Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 14.05.2020

1. Выполнить разминку.

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево. По 20 движений в каждую сторону. Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

https://youtu.be/NC4SCkedRk8

2. Выполнить упражнения на растяжку.

Выполняем растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты в каждом упражнении.

https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки

1) Лодочка на спине + низкая лодочка:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.
2) Мертвая тяга на одной ноге с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):
Количество движений за 1 подход = 15 движений;
Количество подходов = 2 (1 подход стоя на правой ноге + 1 подход стоя на левой ноге);
Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
3) Имитация рук основным способом:
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.
Повторить 2 раза.
4) Боковая планка с заведением руки за корпус:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.
5) Разведение локтей в наклоне с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
6) Прыжки с положения старта:
5 Взрывных стартов**.**
Отдых между повторениями 10-20 секунд.
7) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов назад:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.
8) Тяга отягощения в упоре на 1 колено (блинчик, мяч, бутылка, камень и т.д.):
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2 (1 подход правой рукой + 1 подход левой рукой);
Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
9) Имитация движений рук в порядке комплекса (дельфин, спина, брасс, кроль):
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.
Повторить 2 раза.

10) Скручивание на 1 ноге с касанием носка:
30 секунд работа + 30 секунд отдых.
Повторить 2 раза (смена ног через один подход).
11) Разведение рук с отягощением через стороны стоя (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):
Количество движений за 1 подход = 15 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = 1 минута.
12) Взрывные отжимания:
Количество движений = 5 движений;
Отдых между движениями = 10-20 секунд.
https://youtu.be/9OJCb34MsQI

4. Теоретический материал.

Лопатки для плавания – надеваемое на ладонь пловца приспособление, служащее для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости.

Обычно плавательные лопатки представляют собой две тонкие пластины из пластика по форме ладони, снабженные выпуклостями и перепонками для пальцев, а также приспособлениями для фиксации на руке.

Механизм действия этого незаменимого тренажера для рук пловца прост: лопатки увеличивают площадь ладоней. В результате спортсмен лучше чувствует воду при выполнении гребка, что способствует выработке правильной техники. Выработав правильную технику с использованием лопаток, спортсмен, благодаря механизму мышечной памяти, будет повторять ее и при плавании без лопаток. Благодаря увеличению площади ладоней увеличивается нагрузка на мышцы рук и спины во время плавания, что способствует тренировке этих мышц.

Часто лопатки используют вместе с колобашкой. В этом случае ноги остаются зафиксированными, что позволяет сосредоточиться на гребках руками. Также лопатки можно использовать в сочетании с «тормозом» или «резиной».

Подбирать лопатки следует исходя из целей тренировки, учитывая их конфигурацию и размер. В размерной линейке лопаток можно найти все размеры: XXS (самые маленькие), XS, S, M, L, XL (самые большие).

Выбирая **форму лопаток**, следует учитывать, что лопатки прямоугольной формы сильно увеличивают сопротивление за счет своей необтекаемой формы. Лопатки, повторяющие форму ладони более удобны. Лопатки с выступами увеличивают объем захвата воды при гребке. Лопатки с отверстиями позволяют чувствовать поток воды и уменьшают нагрузку. Вогнутые лопатки удобны за счет плотного прилегания к ладони.

Применение лопаток для плавания

Лопатки для плавания используют:

- **Для улучшения техники плавания**. Лопатки увеличивают площадь ладоней. В результате спортсмен лучше чувствует

воду при выполнении гребка, что помогает найти правильную амплитуду движения руки, способствует выработке правильной техники. Выработав правильную технику с использованием лопаток, спортсмен, благодаря механизму мышечной памяти, будет повторять ее и при плавании без лопаток. Большая часть лопаток крепится к руке с помощью резиновых ремешков на пальце и запястье. Чтобы почувствовать разницу между правильным и неправильным входом руки в воду, рекомендуется плавать без крепления лопатки к запястью. Если рука входит в воду под неправильным углом, то лопатка, которая держится на руке только ремешком на пальце, будет болтаться и может даже соскочить. Лопатки – отличный тренажер для того, чтобы почувствовать и усовершенствовать правильную амплитуду движений во время тренировки гребка. Лопатки, размер которых намного больше ладоней пловца, менее пригодны для этой цели. В то же время лопатки, размер которых сильно превышает размер ладоней, могут повредить локтевые суставы.
Лопатки предназначены для работы на технику и скорость, а не для развития выносливости.
Рекомендуется плавать в лопатках не более 25% времени тренировки. Если использовать лопатки слишком часто и без наблюдения опытного тренера, то это может привести скорее к появлению скрытых ошибок в технике гребка, чем станет средством для их исправления.

