

К ВОПРОСУ О РЕАБИЛИТАЦИИ В ПЛАВАНИИ

Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Кондратенко И.А.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. Статья посвящена средствам реабилитации спортсмена после тренировочных нагрузок. Специфику средств реабилитации во многом определяют характер и объем тренировочных нагрузок. При выборе средств реабилитации целесообразно акцентировать внимание на тех из них, которые ускоряют процесс реабилитации в отстающих звеньях, ограничивающих работоспособность (центральная нервная система, кардио-респираторная, эндокринная системы, локальное мышечное звено и др.).

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, спортивные результаты, средства реабилитации, восстановление.

ON THE QUESTION OF REHABILITATION IN SWIMMING

Grigoreva I.V., Volkova E.G., Kondratenko I.A.

*Voronezh State University of Forestry and Technologies
named after G.F. Morozov
Voronezh, Russia*

Abstract. The article is devoted to the means of rehabilitation of an athlete after training loads. The specifics of rehabilitation means are largely determined by the nature and volume of training loads. When choosing rehabilitation means, it is advisable to focus on those that accelerate the rehabilitation process in lagging links that limit performance (central nervous system, cardiorespiratory, endocrine systems, local muscle link, etc.).

Keywords: training loads, sports results, rehabilitation means, recovery.

В современном плавании объемы тренировочных нагрузок достигают огромных величин. Поэтому значительное увеличение таких нагрузок довольно проблематично. Однако прогресс результатов в спортивном плавании зависит от

дальнейшей интенсификации тренировочной работы. А это в свою очередь предъявляет дополнительные требования к реабилитации спортсмена. Основными задачами которой, являются не только выбор восстановительных средств, но и время, в которое они должны применяться, а также их объем. Характер и объем спортивных нагрузок всегда определяют специфику средств реабилитации. Чтобы применение восстановительных средств не вызывало эффекта привыкания к ним, необходимо по возможности расширить их варианты. Кандидат биологических наук Ф. М. Талышев считает, что «гораздо целесообразнее использовать не отдельные средства восстановления, а комплексные воздействия на организм спортсмена», причем важно не только определить характер и скорость течения, восстановительных процессов, но и выявить эффект сочетания средств восстановления. Так, результаты исследований показали, что баня, вибрационный массаж, гидромассаж после баромассажа снижают эффективность восстановления, в то время как применение этих процедур до баромассажа усиливает течение восстановительных процессов или не оказывает на них существенного влияния.

Когда речь идет о выборе средств реабилитации необходимо обратить внимание на те, которые могут ускорять процесс реабилитации в отстающих звеньях, ограничивающих работоспособность. После этого можно подбирать соответствующие средства восстановления. Дозировка их будет различной. После первой (утренней) тренировки целесообразно применение физиотерапевтической процедуры локального воздействия, после второй тренировки - средств общего воздействия: сауны, хвойных, углекислых, хлоридно-натриевых, жемчужных ванн; классического и сегментарного ручного массажа, подводного массажа. Следует иметь в виду, что при повторном ежедневном использовании одной и той же процедуры ее эффективность снижается.

Рациональный режим питания является одним из средств реабилитации спортсмена после тренировочных нагрузок.

Подбор продуктов питания должен находиться в тесной зависимости от характера тренировочной работы. Так, если в тренировке запланирована силовая работа, то в рацион питания целесообразно включать продукты с повышенным содержанием белка, лучше всего с наиболее полным составом незаменимых аминокислот, например, белип- продукт, компонентами которого являются треска и творог; гречневую кашу с молоком и др. Тренировки, направленные на развитие выносливости, требуют увеличения удельного веса углеводной пищи. Во время тренировочных занятий продолжительностью свыше 90 мин. целесообразно давать спортсменам углеводные напитки, чтобы не истощились запасы гликогена в организме (концентрация глюкозы в этих напитках не должна превышать 15%, в противном случае может возникнуть раздражение слизистой оболочки желудка). После гликолитической работы рекомендуется включение в рацион питания растительной пищи, минеральной воды (например, боржоми). Полезно применение кислородных коктейлей, которые можно приготовить, пропуская струю кислорода (из кислородной подушки) через пенообразующую жидкость. (водную эмульсию яичного белка, виноградный, томатный соки). В тот день, когда запланирована скоростная работа, можно считать целесообразным употребление в пищу таких продуктов, как рис, студни, желе, заливные (при этом происходит образование в организме креатина, используемого для синтеза креатинфосфата, который, как известно, является основным источником энергии при работе алактатного характера), однако в восстановительном периоде после длительных нагрузок на выносливость рекомендуется исключать эти продукты из рациона.

