УДК 796

Каратаев Алексей Александрович

Студент

Новосибирский государственный университет
экономики и управления

Karataev A. A.

Novosibirsk state university of economics and management

**ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ПЛОВЦОВ
OVERSTRAIN AND PRECAUTION OF LOCOMOTORIUM OF
SWIMMERS**

Аннотация: Исследованы основные рекомендации для профилактики риска перенапряжения опорно-двигательного аппарата пловцов, а также основные проявления такого перенапряжения.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, пловец, риск, перенапряжение.

Summary: The basic recommendations about precaution of overstrain risk of locomotorium and evidence of this overstrain were explored.

Key words: locomotorium, swimmer, risk, overstrain.

Плавание является эффективным средством, оказывающим положительное воздействие на весь организм. Плавание, пожалуй, лучший вид физической нагрузки для развития и тренировки опорно-двигательного аппарата. Гармоничное развитие мышц, красивая осанка, стройная фигура, хорошая гибкость, улучшение координации движений – всего этого помогают достичь регулярные занятия плаванием.

Мышцы человека делятся на три вида: гладкая мускулатура внутренних органов и сосудов, характеризующаяся медленными сокращениями и большой выносливостью; поперечнополосатая мускулатура сердца, работа которой не зависит от воли человека, и основная мышечная масса - поперечнополосатая скелетная мускулатура, находящаяся под волевым контролем и обеспечивающая человеку функцию передвижения.

Опорно-двигательный аппарат, являясь одной из важнейших систем человека, претерпевает постоянные нагрузки в повседневной жизни, в различных видах деятельности, что может являться причиной различных нарушений и заболеваний, требующих коррекции и лечения.

Проявления перенапряжения мышц у спортсменов могут быть:

- Острый мышечный спазм или координаторный миоспазм в момент резкого движения;
- Миалгия (миозит);
- Миогелоз;
- Миофиброз;
- Невромиозит.

Для того чтобы снизить риск получения травм спортсменами-пловцами существуют рекомендации, предполагающие снижение этого риска. Предлагаемые рекомендации могут заметно снизить "фактор риска" и, очевидно, должны заинтересовать тренеров, работающих с пловцами различных квалификаций. [2]

- Разминка. Это один из наиболее доступных способов профилактики травм. Правильно проведенная разминка, состоящая из серии высокоинтенсивных упражнений с соответствующими интервалами отдыха, служит для подготовки всего организма и отдельно работающих групп мышц к высоким тренировочным нагрузкам.

- Восстановление. Целью данного процесса является выведение из организма "шлаков", накопившихся в результате высоких тренировочных

нагрузок, Восстановительный этап проводится в виде спокойного плавания (до 10 процентов от общего объема работы) и значительно снижает вероятность возникновения болевых ощущений в мышцах и суставах.

- Упражнения на растягивание (в зале). Они должны выполняться в мягкой, безболезненной манере. При этом каждую мышцу следует удерживать в растянутом состоянии не менее 10 секунд. Эти упражнения ни в коем случае не должны превращаться в "состязания" на степень гибкости: у каждого пловца она различна и зависит от множества факторов.

- Силовые упражнения (в зале и в воде). При составлении программы этих упражнений очень важно совмещение правильной техники выполнения и дозировки нагрузки. Тренер должен непременно присутствовать в зале и следить за спортсменами, поставив перед каждым из них конкретную цель и задачу. Весьма распространенные во многих видах спорта упражнения с отягощениями следует применять с большой осторожностью: даже незначительные ошибки в выполнении могут привести к микротравме сустава. Одним из самых популярных силовых упражнений в воде стало плавание с помощью ручных лопаток. Его включают в программу своей подготовки три четверти опрошенных пловцов.

- Техника гребка. Ее совершенствование -одно из самых важных факторов профилактики травматизма плечевого сустава. Конечно, доминирующее значение здесь придается личному контролю со стороны тренера, и все же специалистами разработан ряд рекомендаций по устранению наиболее типичных ошибок, приводящих к травмам.

Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые получают прекрасную закалку, улучшают свои физические возможности, а тем, кто страдает различными заболеваниями, плавание помогает излечить такие болезни, как неврозы, невралгии, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата. При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных

заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления.

При плавании работают почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах пловцов. Плавание способствует значительному развитию мускулатуры, т.к. сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, и создаются благоприятные условия для их работы

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на весь организм. Но у так называемых «профессионалов», случаются перегрузки и травмы костно-мышечного характера. Чтобы снизить фактор риска, нужно следовать рекомендациям таким как: правильно проведенная разминка; процесс восстановления, т.е. спокойное плавание, которое снижает напряжение и боль в мышцах; различный набор силовых упражнений и совершенствование техники гребка у пловцов. Если следовать вышеприведенным методам, то в значительной мере можно обезопасить пловцов от вероятных травм плечевого сустава и ускорите рост их спортивных достижений.

Литература:

1. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. - метод. комплекс для спец.1-03 02 01 Физическая культура / [сост. С.В. Передриенко]; М-во образования РБ, УО "ВГУ им. П.М. Машерова", каф. легкой атлетика и лыжного спорта. - Электрон. дан. - Витебск, 2011.
2. Лопухов, Олег Евгеньевич. Система физических упражнений для профилактики перенапряжения опорнодвигательного аппарата//Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. - Москва, 2009. - 22 с.