

**Скобликова Татьяна Владимировна**

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

**Павлов Андрей Ильич**

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

**МОДЕРНИЗАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ПОСРЕДСТВОМ  
ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные условия использования средств восстановления с учетом особенностей построения тренировочного процесса подготовки пловцов, основанные на использовании информационных технологий.

*Ключевые слова:* спорт, информационные технологии, нагрузка, восстановительная деятельность.

В настоящее время информационные технологии прочно входят в систему подготовки спортсменов [6]. Информатизация общества, существенные изменения в современных условиях подготовки в спорте, требуют качественно нового подхода и к системе восстановления при подготовке спортсменов пловцов [5]. Рассмотрим основные организационно-педагогические условия использования информационных технологий в структуре интеграции средств восстановления с учетом особенностей построения тренировочного процесса подготовки пловцов [1–3].

В современных условиях информационные технологии становятся реальной возможностью усовершенствования системы восстановления спортсменов с учетом особенностей построения тренировочного процесса. Усиливается необходимость поиска современных надежных, оригинальных и эффективных способов

восстановления спортсменов посредством использования информационных технологий, включая инновационно-моделирующее проектирование [5].

Рассмотрим инновационно-моделирующее проектирование. Использование современных компактных информационных технологий позволяет получать оперативную информацию о получаемой спортсменами нагрузке и реакции сердечно-сосудистой системы на получаемую нагрузку. Это является первым блоком модели. Изучение полученной нагрузки предусматривает определение восстановительной ситуации и соответствующих задач восстановления – второй блок. Следующим блоком модели является обеспечение оптимальных условий восстановления пловцов. Анализ эффективности восстановительного процесса – следующий блок модели. При такой инновационной модели восстановление спортсменов становится эффективным и органично обеспечивающим процесс подготовки спортсменов пловцов.

Процессу восстановления спортсменов пловцов можно придать управляемый характер при соблюдении психолого-педагогических условий, предусматривающих: мониторинг состояния тренировочной нагрузки, изучение и интеграцию основных характеристик уровня развития физических качеств, определение уровня их развития на разных этапах тренировочного процесса, коррекцию, вариативность выбора видов восстановительной деятельности, которые образуют целостную совокупность компонентов взаимодополняющих и обусловливающих друг друга [4].

Проведенный анализ позволил выявить, что применение информационных технологий в структуре восстановления спортсменов позволяет модернизировать и усовершенствовать процесс подготовки спортсменов, предупредить травматизм и способствует повышению спортивного мастерства пловцов.

Таким образом, модернизация использования средств восстановления с учетом особенностей построения тренировочного процесса подготовки пловцов посредством применения информационных технологий, предложенная нами, является интегрированной и направлена на перспективу в подготовке пловцов, имеет строго регламентированный индивидуальный и дифференцированный характер,

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. Педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование физической культуры личности студентов вуза / Т.В. Скобликова, Е.В. Скрипцева // Известия Юго-Западного государственного университета. – 2013. – №6–1 (51). – С. 207–213.
4. Скобликова Т.В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете / Т.В. Скобликова, Е.В. Скрипцева, В.Ю. Андреева // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2014. – №4. – С. 104–110.
5. Швыдкая Н.С. Модернизация физкультурного образования в школе посредством применения информационных технологий / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №5. – С. 74–76.
6. Швыдкая Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 32–34.