

ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смагина М. В.,

**научный руководитель доцент, председатель Совета клуба закаливания и
зимнего плавания «Криофил» Сашко М. П.**

Сибирский федеральный университет

Целебные свойства холодной воды известны с незапамятных времен. Ещё Гиппократ относил её к сильнодействующим терапевтическим средствам. В настоящее время весьма актуален вопрос воздействия моржевания на организм человека.

Обливание холодной водой, как и купание в прорубях были традиционными формами закаливания. Холодной воде как закаливающему и врачующему средству воздали должное целые поколения гидропатов. Систематические закаливания холодной водой, в сочетании с интенсивными физическими упражнениями — наиболее мощный стимулятор бодрости и неиссякающий источник здоровья и долголетия.

Исключительное значение применению холодной воды придавал также выдающийся врач древнего Рима Авл-Карнелий Цельз. Он писал: "В холодной воде — исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрым дух".

Действительно, закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Даже кратковременные холодные обливания, действуя на центральную нервную систему, снимают утомление, бодрят.

Воздействие холодной воды рефлекторно вызывает сужение сосудов кожи (а в ней содержится третья часть всей крови человека). Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов - это своего рода гимнастика сердечно-сосудистой системы, способствующая интенсивному кровообращению.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Наряду с закаливанием холодной водой существует особый вид закаливания — закаливание теплой или даже горячей водой, для тех людей, кому сложно преодолеть именно психологический барьер. Суть такого закаливания достаточно проста: обтирание мокрым полотенцем, смоченным теплой или даже горячей водой, но ни в коем случае не обтирают сухим полотенцем. Вода, испаряясь с кожи, охлаждает её. Но следует соблюдать осторожность. Чем горячее вода, тем интенсивнее она испаряется, тем сильнее охлаждается организм. Поэтому следует увеличивать температуру воды для обтирания постепенно, по мере закаливания организма. Закаливание таким методом весьма эффективно и по действию похоже на контрастный душ.

Зимнее плавание, моржевание — плавание в открытых водоёмах зимой. Вода, если ещё не стал лёд, *холодная* (от +15 до +4 °С). Если прорубь во льду, то вода *ледяная* (от +4 градуса до –2). Обычная вода в проруби пресного водоёма имеет температуру от 0 до +4 градусов. В море условия более жесткие. Деление на холодную и ледяную воду весьма условное.

Холодовое плавание как вид спортивной деятельности характеризуется:

- специальной физической подготовкой;

- психологической подготовкой;
- воспитание морально-волевых качеств;
- факторами внешней среды;
- индивидуальными особенностями;
- организационные факторы.

Все вышеперечисленные факторы играют огромную роль в подготовке спортсменов для выступления в соревнованиях по холодному плаванию.

Методика холодного плавания включает следующие основные компоненты:

1. Обучение технике плавания в бассейне с теплой водой (выше 18°C);
2. Обучение технике выработки термофизической устойчивости (ТФУ) пловцов (проводится как в естественных открытых или закрытых (ледяных) бассейнах или водоемах, так и при помощи контрастного душа);
3. Обучение методам закаливания спортивного зимнего плавания:
 - а. Постепенное увеличение дозирования холодной нагрузки в сочетании с комплексным обогревом занимающихся, используя специальную сезонную таблицу температурных режимов и принципы спортивной тренировки (постепенность, систематичность) с учетом сезонных колебаний в системе терморегуляции, пола, возраста, уровня физического развития и подготовки, конституционных особенностей занимающихся
 - б. Применение пловцами в тренировочном процессе прерывистого дозирования холодных нагрузок тренировка выработки ТФУ, формирующее общую устойчивость спортсменов к холоду
 - в. Повышение устойчивости организма пловца в круглогодичном цикле спортивной тренировки

Методика тренировки по плаванию с учетом особенностей спортивного зимнего плавания и специфичности закаливания к охлаждению, включает:

- выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ), специальных упражнений (СПФ) пловца в сочетании с координацией движений рук, ног, дыхания, имитация гребковых движений при различных стилях плавания
- освоение водной среды, ходьба с гребковыми движениями рук, выдохи в воду, задержка дыхания, "поплавок", скольжение с изменением направления, плавание доступными способами отрезков дистанций - 4x25 м, подсчет пульса перед стартом за 10 сек, плавание на дистанции 50 м вольным стилем с учетом времени по отрезкам и восстановление пульса на 1, 2, 3 минутах.
- упражнения на гибкость, силу, специальную и скоростную выносливость, развитие скоростно-силовых качеств (мощность гребка), используя различные методы и средства спортивной тренировки (тренажерные установки)
- отработка старта, поворотов, финиша, упражнения с доской в ногах
- изучение всех стилей плавания и движений рук, ног, дыхания, согласование движений (старт, поворот)
- изучение прикладного плавания (транспортировка, ныряние в глубину с поднятием тяжестей, ныряние на дальность, подводное плавание)
- изучение подвижных игр и развлечений на воде (на суше, на воде)
- методические занятия по технике спортивного плавания (овладение специальными знаниями, умениями и навыками по технике спортивного и прикладного плавания, выявление плавательной подготовленности на различные дистанции вольным стилем)
- дальнейшее совершенствование приобретенных знаний, умения и навыков и применение их на практике

- учебная практика по обучению технике плавания (выявление уровня и степени овладения способами плавания, умение выявлять ошибки и находить способы их устранения)

специфика тренировки ТФУ пловцов

кратковременность и систематичность сильно контрастного холодового воздействия в начальном периоде закаливания

- выработка порога ТФУ (резкость холодового воздействия, устойчивость к резким перепадам температур, увеличение времени холодового воздействия, ступенчатость тренировки ТФУ, контроль степени закаленности

- интенсивность холодового воздействия на терморегуляторный аппарат, приводящий к сдвигам физиологических функций пловцов

активное закаливание (усиление теплопродукции) за счет выполнения физических упражнений

- уменьшение времени восстановления пловцов после различных объемов и видов холодовой нагрузки способами, средствами и методами восстановления теплового баланса пловцов

- выработка стереотипа устойчивости закаленности, закрепление условно-рефлекторными механизмами физической и химической терморегуляции.

В результате анализа методик холодового плавания было установлено, что они направлены на развитие у пловца холодовых нагрузок, то есть привыкание к пониженным температурам воды и воздуха. Основной отличительной особенностью холодового плавания от моржевания можно считать время пребывания в холодной и ледяной воде. Целью холодового плавания, в отличие от моржевания, является установление какого-либо высокого результата.

В г. Красноярске существует клуб закаливания и зимнего плавания «Криофил», в котором реализуются вышеперечисленные принципы и методики холодового плавания и моржевания. В состав клуба входят люди разных возрастов. Наиболее известные из них – Сильвер А.В., Костарева В.И., Каунов С.Н., Синатулин В.А., Ковалевский М.В, Овсянкин А.А., Суховой К.Ю., Игнатьева Н.А, Усачева Н.В. Ежегодно в г. Красноярске проходит открытый турнир по плаванию в холодной воде «Енисеюшка», где участники соревнуются в своих наработанных навыках зимнего плавания на марафонской дистанции 35км. Также участие принимают возрастные спортсмены (до 70ти лет).

Следует отметить, что в нынешнем году члены сборной команды клуба «Криофил» приняли участие в чемпионате мира по зимнему плаванию в Юрмале. Нашим спортсменам удалось завоевать 8 золотых, 5 серебрянных, 3 бронзовых медали. Автор статьи лично участвовала в чемпионате мира и завоевала 1 золотую, 1 серебряную, и 2 бронзовых медали. Условия, в которых спортсменам пришлось состязаться, были очень сложными – температура воды составляла +0,5С. По результатам соревнований можно сделать вывод о том, что подготовка наших спортсменов на порядок выше зарубежных участников, и это, безусловно, связано с методикой тренировки холодового плавания.

Наряду с клубом «Криофил» в г. Красноярске существует клуб закаливания «Крепыш». Спецификой «Крепышей» является закаливание детей от грудного возраста и старше.

Безусловно, моржевание и закаливание, а также холодовое плавание совместно с физическими упражнениями оказывают благотворное влияние и повышают устойчивость к воздействию агрессивной окружающей среды организма не только взрослого человека, но и ребенка грудного возраста.