

Практический и теоретический материал для пловцов в период дистанционного обучения с 04 по 17 марта 2025 года:

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.

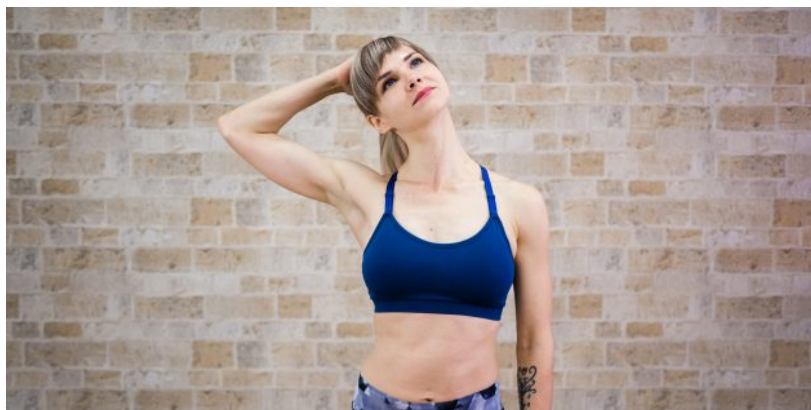
Как и сколько растягиваться

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.

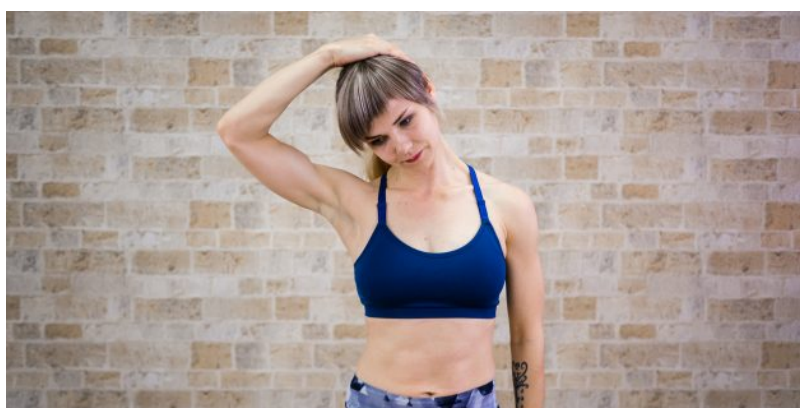
1. Наклон головы назад и вбок



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.

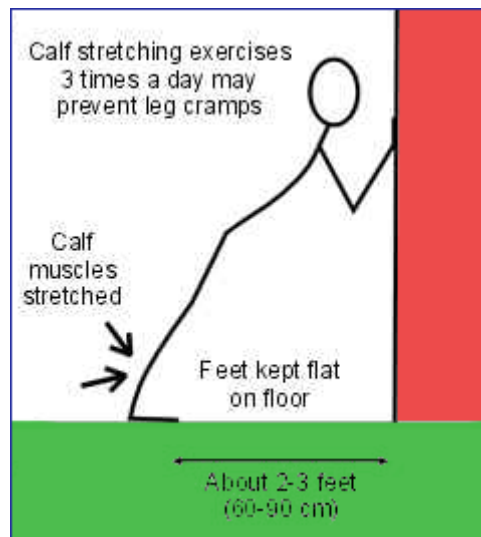
Уколите булавкой или чем-то острым сведенную мышцу. Некоторые пловцы специально на этот случай прикалывают булавку к плавкам или купальнику. Лучше, по возможности, не пользоваться этим экстремальным способом - это больно и можно занести инфекцию.

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.