Гипоксическая тренировка, развивающая способность выполнять работу в условиях дефицита кислорода, вызывает временное нарушение белкового обмена. Поэтому рекомендуется ограничить потребление таких продуктов питания, как мясо и печень, богатых нуклеопротеидами (веществами белковой природы). По-видимому, гипоксическую тренировку по указанной причине

нежелательно совмещать с анаболической работой, направленной на развитие силовых качеств.

В связи с некоторым обезвоживанием организма во время продолжительной работы, необходимо после тренировки не ограничивать спортсмена в приеме жидкости. Однако надо учитывать, во-первых, что чувство жажды отчасти субъективное и ее утоление зависит не только от количества выпитой жидкости, но и от продолжительности соприкосновения последней со слизистой оболочкой горла (можно выпить залпом литр воды и не напиться, поэтому рекомендуется пить воду маленькими глотками и небольшими порциями по 100-150 г за один раз), и, во-вторых, то, что употребление воды непосредственно перед едой снижает концентрацию желудочного сока, ухудшая условия для усвоения пищи и тем самым соответственно замедляя процессы восстановления.

Огромное значение для спортсмена имеет умение расслабляться как во время выполнения двигательного акта, так и во время отдыха после тренировки или соревнований. Не обладая таким умением, спортсмен не сможет реализовать все свои потенциальные возможности, а тем более показывать результаты мирового класса. Для того чтобы реализовать свои потенциальные возможности на водных дорожках, пловцу необходимо перед соревнованиями полностью зарядить «аккумуляторы» организма.

Одним из важнейших условий этого является полноценный ночной сон. При расстройствах сна, вызванных либо чрезмерными физическими нагрузками, либо тревожностью, обусловленной приближающимися ответственными соревнованиями, необходимо принять меры для его нормализации. Если нагрузки неадекватны функциональным возможностям спортсмена, о чем свидетельствуют физиологические реакции организма, следует внести соответствующие коррективы в тренировочный процесс. При наличии повышенной тревожности, которую можно выявить с помощью психофизиологических тестов (тремометрия, определение реакции на время,

теппинг-тест, исследование кожно-гальванической реакции), применяются различные средства нормализации сна.

Исследования эффективности различных средств восстановления показали, что после напряженных тренировочных занятий большой эффект дает аутогенная тренировка, меньший - активный отдых и комбинированный массаж. Спортсмены, овладевшие приемами аутогенной тренировки, могут произвольно изменять тонус мышц и влиять на динамику некоторых психических процессов.

В спортивном плавании всегда присутствует монотонность тренировочных занятий. И тут уместно вспомнить слова русского врача В. А. Манассеива: «Ничто не утомляет так быстро нервную систему, как однообразие в мыслях, чувствах и движениях». Одним из наиболее эффективных средств при борьбе с монотонностью является снижение утомления центральной нервной системы.

Характерным свойством организма человека является способность к расширению его адаптационных возможностей при воздействии оптимальных по величине физических нагрузок.

Если величина тренировочных нагрузок находится под нижней границей оптимума, то такая работа является подпороговой, не создающей предпосылок для расширения функциональных возможностей человека. Нагрузки, находящиеся над верхней границей оптимума, могут вызвать функциональные расстройства, а при длительном их применении привести к патологическим изменениям наиболее нагруженных органов и систем организма. При чрезмерно высокой интенсивности воздействия, к которому должен адаптироваться организм, даже большая активация синтеза нуклеиновых кислот и белков оказывается недостаточной, мощность систем, на которые упала основная нагрузка, возрастает слишком медленно, дефицит энергии в них оказывается неустранимым, и аварийная стадия адаптационного процесса не переходит в стадию устойчивой адаптации, а завершается срывом.

Не всегда возможно определить четкие границы оптимальных физических нагрузок для каждого спортсмена на различных этапах подготовки. При планировании тренировочного процесса тренер должен интуитивно подходить к решению данного вопроса. В то же время должны использоваться педагогические и медико-физиологические методы контроля. При этом необходимо ориентироваться на субъективную оценку самочувствия,

Список литературы

1. Волкова, Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2018. - № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова, Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2020. - № 1 (32). – С. 65-67.
3. Григорьева, И. В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. - 2016. - № 4 (19). – С. 125-126.

References

1. Volkova, E. G. Recreational activities of student youth / E. G. Volkova, D. S. Grigorev, I. V. Grigoreva // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. - 2018. - No. 2 (25). – pp. 154-156.
2. Volkova, E. G. The role of physical culture in improving the health of students / E. G. Volkova, I. V. Grigoreva, E. N. Petrov // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. - 2020. - No. 1 (32). – pp. 65-67.
3. Grigoreva, I. V. Accounting for individual characteristics in various sports / I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, E. N. Petrov // Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies. - 2016. - No. 4 (19). – pp. 125-126.