

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Павлов Андрей Ильич

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ С УЧЕТОМ
ОСОБЕННОСТЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ**

Аннотация: в данной статье авторами рассматриваются актуальные направления средств восстановления с учетом особенностей построения тренировочного процесса подготовки пловцов.

Ключевые слова: спорт, нагрузка, восстановительная деятельность.

Рассмотрим основные положения определения структуры и особенностей подготовки спортсменов пловцов. Исходя из закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом. Вместе с тем, в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося спортсмена, а также в качестве одного из важнейших факторов, которые стимулируют адаптационные процессы в организме занимающегося, лежит нагрузка. Согласно определению, в спортивной деятельности под нагрузкой понимают величину воздействия на организм занимающегося спортсмена совокупности различных физических упражнений и режимов их выполнения. В качестве критериев нагрузки выделяют ее объем, напряженность, интенсивность и величину нагрузки [1–3; 6].

Исходя из специфики вида спорта, нагрузка, которую получает спортсмен пловец, имеет две составляющие: нагрузка в водной среде и на суше. Суммарный объем времени тренировки на суше и в воде представляет собой совокупность временной затраты на тренировочный процесс. В среднем для спортсменов высокого уровня в год нагрузка составляет от 500 до 800 часов [5; 6].

Как было отмечено выше, часть нагрузки, которую спортсмен выполняет в воде, принято называть общим объемом, который измеряется в двух системах – в часах и в километрах [6]. Такой подход позволяет определять не только количественную, но и качественную характеристику процесса подготовки спортсмена любого уровня квалификации. Соотношение общего объема (км) к затраченному времени (час.) характеризует среднюю напряженность тренировочного процесса. Средняя напряженность тренировочного процесса определяет различные методики подготовки спортсменов пловцов.

Следующей важной характеристикой тренировочной нагрузки выступает интенсивность выполнения упражнений в воде. Следует выделить, с одной стороны, так называемый объем свободной нагрузки, который характеризуется выполнением упражнений в свободном, непринужденном темпе, с малой интенсивностью, без ощутимых проявлений воли пловца. С другой стороны, так называемый объем интенсивной нагрузки, который характеризуется выполнением упражнений в повышенном темпе, с интенсивностью, достижение различных уровней которой требует соответствующей мобилизации волевых усилий спортсмена. В каждом конкретном случае определение нагрузки возможно лишь при конкретных данных о соотношении в скоростной работе различных уровней интенсивности [6].

Восстановительный процесс, который является неотъемлемой составляющей подготовки спортсменов, во многом определяется совокупностью полученной спортсменом нагрузки и средней напряженностью тренировочного процесса. Таким образом, в каждом конкретном случае система восстановления имеет строго регламентированный индивидуальный и дифференцированный подход [1].

Рассмотрим условия, характеризующие построение программы восстановления спортсменов пловцов, после полученной нагрузки. В качестве первого условия выделим режим дня, характеризующийся условиями соответствия нагрузочной и восстановительной программ в структуре подготовки спортсмена пловца. В качестве второго условия отметим использование моделирования и

прогнозирования с учетом индивидуального и дифференцированного подходов. В качестве третьего условия выдели методику комплексного использования различных средств восстановления [4].

Таким образом, в результате проведенного исследования выявлено, что система восстановления пловцов имеет строго регламентированный индивидуальный и дифференцированный подход, который определяется совокупностью полученной спортсменом нагрузки и средней напряженностью тренировочного процесса.

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. Становление физической культуры личности в образовании: Монография. – Курск, 2000. – 204 с.
4. Скобликова Т.В. Педагогические условия формирования физической культуры личности: Монография / Т.В. Скобликова, Е.В. Скрипlevа. – Курск: Изд-во ООО «ТОП», 2008. – 137 с.
5. Красота. Здоровье. Фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kzfspb.ru/osnovi.html?start=20>
6. Тренировочный процесс квалифицированных пловцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tnu.in.ua/study/refs/d24/file135325.html>