- **Для развития силы и скорости**.
  Эффект от тренировки с лопатками будет только в случае, если пловец имеет возможность все время следить за правильностью техники гребка. Чем больше лопатки, тем сложнее сохранить правильную технику. Именно поэтому лучше выбирать лопатки лишь немногим больше ладоней. Продолжительность тренировки с лопатками должна быть небольшой. Так как при уставании нарушается координация движений, а техника плавания ухудшается. Некорректная техника может привести к травмам плечевых (что случается чаще) и локтевых (реже) суставов. Сужающиеся к кончикам пальцев и расширяющиеся к ладони и запястью клиновидные лопатки наиболее безопасны для локтевых суставов кролистов.
- **Для тренировки спринтерских качеств**.
  В тренировке спринтерских качеств применяется плавание с повышенным сопротивлением (резина, специальные парашюты) и плавание с увеличенной силой тяги (ласты и лопатки). Лопатки позволяют плавать на короткие дистанции так быстро, как на соревнованиях или даже быстрее. Тренер Эрнест Маглишо (E. Maglischo) говорит, что особое внимание следует уделить частоте гребков, которая должна быть равной как минимум частоте гребков на соревнованиях. Также он предпочитает ласты лопаткам, т.к. при использовании ласт нет опасности травмы. Тренер из США Ричард Квик (R. Quick) вовсе против применения лопаток и вместо лопаток для тренировки спринтерских качеств он использует ласты и специальные парашюты.
- **Для увеличения нагрузки на мышцы плечевого пояса и рук в занятиях аквааэробикой**.
  Это единственный случай, когда допустимо выбрать лопатки побольше. Для аквааэробики хорошо подойдут также лопатки-перчатки.

Виды современных лопаток. В настоящее время спортивные магазины предлагают широкий ассортимент лопаток: от прямоугольных до клиновидных, от небольших

пальцевых до существенно превышающих размер ладоней. Рассмотрим наиболее популярные и известные **виды лопаток**:

1. **Классические прямоугольные лопатки**.
   Эти лопатки прямоугольной формы появились одними из первых и до сих пор являются одной из самых используемых моделей. Лопатки прямоугольной формы сильно увеличивают сопротивление за счет своей необтекаемой формы. Для максимального эффекта нужно снять ремешок, крепящий лопатку к запястью.

Классические прямоугольные лопатки разного размера

1. **Лопатки анатомической формы**.
   Эта модель лопаток, пожалуй, самая популярная. Анатомическая форма лопаток обеспечивает хорошее «сцепление» с ладонью. Используются как тренажер для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости. Для максимального эффекта нужно снять ремешок, крепящий лопатку к запястью.

Лопатки анатомической формы

2. **Лопатки для пальцев рук (Finger paddles)**. Такие пальцевые лопатки идеальны для поддержания правильной техники гребка. Но, накрывая только пальцы, они вызывают сильное напряжение пальцев рук и сухожилий, прикрепленных на внутренней стороне плечевых суставов. Это может привести к воспалению сухожилий (так называемый "теннисный" локоть) у особо чувствительных. В данном случае может быть полезной растяжка мышц пальцев рук. У пальцевых лопаток, как и у обыкновенных, можно снять ремешок, надевающийся на ладонь.

Лопатки для пальцев рук

https://youtu.be/ldo9uo8_mjY

3. **Лопатки Fulcrum Hand paddles**.
Эти лопатки были специально разработаны для того, чтобы предотвратить травмы плечевых и локтевых суставов. Но, если такие лопатки чересчур большие, это не убережет суставы от перегрузки. Поэтому так важно выбрать правильный размер. Правильно подобранные лопатки Fulcrum Hand paddles имеют перед другими видами лопаток только одно преимущество: : вектор силы начинается близко от петли на запястье, что уменьшает напряжение в сухожилиях мышц пальцев и запястья.

