

ХАРАКТЕРИСТИКА ВАНН С РАЗЛИЧНЫМ НАПОЛНЕНИЕМ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Андреев Дмитрий Сергеевич, факультет спорта, 1 курс магистратуры,
ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры
спорта и туризма», Российская Федерация, г. Казань*

*Научный руководитель: Емельянова Ю. Н., канд. пед. наук, доцент, доцент
кафедры теории и методики волейбола и баскетбола*

В статье описывается влияние водных процедур, в частности ванн с различным наполнением, на процессы восстановления физиологического и психоэмоционального состояния спортсмена. Приводятся примеры применения различных вариантов ванн в зависимости от полученной нагрузки, перетренированности или травмы.

The article describes the influence of water procedures, in particular baths with various fillings, on the processes of restoring the physiological and psycho-emotional state of the athlete. Examples of the use of different versions of baths, depending on the received load, overtraining or injury, are given.

Ключевые слова: восстановление; реабилитация; ванны; водные процедуры.

Keywords: recovery; rehabilitation; baths; water procedures.

Актуальность. Восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств. Проблема состоит в том, что, несмотря на то что восстановление так же важно, как и сама тренировка, применение средств восстановления в практике достаточно однообразно и несистематично. В тоже время очевидно, что невозможно достичь высоких результатов в спорте только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Поэтому изучение средств восстановления, выявление особенностей их применения для решения различных задач восстановления, а также определения как влияют те или иные средства восстановления в зависимости от характеристики тренировочной или соревновательной нагрузки является актуальным направлением в исследованиях.

Цель исследования. Изучить разновидности ваннных процедур и их влияние на организм спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Тренировочный процесс является стрессовым фактором для организма спортсмена. Если не давать мышцам полноценно восстанавливаться после последней нагрузки, то будет накапливаться усталость [2]. Кроме того, когда нагрузки забирают больше энергии, чем организм может восстановить, возникает состояние перетренированности и как следствие – снижение функциональной готовности спортсмена. Поэтому в спорте восстановление так же важно, как и сама тренировка, так как достичь хороших результатов невозможно только интенсивными изнуряющими нагрузками. Мето-

ды восстановления и снятия усталости у спортсмена приобретают первостепенное и важное значение в современном спорте [4].

Характерной чертой современного спорта являются большие по объему нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму спортсменов. Часто тренировки проводятся на фоне хронического утомления [5]. Для того чтобы повысить продуктивность тренировки, необходимо выбрать наиболее оптимальный способ восстановления. Чем быстрее организм восстановится, тем больше возможностей будет к выполнению последующей тренировочной нагрузки и выше его функциональная работоспособность.

Наиболее распространенными средствами восстановления являются педагогические, заключающиеся в рациональном нормировании объемов тренировочной нагрузки и времени отдыха. Дополнение педагогических средств восстановления медико-биологическими позволяет достичь более эффективного восстановления. Одним из наиболее распространенных и доступных средств восстановления является водолечение. Водолечение представляет собой использование воды с помощью специальных методических приемов для лечения и профилактики различных заболеваний, а также для повышения адаптационных возможностей организма.

Водолечение включает в себя гидротерапию (применение пресной воды) и бальнеотерапию (применение минеральной воды). Гидротерапия основана на наружном применении пресной воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний. Гидротерапия широко используется в лечебно-профилактической практике как средство оздоровления организма, повышения его сопротивляемости, тренированности, закаливания [1].

Для получения информативного результата по применению водных процедур нужно проводить их регулярно или курсами в зависимости от вида процедур и желаемого результата. При использовании водолечения важно выполнять рекомендуемое количество процедур, иначе результат от этого средства восстановления может не оказать желаемого эффекта, а даже наоборот, усугубит состояние спортсмена. Одна водная процедура сама по себе не имеет достаточно сильного действия и не принесет сразу желаемый оздоровительный эффект, в то время как курс водных процедур обладает терапевтическим эффектом в силу именно систематического воздействия на организм и ответной его реакции на воздействие. Здесь важно понимать, что даже пропуск одной процедуры может свести на нет ранее проведенные.

