

# **ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОК–СИНХРОНИСТОК**

**А.В. Кочнев**

Набережночелнинская детско–юношеская спортивная школа «Дельфин», Россия,  
kochnev\_77@mail.ru

К настоящему времени сформировалась стройная система подготовки спортсменок–синхронисток. Сюда принято относить всю совокупность собственно соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе их реализации. Основными компонентами системы спортивной подготовки в синхронном плавании являются система соревнований и тренировок, а также факторов, повышающих эффективность их функционирование: отбор лучших спортсменок, информацион-

ное, научное и медико–биологическое обеспечение, материальная база, финансирование, условия социальной среды, управление и организация деятельности всего этого комплекса.

Характерной чертой тренировочного процесса синхронисток является его многообразие содержательной части. По существу, синхронное плавание, как ни один другой вид спорта состоит из большого количества разных, часто противоположных по содержанию занятий: контрольные испытания по ОФП и СФП, спортивное плавание, прыжки в воду, хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, техника синхронного плавания, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия, психологическая подготовка.

В примерной программе «Синхронное плавание» для ДЮСШ (Максимова, 2007), распределение основных объемов тренировочных нагрузок, независимо для первого или второго года обучения групп спортивного совершенствования представлено в примерном годовом плане графике, который раскрывает три периода: подготовительный (сентябрь– январь), соревновательный (февраль–июнь) и переходный (июль–август). Первый и второй периоды содержат по два этапа, третий один. Так, первый этап подготовительного периода, имея задачи подготовки: всестороннюю физическую подготовку, развитие функциональных способностей спортсменок, избирательное воздействие на отдельные мышечные группы, распространяется на 11 недель (сентябрь–ноябрь). Второй этап подготовительного периода, такой же продолжительности (ноябрь–январь), имеет следующие задачи подготовки: совершенствование техники произвольных программ, выполнение упражнений на высоких скоростях, повышение функциональных возможностей, непосредственную подготовку к соревнованиям. Первый этап соревновательного периода, продолжительностью 6 недель (февраль–март), имеет следующие задачи подготовки: непосредственную подготовку к соревнованиям, совершенствование обязательных фигур и произвольных композиций. Второй этап соревновательного периода, продолжительностью 17 недель (март–июль), имеет следующие задачи подготовки: поддержание спортивной формы и участие в серии соревнований. Этап переходного периода, продолжительностью 7 недель (июль–август), имеет следующие задачи: активный отдых и создание условий для отдыха центральной нервной системы.

Однако, примерный годовой план–график для групп спортивного совершенствования не раскрывает содержание, объем и продолжительность восстановительных мероприятий, отмечая их обязательное наличие в тренировочном процессе в течение года. Но в методической части примерной программы «Синхронное плавание» для ДЮСШ (Максимова, 2007) восстановительные мероприятия носят описательно–рекомендательный характер.

В спортивной подготовке синхронисток можно использовать аппаратные средства восстановления (табл 1): вибромассажный матрас (ВМ), массажную кровать (МК), лимфодренажный аппарат (ЛДА), сенсорную комнату (СК), саунарий (С).

Использование средств восстановления необходимо подбирать индивидуально, но во всех случаях процедуры проводить спустя 30–45 мин после тренировки и за 1–2 ч до следующей. В таблице нами представлена схема использования аппаратных средств восстановления синхронисток.

Таблица – Схема использования аппаратных средств восстановления синхронисток

| Дни недели  | После первой тренировки | После второй тренировки | Частота и продолжительность |                 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|
|             |                         |                         | I– тренировка               | II – тренировка |
| Понедельник | ВМ                      | С+ МК                   | 1x2–5'=10 Гц                | 2x5'/ 5'        |
| Вторник     | МК                      | ЛДА <sub>нк</sub> +СК   | 5'                          | 10'/20'         |
| Среда       | ВМ                      | ЛДА+С +МК               | 1x5'=15 Гц                  | 15'/2x5'/7'     |
| Четверг     | МК                      | С+ВМ                    | 5'–7'                       | 2x7'/ 7'        |
| Пятница     | ВМ                      | ЛДА <sub>вк</sub> +СК   | 1x7'=20 Гц                  | 10'/30'         |
| Суббота     | МК                      | ЛДА+С+ВМ                | 7'–10'                      | 20'/3x8'/10'    |
| Воскресенье | Активный отдых          |                         |                             |                 |

Вибромассажный матрас (ВМ). Вибромассажу подвергались основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10–15 мин при частоте вибрации 15–25 Гц. Для повышения работоспособности и снятия утомления рекомендовался низкочастотный вибромассаж – до 15 Гц от 2 до 5 мин., при помощи электромассажного аппарата "VITALAX" промышленного производства.

