

обеспечение подготовки спортсменов в плавании

Работу выполнила Бельтюкова Виктория, 1 курс,
ИФКиС

Характеристика

- Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



Плавание имеет большое **оздоровительное и прикладное значение:**

- Оно способствует гармоничному развитию организма и укреплению мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем.
- Оказывает хороший закаливающий эффект.
- При плавании формируются жизненно необходимые навыки передвижения в воде.
- Занятия плаванием доступны мужчинам и женщинам в любом возрасте.

При гигиеническом обеспечении тренировки пловцов необходимо учитывать основные тенденции развития современного плавания. Прежде всего, это *значительные тренировочные нагрузки при двух и трех тренировках в день, в процессе которых спортсмены проплывают 18-20 км.*

Распорядок дня спортсмена

- Распорядок дня строится с учетом двух тренировок на воде и одной тренировки на суше. С учетом этого, необходимо придерживаться хорошего углеводного питания, не допускать голодания, упадок сил и перетренированности спортсмена.
- Большинство пловцов начинают свою тренировку в 6 утра, иногда раньше. С учетом этого необходимо предусмотреть более ранний отход ко сну.
- При любой возможности необходимо соблюдать дневной сон, опять же, чтобы не чувствовать перетренированности.
- Всегда нужно чувствовать собственный организм! При плохом самочувствии не нужно выполнять никаких нагрузок, опять же – чтоб не перетренироваться, не заболеть и не получить осложнений!

- Закаливание имеет важное профилактическое значение для пловцов.
- Вместе с этим рекомендуется применять солнечные и ультрафиолетовые облучения.
- Все это оказывает благоприятное влияние на организм, иммунобиологические процессы и функции кожи.
- Систематические пробежки в осенне-зимнее время и занятия лыжным и конькобежным спортом.
- Все это способствует повышению неспецифической устойчивости организма и профилактике типичных для пловцов заболеваний уха, горла и носа.
- Следует регулярно проводить полоскание горла холодной водой утром и вечером.
- Личная гигиена пловца связана с тщательным уходом за телом и профилактикой кожных заболеваний, и прежде всего эпидермофитии.
- Одежда и обувь пловцов при тренировках на суше подбирается с учетом соответствующих метеорологических условий. При участии в соревнованиях мужчины, юноши, мальчики выступают в специальных плавательных трусах, а женщины, девушки, девочки - в купальных костюмах.

- Питание пловцов должно быть разнообразным, с широким ассортиментом продуктов животного происхождения.
- Суточный расход энергии у пловцов должен быть в среднем 65-70 ккал, а при длительном плавании - 68-72 ккал на 1 кг веса.
- В обычных условиях для пловцов рекомендуются следующие нормы пищевых веществ (г на 1 кг веса):
 - белков - 2,1-2,3
 - жиров - 2-2,1
 - углеводов - 9,5-10
- Особое внимание следует обращать на содержание в пище витаминов (особенно витаминов С и группы В) и минеральных веществ.
- Распорядок приема пищи должен предусматривать четырехразовое питание.
- Перед утренней тренировкой необходим небольшой завтрак, для чего можно использовать питательные смеси.

ЗДОРОВЬЕ

- Дозирование тренировочных нагрузок, особенно у юных пловцов, должно осуществляться при врачебном контроле, с учетом возрастных особенностей и обеспечения гармоничного развития растущего организма.

Нерациональное планирование подготовки юных пловцов может оказать отрицательное воздействие на организм.

- При подготовке пловцов в целях быстрого восстановления применяются различные виды массажа, душ, теплые ванны, контрастные ванны, сауна и другие средства.

Состояние бассейна

- Контроль за состоянием бассейна осуществляется медицинским персоналом и работниками СЭС. Пропускная способность бассейна должна соответствовать СНиП 11-76-78. Промежуток между сеансами плавания должен быть 30 мин.
- По характеру очистки и методу использования воды различают бассейны рециркуляционного и проточного типа. Независимо от системы заполнения бассейнов и методов очистки во всех случаях необходимо соответствующее обеззараживание воды.
- Лучшими с гигиенической и экономической точек зрения являются бассейны рециркуляционного типа. В них вода из ванны постоянно поступает на очистные сооружения и затем опять возвращается в нее. Устройство очистных сооружений представляет собой замкнутую систему, в цепь которой последовательно включены насосы, устройства для коагуляции воды, фильтры и аппаратура для обеззараживания воды.