

*Васяева Марина Игоревна
студентка 1 курса магистратуры,
факультет физической культуры
Поволжская Академия Физической Культуры, Спорта и Туризма,
Россия, г. Казань
e-mail: marina.vasyaeva2010@yandex.ru*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются актуальные направления средств восстановления, используемые в подготовке пловцов. Данная проблема возникла так как увеличились требования к физическим и психическим качествам. Поэтому необходимо грамотно использовать все доступные и разрешенные средства восстановления, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.*

Ключевые слова: спорт, плавание, восстановительные средства, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность.

*Vasyaeva Marina Igorevna
1st year master student,
faculty of physical education
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Russia, Kazan*

USING RESTORATION TOOLS IN THE PROCESS OF TRAINING SWIMMERS

***Abstract:** This article discusses the current directions of the means of use used in the training of swimmers. This problem arose because the requirements for physical and mental qualities increased. Therefore, it is necessary to competently use all available and permitted means of recovery, which will achieve high sports results.*

Key words: sports, swimming, recovery, training activity, competitive activity.

Актуальность исследования. Для спортивного плавания характерны высокие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно большие требования к организму спортсмена. Поэтому необходимо грамотно использовать все профилактические и восстановительные процедуры в тренировочной деятельности. Они способны повысить работоспособность, снизить утомляемость, стимулировать организм

человека к работе и новым физическим нагрузкам. Данный положительный эффект достигается без применения не разрешенных в спорте фармакологических средств и пищевых добавок.

Именно поэтому проблема использования различных разрешенных физических средств восстановления в современной тренировке пловцов приобрела особое значение [1-4].

Цель исследования. Рассмотреть средства восстановления пловцов на основе теоретического анализа литературных источников.

Последовательность применения восстановительных мероприятий зависит от функционального состояния пловца, характера тренировок и в каждом конкретном случае определяется врачом команды.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки пловцов в любой возрастной группе. Массаж оказывает как местное, так и общее воздействие, стимулирует течение обменных процессов, активизирует деятельность систем кровообращения и дыхания. С помощью основных приемов спортивного массажа на начальном этапе подготовки дети, выполняющие достаточно большие нагрузки для своего возраста, приучаются хорошо расслабляться, приобретают умение чувствовать свои мышцы и управлять ими. На следующих этапах подготовки (УТГ, ГСС, ВСМ), когда нагрузки в плавании увеличиваются, и дети выполняют упражнения с отягощениями (резина, плавание с грузом, лопатками) рекомендуется применять несложный по выполнению, но довольно эффективный сегментарный массаж. Наряду с массажем рекомендуется применять душ, ванну, гидромассаж и сауну.

В соревновательный период пловец находится в высшей спортивной форме, характеризующейся большой напряженностью всех функций организма. В это время рекомендуется делать ручной массаж перед утренними и вечерними соревнованиями, а также общий восстановительный массаж после утреннего или дневного старта. Не стоит забывать про принятие теплого душа перед сном.

Гидромассаж также является одним из видов восстановления спортсменов. Под влиянием теплой воды уменьшается плотность мышцы, благодаря чему

массажная струя под высоким давлением значительно легче проникает в глуболежащие ткани и в то же время оказывает на них более мягкое воздействие, чем при ручном массаже. Напор струи подбирается индивидуально.

Восстановительным мероприятием для пловца может служить принятие душа после каждой тренировки в течении 5-10 минут, при этом температуру воды постепенно доводят до горячей.

Для пловца дома принятие ванны рекомендуется за 30 минут до сна, температура 36-38 градусов. После ванны наблюдается расслабление всего мышечного аппарата, нормализуется состояние и «успокаивается» нервная система, спортсмен быстро засыпает и крепко спит. Под душем и в ванной спортсмен может делать несложные приемы самомассажа, для тех групп мышц, которые больше всего устали после тренировки и в которых наблюдается болезненное состояние.

Кислородный коктейль — это полезный напиток, обогащенный кислородом, действие которого обусловлено устранением кислородной недостаточности, уменьшением содержания недоокисленных продуктов, нормализацией обменных процессов в печени, увеличением кислородной емкости крови. Через напиток с помощью распылителя пропускают кислород, в результате чего образуется пена и масса стойких пузырьков, наполненных кислородом. Кислородный коктейль принимают после тренировки, сауны, массажа и перед сном.

Сауна (баня) находит широкое применение в комплексе восстановительных мероприятий. Под влиянием сауны усиливается легочная вентиляция, микроциркуляция, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливается потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма, снижается мышечный тонус и боль в мышцах. Необходимо 2-3 захода в сауну продолжительностью 5-10 минут с последующим приемом душа или ванны, для более лучшего отдыха и восстановления организма.

Эффективность восстановительных мероприятий проверялось исследованиями функций внешнего дыхания, сердечно сосудистой системы,

артериального давления, скорости кровотока, температуры тела и кожи, нервно-мышечного аппарата. Наблюдения показывали, что мероприятия способствуют ускорению окислительно-восстановительных процессов в тканях, снижению мышечного тонуса, нормализации функций дыхания, частоты дыхания, пульса сердечно-сосудистой системы и повышению общей работоспособности пловца.

Заключение. Таким образом, все перечисленные средства восстановления разрешены в применении, доступны и просты. Системное применение комплекса восстановительных мероприятий создает наиболее благоприятные условия для снятия утомления, повышения работоспособности пловца и предупреждения возникновения у него различных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1983. 191 с.
2. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974. 285 с.
3. Журавлева А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура. М.: Медицина, 1999. 266 с.
4. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности. М.: РГАФК, 1999. 31 с.