Домашнее задание МБУ ДЮСШ «Спартак» отделения плавания для групп **БУС-1,2,3,5** тренер – преподаватель Харин С.А. от **24.04.2020**

Вашему вниманию предлагаются несколько групп упражнений. Все они преследуют три цели:

* Дополнения к упражнениям в воде, необходимые для укрепления опорно-двигательного аппарата;
* Профилактические упражнения для того, чтобы оставались здоровыми плечевые суставы (наиболее уязвимые у пловцов);

**Как предотвратить травму плеча**

Плавание имеет репутацию энергичного и в то же время (мягкого) вида спорта. Но это не гарантирует отсутствие травм. В первую очередь это касается плечевого сустава, его очень легко повредить. Плечевой сустав фиксируется сетью из 17 мышц и сухожилий, что обеспечивает прекрасную подвижность сустава. Но в условиях сопротивления воды плечо крайне уязвимо. В результате мышцы плечевого сустава чрезмерно растягиваются, плечевая кость начинает болтаться в суставной впадине, защемляются мышцы и сухожилия, стабилизирующие плечо. Это вызывает воспаление и боль.

Плечо пловца во время заплыва на 1500 метров включается в работу от 1200 до 1500 раз. Поэтому необходима профилактика ( упражнения ), которая укрепляет мышцы-ротаторы, стабилизирующие головку плеча, и мышцы-стабилизаторы лопатки ( они предотвращают защемление сухожилий и перегрузку мышц-ротаторов). Главное достоинство профилактических упражнений состоит в том, что на них требуется совсем немного времени (10минут 3 раза в неделю). Необходимо иметь эластичный трос, эспандер, небольшие грузы. Сопротивление должно быть не слишком сильным, чтобы можно повторить каждое упражнение 10-15 раз. Работать до появления усталости, затем отдых и выполнить повторно.

**Укрепляем мышцы – ротаторы плеча**

**Упражнение 1.** В каждую руку взять по гантеле, встать прямо, руки вытянуть вдоль тела. Выполнить вращательные движения плечами вперед, затем назад с высокой амплитудой.

**Упражнение 2.** Лежа на боку, положить голову на одну руку, а другую согнуть в локте под прямым углом, удерживая локти прижатыми к корпусу, ладонь обращена к полу. В руку можно взять небольшой вес. Медленно развернуть плечо, пока предплечье не окажется напротив корпуса, а костяшки не будут обращены вертикально вверх. Вернуться в исходное положение. Упражнение можно выполнять стоя, используя эластичный трос или эспандер

**Упражнение 3.** Исходное положение – стоя или сидя, руки выпрямлены и вытянуты вдоль тела. Медленно поднять руки вперед, чтобы они оказались чуть ниже уровня плеч ( большие пальцы рук должны быть направлены в стороны движения), сделать паузу, затем медленно опустить в исходное положение. Можно использовать легкие гантели весом 1-3 кг., эспандер или эластичный трос.

**Упражнение 4.** В наклоне вперед, расслабив руки. Медленно поднимать руки на уровень плеч ( мизинцы наружу, руки чуть согнуты в локтях), зафиксировать на мгновение, затем медленно вернуться в исходное положение.

**Укрепляем мышцы – стабилизаторы лопаток**

**Упражнение 1.** Сидя на стуле с подлокотниками, положить руки на подлокотники. Выпрямить локти и оттолкнуться, отрывая бедра от стула.

**Упражнение 2.** Упор руками в устойчивую поверхность высотой 90-120см.(стол, спинка дивана) и принять положение, как при отжимании. Голову держать прямо на одной линии с позвоночником, прямые руки на ширине плеч. Держа руки прямыми, опустить грудь вниз до тех пор, пока лопатки не сойдутся вместе. Затем, используя мышцы плеча, распрямиться, раздвигая лопатки как можно шире.

**Упражнение 3.** Прикрепить эспандер или резиновый жгут на уровне талии или груди. Взять за концы эспандер, вытянув руки вперед на уровне плеч. Отвести плечи назад, сдвигая лопатки, затем вернуться в исходное положение.

**Упражнение 4.** Лежа на животе, положив лоб на полотенце, а под бедра подушку. Вытянуть руки вперед, локти прямые, большие пальцы рук вверх. Поднимать руки как можно выше, не сгибая локтей; ненадолго удерживать в этом положении, затем медленно опустить. Сначала выполнить упражнение без дополнительного веса, затем использовать 1-3 килограммовые гантели.

**Растягиваем мышцы внутренней поверхности плеча**

Плавание развивает естественную гибкость лучше, чем любой другой вид спорта, но все же этого недостаточно. Мышцы плеча выполняют важную работу – они поддерживают руку в вытянутом положении, чтобы продвигать свое тело вперед. Поэтому после того, как мышцы поработают час или около того, им будет полезна дополнительная растяжка.

**Упражнение 1.** Поднять руку над головой, закинув кисть за плечо. Опора задней части локтя на стенку, потянуться, пока не почувствуйте растяжение в мышцах от локтя до подмышки и ниже.

**Упражнение 2.** Вытянуть руки над головой в « стрелочку». Наклоняйтесь как можно дальше влево, затем вправо. Почувствовать растяжение с обеих сторон.

**Растягиваем мышцы передней поверхности плеча**

**Упражнение 1.** Поднять руку в сторону под прямым углом; согнуть ее в локте под прямым углом так, чтобы пальцы смотрели вверх, а ладонь вперед. Прижать внутреннюю поверхность кисти, предплечья и локтя к дверному косяку на уровне плеча. Прижимая руку к косяку, поворачивать противоположное бедро назад, пока не почувствуется растяжение от передней части плеч до верхней части груди. Повторить упражнение с локтем, прижатым на уровне уха.

**Упражнение 2.** Завести обе руки за спину. Переплести пальцы рук , они должны касаться ягодиц, лопатки сведены вместе. Медленно поднять руки за спиной как можно выше, не разъединяя их. Когда руки остановятся, начать нагибаться вперед, продолжая при этом поднимать руки и привести их в вертикальное положение.

**Растягиваем мышцы задней поверхности плеча**

**Упражнение 1.** Положить руку на поясницу ладонью наружу, локоть обращен в сторону. Кончики пальцев должны указывать на противоположное бедро. Прижать внутреннюю часть локтя о дверной проем, одновременно поворачивая противоположное бедро вперед. Двигать локоть вперед, пока не почувствуете растяжение в задней поверхности плеча. Повторить упражнение с другой рукой.

**Упражнение 2.** Поднять выпрямленную руку и завести ее максимально влево, чтобы подбородок оказался над плечом; следить, чтобы рука была параллельна земле. Обхватить левую руку правой так, чтобы леве запястье оказалось выше правого локтя. Размеренно тянуть левую руку правой, прижимая ее как можно ближе к груди. Затем поменять руку.