

*Скобликова Татьяна Владимировна*

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

*Павлов Андрей Ильич*

магистрант

*Мовсисян Карен Галустович*

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **ОПТИМАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

### **РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация: в данной статье авторами рассматриваются актуальные направления оптимизации подготовки спортсменов. Особое внимание в работе уделено средствам восстановления спортсменов. В результате проведенного исследования теоретически обоснованы особенности применения восстановительных мероприятий.*

*Ключевые слова: спортсмены, спорт, средства восстановления.*

Успешность выступления на международных соревнованиях высококвалифицированных пловцов в значительной мере зависит от правильно и гармонично структурированной стратегии многолетней спортивной подготовки, определения наиболее эффективных средств и методов тренировки, рационального построения тренировочных нагрузок различной направленности и др. [3, с. 42]. Одним из важнейших направлений в достижении высоких спортивных результатов является процесс усовершенствования техники плавания, которую необходимо постоянно изучать, контролировать процесс ее освоения пловцами и, что наиболее важно, планировать работу над ней так же, как объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности обуславливают необходимость своевременного и оптимального применения средств восстановления работоспособности

спортсменов. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы использования различных средств восстановления как в тренировочном, так и в соревновательном процессе подготовки спортсменов.

Современный уровень спортивного плавания исключительно высок, в этой связи подготовка квалифицированных пловцов связана с совершенствованием структуры учебно-тренировочного процесса; комбинации в макро-, мезо, микроциклах и отдельных занятиях тренировочных нагрузок, рационального соотношения упражнений различной интенсивности. В данном виде спорта разработка новой спортивной экипировки также влияет на спортивные результаты спортсменов. Кроме вышесказанного, для достижения высоких результатов тренеры стали широко внедрять большие физические и психологические нагрузки во всем их многообразии, особенно в повышении интенсивности тренировочной работы как в предсоревновательной подготовке, так и во время соревнований [2, с. 110].

По мнению ряда исследователей, одним из простых и эффективных путей снижения утомления и восстановления работоспособности спортсменов является использование физических средств восстановления, таких как, ручной, механический и гидромассаж, вибро- и гидровоздействия. В последние годы разработано множество методик, направленных на ускорение восстановительных процессов спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок [1, с. 9]. Однако их применение, кроме восстановительного влияния, нередко дает и не-предсказуемый результат, проявляющийся в конечном итоге ухудшением функционального состояния спортсменов [4, с. 226]. Исходя из этого, в процессе планирования мероприятий восстановительной направленности недостаточно учитывать только влияние предшествующей нагрузки на функциональное состояние спортсменов. Немаловажное значение имеет направленность их действия (тонизирующая или релаксирующая), которая способна обеспечить определенный эффект восстановления – «срочный» или «отставленный». Однако реализация данного подхода создает противоречия между существованием, с одной стороны,

множества разработанных методик восстановления работоспособности спортсменов, с другой стороны, существующие методики не всегда обеспечивают желаемый физиологический ответ организма, зависящий от направленности действия физических средств восстановления. В результате вышесказанного возникает проблема управления восстановительными процессами в подготовке квалифицированных спортсменов. На этом основании представляются весьма актуальными обоснование и разработка дифференцированного использования восстановительных мероприятий (вибро-, гидровоздействий и ручного массажа) в соответствии с направленностью их действия в предсоревновательной подготовке и во время соревнований плавцов.

В результате проведенного исследования теоретически обоснованы особенности применения восстановительных мероприятий; выявлены особенности восстановления функциональных возможностей плавцов в зависимости от направленности физических средств восстановления (ручного массажа, вибро и гидровоздействий).

### ***Список литературы***

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в образовании и науке: Монография / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М., 2013. – 288 с.
3. Скобликова Т.В. Концептуальные основы персонифицированной системы профессиональной переподготовки кадров сферы физической культуры, спорта и туризма / Т.В. Скобликова, В. Пшибыльски // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №9. – С. 42–45.
4. Скобликова Т.В. Компетентностный подход в сфере образования при подготовке специалиста по физической культуре / Т.В. Скобликова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2012. – №4–1 (24). – С. 222–227.