Лопатки Fulcrum Hand paddles

4. **Лопатки Swimfoil от Speedo**.
Эти лопатки созданы для желающих отточить до совершенства технику гребка: увеличивая естественную подъемную силу, создаваемую кистью руки, воздействие лопаток направлено на построение наиболее рациональной техники гребка. Начав тренироваться в этих лопатках, вы сразу заметите, что стали терять свои лопатки Swimfoil почти каждые 10 метров: при входе руки в воду и при окончании гребка на выходе руки из воды. А все потому, что лопатка удерживается на руке единственным ремешком на среднем пальце. Эти лопатки учат удерживать кисть под правильным углом при входе руки в воду и при выходе ее из воды.

Лопатки Swimfoil

5. **Лопатки без ремешков Agility Paddles от FINIS**.
Эти лопатки имеют передовой эргономичный дизайн. Отсутствуют ремешки-фпксаторы. Выпуклая форма лопаток и отверстие для большого пальца позволяют кисти принять естественное положение с очень небольшим давлением на пальцы. Лопатки немного увеличивают рабочую площадь ладоней, но не настолько, чтобы получить травму (правильно выбирайте один из трех выпускаемых размеров). Предназначены для формирования правильной техники гребка, ориентированы на пловцов среднего уровня и продвинутых. При плавании в этих лопатках необходимо держать определенным образом запястье и предплечье. При использовании неправильной техники лопатки спадают с рук. Лопатки подходят для оттачивания техники стилей кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.

Лопатки FINIS Agility Paddles

6. **Лопатки кролиста FINIS Freeestyler**.
Эти лопатки специально созданы для плавания кролем на груди. В них используется запатентованная скег-технология, которая вынуждает пловца максимально вытягивать руку и обучает вращению кисти вначале гребка. Лопатки Finish имеют клиновидную форму (широкие у запястья и постепенно сужающиеся к кончикам пальцев). Такие лопатки меньше нагружают локтевые суставы, при условии правильного подбора размера.

Лопатки FINIS Freeestyler

7. **Лопатки-восьмерки FINIS Forearm Fulcrum**.
   Лопатки в виде восьмерки ориентированы как на начинающих, так и на опытных пловцов. Лопатка имеет два замкнутых контура, один из которых одевается на предплечье, а второй на пальцы. Лопатка предназначена для улучшения техники кроля на груди и кроля на спине. При использовании лопатки у пловца формируется правильная техника проноса руки над водой. При плавании в этих лопатках нужно держать запястье и предплечье определенным образом, что в результате и формирует оптимальный двигательный навык и мышечную память. При использовании неправильной техники – лопатка просто спадает. Лопатка может также использоваться для улучшения техники кроля на груди, кроля на спине и брасса.

Лопатки FINIS Forearm Fulcrum

8. **Лопатки-перчатки**.
   Лопатки-перчатки что-то вроде игрушки для профессиональных пловцов. Никаких преимуществами перед лопатками они не имеют. Напротив, при их использовании техника гребка портится. Применяют такие перчатки на занятиях аквааэробикой.

Лопатки-перчатки

9. **Перчатки-кулаки** **FirstGlove®**.
Перчатки-кулаки являются интересным средством для развития техники гребка. Пловец не чувствует воду, так как вынужден держать пальцы согнутыми. Перчатки-кулаки помогают при плавании кролем на груди начинать поворот туловища одновременно с ударом ноги, это в свою очередь мешает поднимать голову и верхнюю часть туловища при вдохе (что любят делать начинающие спортсмены), так как отсутствует опора в начальной фазе гребка. Так же пловец будет вынужден удерживать локоть в высокой позиции.

Перчатки-кулаки

Существуют и другие замечательные модели лопаток. Известные производители периодически анонсируют свои новинки, позволяющие пловцам достичь совершенной техники.

В качестве **резюме - несколько советов**, как пользоваться лопатками:

- Выбирайте правильный размер лопаток.
- Выбирайте вид лопаток исходя из стоящих перед Вами целей, учитывая свой уровень подготовки.
- Используйте маленькие лопатки, размер которых лишь немного превышает размер ладони.
- Делайте акцент на отработке безупречной техники гребка, но не на тренировке выносливости.
- Фиксируйте лопатки только на пальце, снимите ремешок, прикрепляющий лопатку к области запястья
- Плавайте в лопатках только после разминки.
- Объем тренировки в лопатках увеличивайте медленно и постепенно.
- Не плавайте в лопатках, если устали.
- Время плавания в лопатках не должно превышать 25% от общего времени тренировки на воде.