

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 ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ 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.*

Актуальность исследования обусловлена постоянно возрастающими требованиями к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов пловцов, которые обуславливают необходимость своевременного применения средств восстановления работоспособности [3; 4].

Согласно проведенным научным исследованиям, в качестве одного из наиболее распространенных и эффективных систем восстановления работоспособности спортсменов пловцов является использование физических средств восстановления, в частности, ручного массажа, гидро-, вибровоздействий [1–3]. Вместе с тем, применение разработанных методик, направленных на ускорение восстановительных процессов спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок, не всегда имеет только положительный эффект. К сожалению, бывает и непредсказуемый результат, проявляющийся в переутомлении и ухудшении функционального состояния спортсменов. Все вышеотмеченное позволяет заключить, что недостаточно при планировании восстановительных мероприятий учитывать только влияние предшествующей нагрузки и функциональное состояние спортсменов.

Таким образом, в современной теории и методике спортивной подготовки имеют место ряд противоречий: с одной стороны, разработано множество методик восстановления работоспособности спортсменов, с другой стороны, существующие методики не в полной мере обеспечивают желаемую физиологическую реакцию организма спортсмена в зависимости от направленности действия физических средств восстановления [1–4]. Выявленные противоречия можно сформулировать в виде проблемы о необходимости управления восстановительными процессами в подготовке квалифицированных спортсменов. Следовательно, актуальным в современных условиях является обоснование и разработка дифференцированного использования средств восстановления (вибро-, гидро-воздействий и ручного массажа) в соответствии с направленностью их действия на этапе предсоревновательной подготовки и во время соревнований пловцов.

Объектом исследования является процесс восстановления работоспособности пловцов в системе подготовки спортсменов.

Предметом исследования является структура и содержание тренировочных нагрузок пловцов, методика дифференцированного использования физических средств восстановления, направленная на повышение функционального состояния пловцов

Цель исследования – разработать методику дифференцированного использования физических средств восстановления в зависимости от средств восстановления и режимов их применения у пловцов.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Выявить особенности восстановления функциональных возможностей пловцов в зависимости от направленности физических средств восстановления.
2. Исследовать влияние тренировочных нагрузок, при использовании различных режимов сочетания упражнений, на результативность и отдельно соматические и физические показатели спортсменов.
3. Обосновать оптимальные режимы использования сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов и разработать ме-

тодику дифференцированного использования физических средств восстановления в зависимости от средств восстановления и режимов их применения у пловцов.

Рассмотрим выявленные в процессе проведенного исследования условия, характеризующие построение программы восстановления спортсменов пловцов, после полученной нагрузки. Во-первых, соответствие режима дня сочетанному соотношению нагрузочной и восстановительной программ в структуре подготовки спортсмена пловца. Во-вторых, использование моделирования и прогнозирования с учетом индивидуального и дифференцированного подходов. В-третьих, оптимальное соотношение различных видов восстановления в разработанной методике комплексного использования различных средств восстановления.

Таким образом, в результате проведенного исследования выявлено, что система восстановления пловцов имеет строго регламентированный индивидуальный и дифференцированный подход, который определяется разными технологическими режимами и 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. Туманидзе В.Г. Дифференцированное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и в период соревнований квалифицированных бадминтонистов: Дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 164 с.
4. Якименко С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: Монография. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 228 с.