

## **НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГРЕБЛЕ**

**Н. Н. Ничипорко, С. М. Блоцкий, Т. В. Железная**  
(УО МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

В статье рассматриваются средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок. Изучен вопрос применения пилатеса как неспецифического педагогического средства восстановления в спорте.

Спорт ставит множество задач перед тренерами и спортсменами, которые следует решать результативно, быстро и успешно, чтобы добиться максимального результата. Одним из первостепенных вопросов является проблема восстановления спортсменов. И здесь немаловажное значение имеют средства восстановления. Следует подчеркнуть их многообразие и вариативность в управлении восстановительными процессами при помощи рациональной мышечной деятельности.

Несмотря на достаточно широкий спектр накопленных теоретических и практических данных по применению средств восстановления, разрабатываются новые вариации практического их применения в системе спортивной тренировки. Система подготовки спортсменов все время развивается.

Выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления можно отнести применение специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для различных форм активного отдыха и расслабления, варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями, проведение занятий на местности, различные виды переключения с одного вида работы на другой и др. [1].

Согласно данным исследований ученых В.В. Кузина, А.П. Лаптева [2] выделяют ряд направлений использования педагогических средств восстановления. Здесь немаловажное значение отводится таким линиям деятельности, как обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с использованием благоприятных экологических факторов, а также оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.

Педагогические средства восстановления являются одними из основных, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Цель исследования – изучить особенности применения неспецифических серий отдельных упражнений как педагогического средства восстановления в циклических видах спорта (на примере гребли).

В исследовании приняли участие студентки-спортсмены (МСМК – 1; МС – 4, КМС – 10; 1 разряд – 6 студенток) факультета физической культуры УО МГПУ имени И.П. Шамякина.

Результаты проведенного анкетирования показывают, что чувство усталости после тренировочных занятий испытывают: «да» – 3%; «нет» – 6%; «скорее да, чем нет» – 42%; «скорее нет, чем да» – 42%; «затрудняюсь ответить» – 7% испытуемых. На вопрос анкеты: «Знакомы ли вы с методикой Пилатес как средством восстановления после физической нагрузки?», лишь 3% от общего числа опрошенных ответили утвердительно.

На вопрос о том, какие средства восстановления, по мнению студентов-спортсменов, целесообразно использовать, были получены следующие варианты ответов: 32% выбрали баню/сауну; полный покой – 21%; витаминизация – 27%; массаж – 13%, методика «Пилатес» – 3%; другие – 4%.

По результатам проведенного анкетирования на первом этапе исследования можно сделать вывод, что студентки-спортсмены в большинстве хорошо знакомы с гигиеническими и медико-биологическими средствами восстановления, нежели педагогическими. Нами было предложено использование технологии Пилатес как нетрадиционного педагогического средства восстановления после физических нагрузок.

Включение курса «Физкультурно-оздоровительная технология Пилатес» в учебный план в 2021/2022 учебном году было направлено на знакомство с системой Пилатес как средством восстановления после физических нагрузок. Переход на другие виды физических упражнений в процессе восстановления после физической нагрузки способствует отвлечению от продолжительной монотонной работы. В процессе проведения занятий по системе Пилатес учитывались индивидуальные особенности студентов-спортсменов, уровень физической подготовленности, объем тренировочных нагрузок и др. факторы.

Проведение педагогического эксперимента было определено необходимостью изучения результативности применения пилатеса как средства восстановления после физических нагрузок, используемых для подготовки студентов-спортсменов, занимающихся греблей. Также, для того чтобы изучить динамику показателей физического развития респондентов были применены методы антропометрии, то есть фиксировались соматометрические показатели, к числу которых относятся длина и масса тела; методы спирометрии, а именно регистрация жизненной емкости легких (ЖЕЛ) посредством сухого спирометра; методы динамометрии, а именно регистрация значения силы кисти с помощью кистевого динамометра пружинного типа. После проведения занятий по системе Пилатес результаты тестирования показали, что данная методика способствует увеличению гибкости (прирост гибкости в контрольной группе составил 0,9 см, в экспериментальной группе, занимающейся по предложенной методике, – 1,3 см), увеличению объема легких (ЖЕЛ  $4,5 \pm 0,02$  л), укреплению мускулатуры (динамометрия сила кисти –  $52 \pm 0,38$  кг). По данным повторного анкетирования было отмечено, что позитивные эмоции, которые испытывают студенты-спортсмены в процессе выполнения упражнений, оказывают положи-

тельное влияние на процесс восстановления организма в целом, помогают избежать монотонности тренировок, способствуют физическому и психоэмоциональному расслаблению.

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что был использован новый методический подход к применению восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе. Применение специальных восстановительных циклов с включением неспецифических серий отдельных упражнений технологии Пилатес направлено на повышение работоспособности спортсмена-гребца.

Безусловно, следует помнить, что выбор того или иного средства восстановления и их сочетания должны осуществляться врачом команды и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, наличия соответствующих условий и материальной базы.

### **Список использованной литературы**

1. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост.: А. Н. Кутасин., Н. В. Морозова., Н. Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
2. Кузин, В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М.: РГАФК, 1999. – 31 с.