Немаловажным фактором подбора и применения вида гидропроцедур в качестве средства восстановления является определения характера и степени влияния нагрузки на организм спортсмена. К показателям, характеризующим влияние нагрузки на организм спортсмена, относятся: тип реакции ССС, уровень гормонов, показатели крови и мочи. При определении индивидуальных особенностей реакции систем организма спортсмена, появляется возможность выявить особенности протекания процессов восстановления, что, в свою очередь, позволит оптимизировать тренировочные и соревновательные нагрузки для каждого спортсмена. Таким образом, имея информацию об особенностях реакции организма спортсмена на нагрузку на основе анализа нескольких маркеров можно

подобрать индивидуальный комплекс средств восстановления для каждого спортсмена [3].

Восстановительные мероприятия, применяемые в подготовке спортсменов, чаще всего оказывают общее воздействие на организм. К восстановительным процедурам физиотерапевтического характера относятся различного вида водные процедуры: бани, ванны и души. Наиболее распространенными эффективными средствами восстановления являются паровая и суховоздушная бани, применение которых носит регулярный характер в подготовительном периоде и симптоматический – в соревновательном. Применение банных процедур в соревновательном периоде необходимо в случае появления у спортсмена признаков утомления и захватывает ряд физиологических систем организма, сопровождающихся ухудшением адаптационно-приспособительных реакций. Следует отметить, что эффект применения бани носит накопительный характер и реализуется в отдаленные сроки.

Для локального воздействия на утомленные мышцы после физических нагрузок применяются контрастный и подводный душ, обеспечивающие тонизирование утомленных групп мышц и их массаж. С этой целью также используют тепловые процедуры (парафин, озокерит, грязь, световые процедуры) [4].

Для более эффективного и направленного воздействия восстановительных процедур необходимо определить, какая физиологическая система организма спортсмена нуждается в восстановлении. В частности, выбор типа ванн по температуре и составу воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена и стимулировать восстановительные процессы.

Ароматическая – чаще всего хвойная, реже с добавлением мяты, шалфея, ромашки. Принцип действия этих ванн заключается в том, что горячая вода усиливает кровообращение и метаболические процессы в организме, за счет чего клетки быстрее восстанавливаются, повышается иммунная защита. Помимо этого, аромат хвои воздействует на обонятельные центры в головном мозге. Благодаря этому улучшается работа ЦНС, восстанавливается режим сна и отдыха, повышается работоспособность и настроение, организм более эффективно сопротивляется стрессам.

Вибрационная – сочетает в себе комплексное воздействие общей ванны (пресной, минеральной) и вибрации водяных волн, направленные на определенный участок тела. Механические вибрации помогают нормализовать состояние нервной системы, улучшить метаболические процессы, повышают защитные силы и адаптационные механизмы организма, а также ускоряют восстановление функций нервно-мышечной системы.

Гипертермическая – (общая, сидячая и ножная) используют для нормализации функции опорно-двигательного аппарата в целях профилактики перегрузок и возникновения травм.

Кислородная – применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна.

Скипидарная – бальнеологический метод физиотерапии, применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, неврозах, усиливает

кровообращение в капиллярах и изменяет их проницаемость, повышает обмен веществ, оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.

Сероводородная – применяется с профилактической целью при интенсивных тренировках для нормализации функции вегетативной нервной системы.

Углекислая – помимо температурного и механического фактора, существенное влияние оказывает и механический раздражитель (углекислота). Применяется после тренировки, повышает тонус нервной системы, благотворно действует на сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ.

В таблице описывается методика использования разновидности гидротерапии и бальнеотерапии в годичном цикле подготовки спортсменов.

