Рекордсмен мира по плаванию Кирилл Пригода провел мастер-класс для школьников

Кирилл ПРИГОДА – спортсмен, который уже добился больших высот в мире плавания. Чемпион и рекордсмен мира и Европы на короткой воде, заслуженный мастер спорта России, Кирилл учится в магистратуре ИПМЭиТ СПбПУ и прославляет родной вуз победами на весь мир. О том, в чем преимущества его спорта и как быть целеустремленными в своих начинаниях, пловец рассказал школьникам в ходе мастер-класса. Пообщаться и сфотографироваться с именитым спортсменом они смогли в бассейне спорткомплекса «Политехник».

Главная цель подобных мероприятий – пропагандировать здоровый образ жизни, наглядно показывать мальчишкам и девчонкам, каких результатов можно добиться, и мотивировать их на собственные достижения. Вот и на мастер-классе Кирилла ПРИГОДЫ они увидели воочию, чего можно достичь в результате тренировок. Спортсмен поделился секретами успеха, рассказал, как ежедневные занятия закалили, сделали его сильнее, потому что приходилось преодолевать себя.

Пловец, профильным стилем которого является брасс, сначала провел для ребят тренировку в зале сухого плавания и показал им упражнения, которые он обычно использует для разминки перед водой. Для хороших результатов спортсмену важно знать о свойствах воды – а это уже чистая физика. Например, как и всякое физическое тело, вода обладает весом. Удельный вес воды приблизительно в 840 раз больше удельного веса воздуха. Частицы воды имеют большую подвижность и значительную массу, поэтому вода обладает большой инерцией. Следовательно, для того чтобы развить большую силу тяги, которая продвигает тело пловца вперед, необходимо выполнять гребковые движения с ускорением.

Затем занятие продолжилось в бассейне, и дети вместе с Кириллом учились плавать всеми стилями. Спортсмен подробно объяснил, как правильно выполнять различные движения в воде, например, правильный гребок – ведь это, пожалуй, самый важный элемент для быстрого плавания. При этом не существует единственного подхода к тому, как выполнять гребок – разные специалисты и разные школы учат по-разному. Любой пловец знает, что положение тела определяет успех в соревновании. Кирилл показал правильное согласование рук и ног в воде, показал, как нужно дышать во время заплыва. В конце продемонстрировал технику выполнения прыжка в воду с тумбочки и проплыл 100 метров на время. Приятным сюрпризом для ребят стала финальная автограф-сессия с прославленным спортсменом и сертификат участника мастер-класса.

Статья подготовлена Управлением по связям с общественностью СПбПУ по материалам Информационного отдела СК «Политехник». Текст: Инна ПЛАТОВА

Дата публикации: 2019.12.19

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям