**Самоконтроль пловца**

Спортивная тренировка связана с большой физической нагрузкой. Поэтому тренировка без постоянного наблюдения за состоянием здоровья приводит к нежелательным болезненным явлениям, чаще всего к «перетренировке».

**Понятие о перетренировке**

Перетренировка — это хроническое переутомление организма, для которого характерно снижение работоспособности, головные боли, расстройство сна (бессонница, беспокойный сон, отсутствие чувства отдыха после сна), плохой аппетит, повышенная раздражительность, падение веса, учащенный пульс, повышенная возбудимость сердечно-сосудистой системы.

Происходит это из-за чрезмерно высокой нагрузки тренировочных занятий, отсутствия постепенности в нарастании нагрузки, плавания на больших дистанциях без соответствующей подготовки, излишнего увлечения прикидками на время (скоростным плаванием), несоблюдения нормального режима жизни. Перетренировка замечается не сразу. Вот почему важно уметь определять ее в самом начале, чтобы предупредить дальнейшее развитие.

Лучший способ своевременно определить признаки перетренировки — регулярно контролировать свое здоровье. Хороший спортсмен в период специальной тренировки не реже двух-трех раз в месяц является на контроль к врачу. Но такая возможность не всегда для него доступна. Тогда прибегают к самоконтролю.

**Самоконтроль**

Самоконтроль — это комплекс простейших наблюдений спортсмена за своим здоровьем и физическим развитием. Практически эти наблюдения сводятся к следующему: контроль за пульсом, взвешивание, измерение емкости легких, наблюдение за общим самочувствием. Самоконтроль позволяет пловцу постоянно следить, как отражается на его здоровье спортивная тренировка, и своевременно предупредить переутомление. Но самоконтроль не заменяет, а только дополняет врачебный контроль. Тренирующиеся пловцы должны регулярно проверять здоровье у врача. Данные самоконтроля нужно записывать в специальный дневник и с этими записями являться к врачу.

**Контроль за весом**

Вес—наиболее доступный для контроля и один из самых показательных признаков правильной или неправильной тренировки. Взвешиваться нужно не реже одного раза в месяц, желательно в одно и то же время, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме.

Изменения веса имеют весьма характерную картину. В начале тренировки, примерно в первые две-три недели, вес может упасть на полтора-два килограмма. После этого должен установиться так называемый тренировочный вес, который при нормальной тренировке остается без изменений или даже нарастает за счет укрепления мышц и увеличения подкожно-жировой клетчатки, являющейся у пловцов своего рода защитной прослойкой против быстрого переохлаждения тела в воде. Пловцы должны стремиться поддерживать у себя нормальный вес. Если вес падает, нужно уменьшить продолжительность плавания и ограничиваться тренировкой на коротких дистанциях.

**Контроль** **за емкостью лёгких**

Емкость легких определяется при помощи спирометра. Прополоскав трубку спирометра в дезинфицирующем растворе, спортсмен делает несколько глубоких дыханий и после максимального вдоха берет трубку в рот и медленно выдыхает в нее весь набранный воздух. Выдыхаемый воздух поднимает полый цилиндр спирометра, и стрелка цилиндра указывает на шкале объем воздуха спортсмена в кубических сантиметрах. Средняя емкость легких у мужчин 3800—4200 *см3,* у женщин 2500—3000 *см3.*

Чем больше вес и рост человека, тем больше должна быть емкость его легких. Поэтому, помимо абсолютной величины емкости легких, большое значение для организма имеет отношение емкости легких к общей *массе* (весу) тела. Эта величина называется жизненным показателем. Средняя величина жизненного показателя у мужчин равна 60, у женщин 50 на 1 *кг* веса. Под влиянием регулярной тренировки в плавании емкость легких увеличивается. У мастеров плавания она достигает 5500 *см*3 и выше. У мирового рекордсмена по плаванию Леонида Мешкова, например, при росте 180 *см,* весе 80 *кг* и емкости легких 6400 *см3* жизненный показатель равняется 80, т. е. на 20 выше нормы. Измерять емкость легких нужно не реже одного раза в месяц. Снижение емкости легких является неблагоприятным признаком.

**Контроль за пульсом**

Контроль за пульсом до некоторой степени позволяет судить о влиянии тренировочных занятии на сердечно-сосудистую систему, так как по пульсу определяются частота и ритм сердцебиений.

Пульс нащупывают на месте прохождения крупной артерии, например, на внутренней поверхности предплечья у лучезапястного сустава со стороны большого пальца или в области сонной артерии, над ключицей. Чтобы найти пульс, нужно правой рукой обхватить предплечье левой руки, повернутой ладонью вверх, и с наружной стороны тремя средними пальцами сильно нажать место прохождения артерии. Постепенно ослабляя силу давления, можно почувствовать пульсацию крови в артерии. Подсчет пульса нужно производить в течение 10 секунд несколько раз для определения средних данных. Пульс измеряется утром, после сна, в положении сидя, до и после стандартной физической нагрузки («функциональной пробы») и до и после скоростного плавания на короткой контрольной дистанции.

Пульс нормального человека должен быть всегда ритмичным. Частота пульса у здоровых мужчин в покое, в положении сидя, 68—72 удара в минуту, в положении лежа частота пульса снижается на 6—8 ударов в минуту, а в положении стоя настолько же увеличивается.

Под влиянием правильной тренировки пульс у спортсмена становится реже. Учащение пульса по сравнению со средними данными — признак переутомления.

Функциональная проба пульса берется следующим образом.

Сосчитав три-четыре раза пульс за каждые 10 секунд в положении сидя и записав средние данные, спортсмен встает и, положив руки на бедра, делает на месте на высоту 4—5 ***см*** 60 прыжков на носках, по два прыжка в секунду. Сделав 60 прыжков за 30 секунд, спортсмен садится и считает свой пульс за первые 10 секунд и за вторые 10 секунд. Затем на 20-й секунде прекращает счет, записывает полученные цифры и опять считает пульс, — теперь уже в пятые 10 секунд и шестые 10 секунд. И так до тех пор, пока пульс не придет к норме. При этом определяются возбудимость пульса и время, потребное для возвращения пульса к норме.

Возбудимость пульса определяется следующим образом. Находят разницу между частотой пульса в первые 10 секунд после прыжков и частотой пульса до прыжков и затем высчитывают, какой процент она составляет по отношению к пульсу в покое. Например: пульс в покое был равен 12 ударам в 10 секунд, а в первые 10 секунд после прыжков 18 ударам. Разница 6 ударов. По отношению к пульсу в покое это составит 50э/о, чему и будет равняться возбудимость пульса. В норме она не превышает 60—65%, но под влиянием правильной тренировки реакция пульса на одну и ту же работу снижается. Повышение возбудимости пульса является сигналом наступающего переутомления. Время, нужное для успокоения пульса, не должно превышать полутора минут. Уже на 90-й секунде после прыжков частота пульса в 10 секунд должна быть нормальной, т. е. такой, какой была до прыжков.

У хорошо тренированного спортсмена период успокоения пульса всегда меньше 90 секунд. Под влиянием неправильной тренировки фаза успокоения пульса удлиняется, что является неблагоприятным признаком. Если же спортсмен наблюдает у себя учащение пульса в покое, повышенную возбудимость после прыжков и увеличение периода успокоения пульса, то это весьма тревожный сигнал, свидетельствующий о том, что надо немедленно обратиться к врачу.

Весьма интересные и ценные данные пловец может получить при подсчете пульса методом «контрольных прикидок». Для этого он регулярно два раза, а в периоды основной и специальной тренировок — четыре раза в месяц, проплывает короткую дистанцию 25 или 50 *м* в максимально быстром темпе. Пульс считается до прикидки, на финише и в первые 10 секунд каждой минуты до полного успокоения. После нескольких подобных прикидок и подсчетов пловец определяет какие-то средние для себя данные возбудимости пульса на финише и периода возвращения пульса к норме. Под влиянием правильной тренировки эти данные должны улучшаться.

Контролируя свой пульс, вес и емкость легких и наблюдая за своим общим самочувствием, спортсмен может регулировать нагрузку тренировок. Падение веса при удовлетворительных данных пульса указывает, что нужно уменьшить количественную сторону занятий: длину проплываемой дистанции, продолжительность каждого урока в воде н число занятий в неделю.

Повышение возбудимости пульса, замедленное возвращение его к норме после функциональной пробы и контрольных прикидок могут потребовать ограничения качественной стороны занятий: прикидок на время, ускорений, интервальной тренировки и других видов скоростного плавания.

Тренировочные занятия, благоприятно влияя на организм, сказываются не только на улучшении объективных данных (постоянный вес, повышение емкости легких, замедление пульса, быстрое успокоение сердцебиений после физических нагрузок), но и на общем самочувствии (хороший аппетит, крепкий сон, отсутствие головных болей, повышение работоспособности, бодрое настроение). В таких случаях тренировка продолжается по намеченному плану с постепенно возрастающей нагрузкой.