Таблица – Методика применения водных процедур в микроцикле спортсменов

Объемы нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	Этапы подготовки	Выходной	Технико-тактическая и физическая подготовка/интенсивность большая (170–200 уд./мин)	Специально-физическая подготовка/интенсивность умеренная нагрузка (120–160 уд./мин)	Технико-тактическая и физическая подготовка/интенсивность большая (170–200 уд./мин)	Специально-физическая подготовка/интенсивность умеренная нагрузка (120–160 уд./мин)	Соревновательный процесс Игры
Подготовительный этап	Углекислая ванна	Сероводородная ванна	Кислородная ванна	Сероводородная ванна	Кислородная ванна	Гипертермическая ванна	Гипертермическая ванна
Соревновательный этап	Ароматическая ванна	Скипидарная ванна	Углекислая ванна	Скипидарная ванна	Кислородная ванна	Гипертермическая ванна	Гипертермическая ванна
Переходный этап	Кислородная ванна	Ароматическая ванна	Вибрационная ванна	Ароматическая ванна	Вибрационная ванна	Гипертермическая ванна	Гипертермическая ванна

Лечение, профилактика заболеваний, а также стимулирование восстановительных процессов с помощью бальнеотерапии основано на применении природных или искусственных минеральных и газовых ванн. Терапевтическое и восстанавливающее воздействие таких водных процедур обусловлено бальнеологической реакцией организма, имеющей следующие разновидности:

1. Физиологическая – функциональные изменения в состоянии органов и систем находятся в пределах физиологических колебаний.

2. Патологическая – вызывает изменения, незначительно превышающие физиологический уровень, которые чаще всего кратковременны.

3. Бальнеореакция, вызывающая срыв физиологических механизмов защиты в результате воздействия неадекватного раздражителя [1].

При появлении признаков патологической или неадекватной бальнеологической реакции применение водных процедур следует прекратить.

В водолечебной практике применяется вода самой различной температуры – от 0 °С до 70–80 °С. В спортивной практике для восстановления используются ванны и души с температурой воды, существенно не отличающейся от внутренней температуры тела (36–37 °С). Например, контрастный душ с чередованием воды температурой от 27–28 °С до 40–42 °С. Также широкое распространение получили методы криотерапии (лечение холодной водой или паром).

Реакция организма на холодные, горячие и контрастные водные процедуры осуществляется с участием терморегуляторных механизмов. Кроме температурного раздражителя, при проведении любой водолечебной процедуры на организм спортсмена действует выраженное в большей или меньшей степени механическое раздражение.

Заключение. Избирательно ориентированное использование ванн с различным наполнением в зависимости от полученной нагрузки, психологического напряжения или перетренированности будет способствовать более эффективному восстановительному процессу спортсмена, так как позволит избежать возникновения выше перечисленного, снизит риск травмирования и психоэмоционального утомления и предоставит возможность выполнения больших объемов высокоинтенсивной тренировочной нагрузки. Также применение данного вида восстановления позволит спортсменам не только возвращать уровень прежней работоспособности, но и справляться с психоэмоциональным стрессом после напряженных соревнований и после трудоемких тренировок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боголюбов, В. М. Физические факторы в профилактике, лечении и медицинской реабилитации. – М. : Медицина. – 1987– 154 с.
2. Боголюбов, В. М. Общая физиотерапия : учебник / В. М. Боголюбов, Г. Н. Пономаренко. – М., 1999 – 480 с.
3. Емельянова, Ю. Н. Проблема индивидуализации применения средств восстановления в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов / Ю. Н. Емельянова // Олимпийский спорт и спорт для всех : сб. науч. трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. – Казань, 2020. – С. 26–28.
4. Клячкин, Л. М. Физиотерапия / Л. М. Клячкин, М. Н. Виноградова. – М., 1995. – 225 с.
5. Пономаренко, Г. Н. Физические методы лечения : справ. – СПб., 2002. – 251 с.

andreevboom@mail.ru