Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 20.05.2020

1. Выполнить разминку.
   https://youtu.be/NC4SCkedRk8
2. Выполнить упражнения на растяжку.
   https://youtu.be/WmqoWxcZnFU
3. Основная часть тренировки
   Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

   1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);
   2) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
   Имитация движений руками основным способом стоя.
   Повторить 2 раза.
   3) Работа с корпусом:

   1 Блок

   Упражнения:

   1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
   2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
   3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы;
   4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы;
   5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 30 сек. работы;
   6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 30 сек. работы;
   7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 30 сек. работы.

   Отдых 1 мин.

   2 Блок

   Упражнения:

   1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 30 сек. работы;
   2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов =30 сек. работы;
   3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона =30сек. работы;
   4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона =30 сек. работы;
   5. Планка на локтях = 30 сек. работы.

   Отдых 1 мин.

   3 Блок

   Упражнения:

   1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
   2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 сек. работы;
   3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы;

4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 сек. работы.
Отдых 1 мин.

4) 1 мин. работа + 1 мин. отдых:
Имитация движений руками основным способом стоя.
Повторить 2 раза.

4. Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

Теоретический материал.

Ласты для плавания – надеваемое на ноги приспособление, используемое как для плавания с аквалангом и маской, так и для тренировки в бассейне. Ласты помогают плыть быстрее. Плавание в ластах позволяет улучшить положение тела в воде, увеличить силу ног и гибкость суставов.

То, что ласты служат для разных целей, обуславливает их **большое разнообразие**: ласты бывают разных цветов, форм, размеров, жесткости, могут по-разному надеваться на ноги. Ласты изготавливают либо из резины, либо из высокоплотного термообработанного полиуретана (пластика).

Все **ласты можно условно разделить на следующие виды**:

- **Регулируемые ласты с открытой пяткой.**
  Для аквалангистов. Лопасть ласт имеет жесткое сочленение с башмаком. Помогают преодолеть сопротивление, создаваемое снаряжением, эффективны при плавании против течения.

Ласты с открытой пяткой

- **Ласты с закрытой пяткой.**
  Лучше всего подойдут для ныряния и снорклинга. При плавании с аквалангом менее эффективны, чем ласты с открытой пяткой.

Ласты с закрытой пяткой

- **Короткие жесткие резиновые или пластиковые ласты.**
  Хороши там, где нужна маневренность, например, при подводном фотографировании и проведении инструктажа. Не сильно увеличивают скорость, при длительном плавании устают ноги.
  Идеальны для тренировки в бассейне.

короткие ласты

- **Широкие гибкие составные резинопластиковые ласты.**
  Идеальны для плавания с аквалангом с учетом течения. Ласты сделаны из комбинации материалов: ножной карман - из резины, лопасть – термопластика и резины. Имеют специальную конструкцию, позволяют преодолевать большие расстояния не уставая.

Широкие гибкие резинопластиковые ласты

- **Широкие и стандартные пластиковые ласты.**
  Для аквалангистов. Среднее между короткими резиновыми ластами и составными резинопластиковыми. Технология изготовления этих ласт дешевле, чем резинопластиковых. Дороже стоят широкие пластиковые ласты с усиленной графитовым волокном лопастью, что придает им серый или черный цвет.

Ласты с пластиковыми лопостями

- **Длинные узкие скоростные ласты.**
  Очень длинные и узкие лопасти. Высокая скорость, но не лучшая маневренность. Для спортивного скоростного подводного плавания. Для обычного плавания с аквалангом не удобны.

Длинные узкие скоростные ласты

- **Моноласты**
  Подойдут для тренировок в бассейне. Укрепляют мышцы ног, пресса и спины, улучшают технику плавания дельфином и скоростного плавания.

Моноласты

Конечно, такое разделение на виды весьма условно. Кроме самой формы и размера, важной характеристикой являются конструкционные особенности полости. Если Вы планируете плавать под водой долго, рационально выбрать ласты с поперечной щелью - такая конструкция уменьшает нагрузку на мышцы. "Ласты с энергосистемой", конструкционными элементами с различными релаксационными характеристиками, помогают увеличить скорость плавания при неизменных энергозатратах. Той же цели служат "ласты с тоннельным эффектом", эти ласты имеют продольную вставку в средней части лопасти из гофрированного пластика повышенной эластичности. Если ласт начинается не у окончания галоши, а с верхней части галоши (лопасть будто лежит на галоше), то такая конструкция служит для снижения энергозатрат.

Использование ласт для тренировки в бассейне

Многие пловцы используют ласты для улучшения техники плавания. Чаще всего для этой цели выбирают короткие резиновые тренировочные ласты.

