

## **Практический и теоретический материал для пловцов 2005 г.р. и старше в период дистанционного обучения:**

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

### **ЗАНЯТИЕ 1.**

#### **1.1. Практическая часть.**

Растягиваться нужно после разминки. Так вы сможете углубить растяжку, не травмируя мышцы и связки.

#### *Разминка перед растяжкой*

Когда вы растягиваетесь после тренировки, мышцы уже разогреты и дополнительной разминки не требуется. Если же вы решили устроить отдельное занятие по стретчингу, для начала сделайте несколько упражнений:

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.

После того как вы немного разогреетесь, можно приступать к растяжке.

#### *Как и сколько растягиваться*

С помощью этих упражнений вы сможете устроить самостоятельное занятие по стретчингу и хорошо растянуть все мышцы тела.

Чтобы хорошо растянуть мышцы, задерживайтесь в каждой позе от 30 секунд до двух минут. Можете сохранять неподвижность или мягко пружинить. Резкие движения чреваты травмой, поэтому оставьте их для другого спорта.

Упражнения для растяжки выполняются сверху вниз: шея, плечи и руки, грудь и спина, пресс, ягодицы, бёдра, голени.

## **1. Наклон головы назад и вбок**



Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

## **2. Наклон головы вперёд и вбок**



Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

## **3. Растяжка задней поверхности шеи**



Положите одну руку на затылок, а другую — на подбородок. Опустите голову, сделав двойной подбородок. При этом шея остаётся прямой, затылок стремится вверх. Вы должны чувствовать **напряжение** в задней части шеи, особенно у основания черепа.

#### 4. Растяжка передней части плеч



Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

#### 5. Растяжка средней части плеч



Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

## 6. Растяжка задней части плеч



Обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз.левой рукой тяните правую вверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части **плеч**.

Повторите с другой руки.

## 7. Растяжка трицепсов и плеч



Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел вверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за **спиной** на уровне лопаток.

Поменяйте руки.

## 8. Растяжка разгибателей запястья



Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

## 9. Растяжка груди в дверном проёме



Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями и подайте грудь вперёд, растягивая грудные мышцы.

## 10. Растяжка мышц поясницы



Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги.

Поменяйте ноги.

## 11. Растяжка мышц-разгибателей спины



Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с круглой спиной как можно ниже.

## 12. Перевернутая растяжка спины



Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают **поясницу**. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

Упражнения для растяжки пресса

### 13. Поза верблюда



Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогнуться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

### 14. Наклон вбок



Встаньте прямо, поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.

### 15. Скручивание позвоночника лёжа



Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

Повторите упражнение в другую сторону.

## 16. Наклон стоя



Расставьте ноги пошире, носки направлены вперёд. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.

## 1.2. Теоретическая часть.

### Мышечные судороги (спазмы) при плавании

Во время плавания может возникнуть **судорога (спазм мышц)**-непроизвольного болезненного сокращения мышц. Резкие болевые ощущения в сведенной судорогой мышце длятся обычно несколько минут, затем напряжение мышц спадает, боль утихает, становится ноющей, дискомфорт может сохраняться до нескольких дней. В большинстве случаев судороги при плавании бывают в икроножных мышцах.

### Причины судороги при плавании

Почему при плавании могут возникать мышечные судороги? **Во время физических нагрузок мышцы может сводить по нескольким причинам:**

- переутомление, длительное физическое напряжение во время плавания, чрезмерная нагрузка на определенную группу мышц. Обычно это происходит тогда, когда повышенная нагрузка падает на недостаточно тренированные мышцы;
- недостаточная разминка или ее отсутствие;



- обезвоживание организма;
- увеличение объема тренировок;
- травмы мышц и связок;
- сужением кровеносных сосудов вследствие воздействия низких температур при плавании в холодной воде. Чаще в холодной воде сводит мышцы у лиц с заболеваниями позвоночника и низким содержанием кальция;
  - спазмы кровеносных сосудов на почве различных заболеваний и эмоциональных перенапряжений;
  - недостаток в организме некоторых микроэлементов.

### **Если при плавании свело икроножную мышцу**

Во время плавания из-за того, что пловцу приходится оттягивать носки при движениях ногами, чаще всего сводит именно икроножные мышцы. Также бывает судорога и после сильного отталкивания ногами от бортика бассейна при выполнении поворота.

### **Как действовать, если в бассейне свело икроножную мышцу?**

Самое главное – сохраняйте спокойствие, постарайтесь быстрее выбраться из воды. Снять судороги на берегу легче, чем в воде. Напряженную мышцу надо сильно натянуть, а потом размять. Чтобы натянуть мышцу, захватите рукой пальцы стопы, резко потяните их на себя (пятку при этом вытягивайте от себя) и, несмотря на сильную боль, удерживайте стопу в таком положении. Одновременно надо сильно массировать напряженную мышцу.



Когда спазм спадет, сделайте упражнение на растяжку икроножной мышцы. Лед поможет снять болевые ощущения, его можно приложить на 10-15 минут.