Массажная кровать (МК) «ДЮЗОН–700. Массаж на кровати «ДЮЗОН–700 проводился после выполнения тренировочных нагрузок. Общее время процедуры составляло 5–10 мин.

Лимфодренажный аппарат (ЛДА) Doctor Life D L 2002D. Лимфодренажный массаж применялся до и после выполнения больших по объёму тренировочных нагрузок как на мышцы конечностей, так и на все туловище, в зависимости от направленности тренировочного занятия.

Сенсорная комната (СК) «СНУЗЛИН». Смена релаксационных средств осуществлялась 5–6 раз. Общее время процедуры – 20–30 мин.

Саунарий Home–Sweater. В исследовании Саунарий (С) использовался после цикла тренировочных нагрузок: одним сеансом 10–30 мин ( $t + 65^{\circ}\text{C}$ ; влажность 10–12%). После саунария – приём теплого или прохладного душа ( $t + 25^{\circ}\text{--}37^{\circ}\text{C}$  в течение 30–40 с). Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2–3 захода в саунарий.

Для изучения применения восстановительных средств в тренировочном процессе синхронисток была разработана анкета для специалистов в синхронном плавании и спортсменок. Основное внимание в анкете уделялось вопросам практического применения средств восстановления в тренировочном процессе синхронисток. В анкетировании приняли участие тренеры и спортсмены сборных команд, руководители федераций, тренера республик и областей из Российской Федерации, и др. Всего было опрошено около 15 специалистов в области физической культуры и спорта и 60 синхронисток.

Вопросы анкеты можно распределить по следующим направлениям: особенности организации тренировочного процесса синхронисток, самочувствие и работоспособность спортсменок, восстановительные мероприятия в тренировочном процессе, восстановительные средства, применяемые самостоятельно спортсменками, изменение состояния вопроса по их усмотрению.

Первое направление определено с целью выявления структуры и содержания тренировочного процесса синхронисток, а также раскрывает задачи определения основных параметров и общей и специально–физической подготовки синхронисток.

Наиболее важными вопросами в анкете были следующие.

1. Какие средства восстановления (из предложенных и не предложенных в анкете) необходимо использовать в годичном цикле подготовки спринтеров высокой квалификации?

2. Какие средства восстановления и в какое время после выполнения в тренировке нагрузок большого объёма различной направленности целесообразно использовать?

Анкетирование ведущих тренеров позволило установить, что на протяжении многих лет они в основном используют довольно узкий круг традиционных средств восстановления. Чаще всего (почти 100% случаев) отмечают применение водных процедур (гигиенический и контрастный души), ручного массажа, бани–сауны.

Здесь следует отметить, что диапазон используемых средств восстановления у отдельных спортсменок варьирует и во многом зависит от степени тренированности, материально–технических и социальных условий. Так, к примеру, необходимость использования сауны высказалось 100% опрошенных, электростимуляции высказалось только 20% респондентов (по назначению врача). Необходимость планирования восстановительных средств в микроциклах в годичном цикле подготовки отметили 75% опрошенных. По мнению специалистов в подготовительном периоде таких микроциклов должно быть 3–4, а в зимнем и летнем соревновательных периодах – 4–5.

В ответах специалистов отмечена значимость правильного сочетания тренировочных нагрузок со средствами восстановления в подготовительном периоде (76% опрошенных). В тоже время респонденты не сочли нужным использовать восстановительные средства в переходном периоде, где решаются задачи по обеспечению активного отдыха и полного восстановления после основного соревновательного периода. Положительный ответ об использовании восстановительных средств в переходном периоде дали лишь 24 % опрошенных.

При выяснении вопросов применения фармакологических средств в ответах тренеров существенных расхождений не наблюдалось. Так, 47% специалистов отметили абсолютную необходимость использования фармакологических средств в соревновательном периоде. По их мнению наиболее часто используются следующие препараты: оротат калия, глутамивит, аэровит, глюкоза, ундевит, рибоксин, группа витаминов А, В, С, Е. Основная группа респондентов (96 %) отдадут предпочтение применению фармакологии на протяжении всех месяцев годичного цикла, за исключением сентября и октября.

В отношении применения психологических средств восстановления у тренеров нет чётких представлений. Одни (100%) отмечают эффективность сна как физиологического метода восстановления (до и после тренировки). Другие использование различных видов двигательной активности в свободное время от тренировок (72%).

Таким образом, из-за многообразия применения тренировочных средств в подготовке синхронисток, возникает необходимость подходить к спортсменке индивидуально даже в применении предложенных восстановительных средств. Комплексное применение восстановительных средств должно осуществляться с учетом: биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма; текущего состояния тренированности спортсменки; данных о факторах и модельных характеристиках в подготовленности спортсменок, выявления сильных и слабых сторон в подготовке.