Рассмотрим подробнее **назначение тренировочных ласт**:

Улучшение техники плавания
Ласты хорошо подходят для улучшения техники плавания кролем на груди, баттерфляем и кролем на спине. Также ласты являются идеальным приспособлением для обучения волнообразным движениям при плавании брассом и баттерфляем (дельфином).
Основное назначение ласт при тренировке в бассейне - это отработка правильной техники ударов ногами. Благодаря тому, что ласты удлиняют стопу и всю ногу, удар ногами становится более эффективным.
Распространенная ошибка при плавании кролем – слишком сильное сгибание ноги в колене и движение ноги при ударе не от бедра, а от колена. Некоторые пловцы делают чрезмерно резкие движения ногами. Плавание в ластах помогает устранить эти ошибки и добиться более эффективной техники.
Ласты позволяют телу пловца сохранять лучшее почти горизонтальное обтекаемое положение. Поэтому пловец может сосредоточиться на отработке других частей техники плавания, например, вращения тела.
Во избежание судорог икроножных мышц, надев ласты, сначала плывите медленно, дайте мышцам время привыкнуть.

1. **Развитие гибкости стопы (сгибание подошвы)**
   Если гибкость стоп оставляет желать лучшего, то занятия в ластах могут ее улучшить. Улучшение гибкости суставов достигается за счет дополнительного давления воды, которое оказывают ласты на суставы при ударах ногами. Угол атаки на воду изменяется, а, следовательно, увеличивается скорость.
2. **Улучшение физической подготовки**
   Ласты позволяют существенно увеличить скорость плавания, что приятно пловцам-любителям, которым пока далеко до мировых рекордов. При этом ласты лучше лопаток для плавания, так как последние могут вызывать боль в плечевом суставе при неправильном подборе или слабой технике плавания.
   Плавание в ластах позволяет увеличить силу и выносливость, активировать больше мышечных групп, сделать ноги мощнее.
   Таким образом, использование ласт для тренировки в бассейне гарантирует хорошее настроение и улучшение общей физической формы.

Несколько слов о том, **как выбрать размер ласт** для плавания в бассейне.

Для занятий в бассейне, как правило, выбирают тренировочные ласты, отличающиеся небольшой длиной и оптимизированной формой.

Тренировочные ласты можно разделить на:

1. **короткие тренировочные ласты** – длина лопасти от 2,5 до 5 см.

Короткие тренировочные ласты

Идеальны для совершенствования кроля на груди и кроля на спине. Короткие ласты позволяют пловцу сохранять примерно ту же скорость, что и при плавании без ласт. Но при этом такие ласты добавляют площадь ступням, позволяя создавать более мощные движения. Короткие ласты из мягких материалов подходят новичкам и тем, кто хочет повысить эффективность работы ног. Эти ласты не сильно нагружает суставы. Ласты, изготовленные из твердых материалов, позволяют еще больше увеличить толчок ногами. Но такие ласты сильнее влияют на суставы и мышцы. Короткие ласты можно использовать для обучения волнообразным движениям в брассе и плавания баттерфляем (дельфином).

Производители спортивного инвентаря постоянно разрабатывают и представляют на рынке свои новинки. Вот некоторые **короткие тренировочные ласты-новинки**:

- Ласты **Positive Drive Fins**. Единственные ласты, позволяющие почувствовать движение вверх при работе ногами. Очень мягкая калоша. Эти ласты позволяют проработать ноги вдвое эффективнее, чем любые другие. Эта модель ласт выпускается несколькими производителями. Подходит для улучшения техники кроля на груди и спине, брасса, дельфина.

Ласты Positive Drive Training Fins от Tritan

Ласты **Original Zoomers Fins от FINIS** и **Training-Finz от Hydro**. Первые ласты, специально созданные для спортивного плавания. Делятся на спринтерские (более жесткие) и стайерские (они мягче).

Слева направо: Ласты Original Zoomers Fins от FINIS (стайер и спринт) и Training-Finz от Hydro

2. **тренировочные ласты стандартного размера** – длина лопасти приблизительно равна длине стопы, ширина в 1,5 раза больше ширины стопы.

Линейка тренировочные ласт стандартного размера Full-Foot Pocket Swim Fins от Tritan

Такие ласты используют для плавания баттерфляем (дельфином) и обучения волнообразным движениям в брассе и дельфине, так как

подчеркивают и усиливают каждое движение, позволяя лучше почувствовать движение ног и тела, что способствует закреплению правильной техники.

Для тренировки мышц спины, пресса и ног, а также изучения волнообразных движений при плавании способом дельфин можно использовать моноласту.

Избегайте длинных и слишком широких ласт (длина полости больше вашей стопы, ширина больше вашей стопы в 1,5 раза). Очень длинные ласты для дайвинга не следует использовать для тренировки в бассейне. Такие ласты предназначены для подводного плавания, имеют специальную длину и конструкцию. Скорость плавания в подобных ластах будет ниже, чем в тренировочных.

Подбирая ласты по размеру ноги, учитывайте, что они должны быть на размер больше. Ласта должна сидеть на ноге свободно, но не спадать во время плавания.

Рекомендации по эксплуатации ласт

Одевая ласты с закрытой пяткой, не пытайтесь силой оттягивать пятку назад. Вместо этого следует вывернуть пятку, просунуть ступню в носок калоши, после чего щелчком вернуть пятку в нормальное положение.

Одевая и снимая ласты с открытой пяткой не отстегивайте ремешок от пряжки, чтобы случайно не потерять пряжку.

После использования, прополоскать в пресной воде, чтобы удалить соль и песок, или остатки хлорки. Просушите ласты, но только не под прямыми солнечными лучами.