Если ногу свело не сильно или есть подозрение, что вот-вот может свести голень, а бассейн не глубокий – просто встаньте на дно на прямых ногах на полную стопу.

### **Как действовать, если нет возможности сразу выйти на суше.**

Если судорожный спазм случился далеко от берега, постарайтесь не поддаваться панике. Не следует лихорадочно плыть к берегу, резкие движения только усилят судорогу.

Далее нужно **избавиться от судороги прямо в воде**. Это можно сделать одним из двух способов:

1. Лягте на спину. Сделайте глубокий вдох, наберите побольше воздуха в легкие, чтобы можно было держаться на воде. Затем, подтянув колено к груди, взявшись за стопу, следует резко потянуть стопу на себя. Удерживать ногу в таком положении как можно дольше, желательно до исчезновения судороги. Снова глубоко вдохните и постараться как можно сильнее размять мышцу.

2. Сделайте глубокий вдох, наберите побольше воздуха в легкие. Погрузите голову в воду, приняв положение поплавка. Возьмитесь за большой палец сведенной ноги противоположной рукой, потяните палец ноги на себя, одновременно выпрямляя ногу в колене. Затем постарайтесь размять мышцу.



Когда ногу отпустило, плывите к берегу спокойно, плавно, без резких движений, если можете – на одних руках, чтобы судорога не повторилась.

### Если при плавании свело другие мышцы

Какую мышцу свело	Что делать
Мышцы передней поверхности бедра	На суше: согните ногу в колене и сильно прижмите руками пятку к ягодице.
	На вожже: лежа на спине обхватите рукой ногу с наружной стороны чуть ниже голени у самой лодыжки. Затем согните ногу в колене и сильно потяните рукой назад к спине.
Мышцы кисти руки	Резко сжимать и разжимать пальцы
Мышцы предплечья	Сжимать и разжимать кулак
Мышцы живота	Энергично подтягивать к животу колени

## **Другие советы как справиться с возникшим спазмом мышц**

Нижеприведенные рекомендации, помогут справиться с судорогами в мышцах, каковы бы ни были их причины

**Разомните мышцы.** Одной рукой потяните мышцы, которые свело судорогой, а второй рукой поочередно сжимать и отпускать мышцы. Механическая разминка восстанавливает кровообращение и быстро устраняет спазмы и напряжение мышц.

**Зажмите губу.** Этот странный метод основан на давлении на биологически активные точки для расслабления мышц и уменьшения боли. Если свело мышцы верхней части тела, зажмите середину верхней губы между большим и указательным пальцами довольно сильным, но не вызывающим боли движением на 30 секунд. Если свело мышцы ног, зажмите таким же способом середину нижней губы.

**Немедленно утолите жажду.** Сделайте несколько глотков воды или другой жидкости, которая окажется под рукой. Если вместе с несколькими глотками воды вы произведете потягивание мышц, судороги должны быстро исчезнуть.

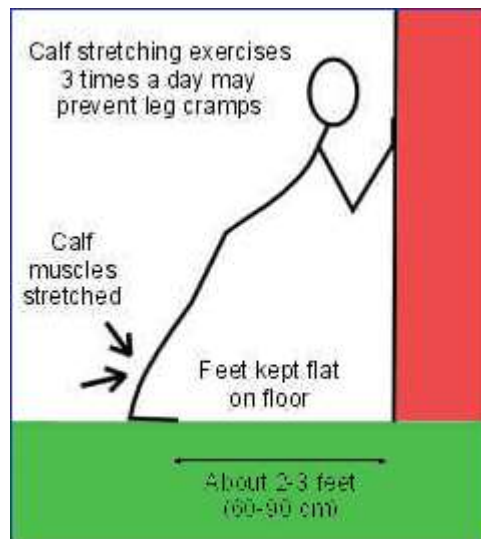
**Уколите булавкой или чем-то острым сведенную мышцу.** Некоторые пловцы специально на этот случай прикалывают булавку к плавкам или купальнику. Лучше, по возможности, не пользоваться этим экстремальным способом - это больно и можно занести инфекцию.

## **Советы для профилактики судорог во время плавания**

**Регулярно делайте упражнения на растягиванию мышц.** Например, вот такое простое упражнение можно делать несколько раз в день и перед сном. Оно поможет также избежать ночных судорог икроножной мышцы.

Как делать упражнение:

- Встаньте лицом к стене на расстояние 60 - 90 см.
  - Упритесь ладонями в стену и начните медленно наклонять туловище к стене, не отрывая пятки от пола.
  - Почувствуйте напряжение в икроножных мышцах.
- Сохраняйте положение в течение 30 секунд.



**Пейте больше воды, чтобы не допустить обезвоживания во время занятий.**

**Кушайте больше продуктов, богатых кальцием и магнием или принимайте комплексы витаминов и микроэлементов, где они содержатся. Спортивные диетологи рекомендуют есть бананы, они богаты микроэлементами, в том числе магнием.**