

В.Ф. Пешков

ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ «ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ» ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ»

Приводятся обоснование и разработка теоретического и практического содержания темы по планированию средств восстановления в спорте для учебных дисциплин «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» и «Восстановительные средства в спорте», которые автор создал и внедрил в учебный процесс факультета физической культуры и спорта. Представлены методические подходы к планированию восстановительно-профилактических средств непосредственно во время тренировки, микро- и мезоцикла годичного цикла.

Ключевые слова: учебная тема; планирование; восстановительные средства; методические подходы.

Интенсификация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной тренировки является причиной формирования состояний переутомления, перетренированности, хронических заболеваний, травмирования опорно-двигательного аппарата спортсменов всех квалификационных уровней. Для нейтрализации отрицательных последствий высоких тренировочных нагрузок и оптимизации постнагрузочных реакций организма спортсменов специалистами спорта применяются восстановительные и профилактические средства педагогического, психологического и медико-биологического характера. В этой связи важным компонентом профессиональной подготовки студентов университетов физической культуры и спорта, факультетов физической культуры и спорта является профессиональная восстановительно-профилактическая подготовка.

Федеральные государственные стандарты высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» и 44.03.01 «Педагогические образования», реализуемые на факультетах физической культуры и спорта, требуют формирования компетенций в области применения средств восстановления в спортивной деятельности и сохранения здоровья занимающихся спортом [1, 2]. Но в образовательном процессе университетов физической культуры и спорта и факультетов физической культуры и спорта уделяется недостаточное внимание профессиональной восстановительно-профилактической подготовке. В учебных планах по указанным выше направлениям подготовки не представлены учебные дисциплины, целью которых является формирование у будущих специалистов физической культуры и спорта компетенций в области методик применения восстановительно-профилактических средств. В дисциплинах «Теория и методика физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» ограничено, фрагментарно и разрозненно представлен устаревший материал в области применения восстановительно-профилактических средств в спорте, также отсутствует учебный материал по одной из важных тем «Планирование средств восстановления в спорте». В этой связи своевременными и необходимыми представляются разработка и внедрение в учебный процесс на факультетах физической культуры и спорта инновационных дисциплин восстановительно-профилактической направленности. Актуальными для этих дис-

циплин являются обоснование и разработка содержания темы «Планирование средств восстановления в спорте». Для решения данной проблемы автором обосновано и разработано содержание, а также внедрены в практику факультета физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета инновационные учебные дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» и «Восстановительные средства в спорте» [3, 4].

Цель исследования: обоснование, разработка и внедрение содержания учебной темы по проблеме применения методических подходов к планированию средств восстановления в процессе тренировочных занятий, микроциклов и мезоциклов годичного этапа спортивной подготовки в учебную дисциплину «Теория и методика восстановительно-профилактических средств».

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, материалов собственных исследований в области разработки методик применения восстановительно-профилактических средств; обобщение и классификация; метод экспертных оценок; последовательный (естественный по своей направленности) педагогический эксперимент.

Научная работа проводилась с 2010 по 2018 г. на факультете физической культуры и спорта Томского государственного педагогического университета по направлениям подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование», 44.03.01 «Педагогические образования». В исследовании приняли участие 205 студентов.

При обосновании и разработке содержания представленной учебной темы автор опирался:

1) на подходы в теории и методике спорта к структуре макро-, мезо- и микроциклов спортивной тренировки; к планированию объемов и интенсивности тренировочных нагрузок во всех циклах годичного периода; к направленности тренировочных нагрузок; к подходу о необходимости эффективного сочетания и взаимовлияния тренировочных средств, нагрузок и восстановительных средств и доз их воздействия; к учету характера утомления спортсменов, преимущественного утомления функциональных систем, мышечных групп и суставов [5, 6];

2) принципы теории и методики восстановительных средств: принцип нагрузочного эффекта; погашения восстановительного эффекта; тренируемости восстановительного эффекта; комплексного применения средств восстановления; преимущественного значения педагогических средств, прежде всего рационального сочетания тренировочных и соревновательных нагрузок с дозами воздействия восстановительных средств в ходе тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов; первоочередного устранения утомления функциональных систем, лимитирующих специальную работоспособность спортсменов звеньев опорно-двигательного аппарата; принцип компенсации дефицитных положительных физических и психоэмоциональных состояний у спортсменов, вызываемых системными и большими тренировочными нагрузками [6, 7];

3) современную классификацию восстановительных средств, включающую педагогические, медико-биологические и психологические средства и выделяющую в этих трех группах средства избирательного, глобального и общетонизирующего характера [6, 8];

4) результаты собственных исследований в области разработки методик применения средств восстановления и профилактики [9].

Опишем разработанное нами содержание темы «Планирование средств восстановления в спорте».

Раздел «Теоретические аспекты планирования средств восстановления в спорте»

Вопросы:

1.1. Уровни планирования: оперативное планирование непосредственно во время тренировки; текущее планирование после тренировок в микроциклах; во время мезоциклов годичного этапа спортивной тренировки.

1.2. Процессы утомления и восстановления – две взаимосвязанные стороны повышения специальной работоспособности спортсмена.

1.3. Влияние факторов на тактику и стратегию применения средств восстановления, главные из которых: особенности сторон спортивной подготовки в видах спорта; специфика функциональных, технико-тактических задач на этапах годичного цикла; квалификация, пол и возраст спортсменов; текущее функциональное и психоэмоциональное состояние спортсменов; величина и направленность тренировочных нагрузок; климатические и экологические особенности.

1.4. Основные направления применения средств восстановления в спорте (по В.Н. Платонову, Я.С. Ваинбауму).

1.5. Особенности восстановления функций организма: фазность восстановления мышечной работоспособности; гетерохронность (разновременность) восстановления различных вегетативных функций.

Раздел «Методические подходы к планированию оперативного применения восстановительных средств во время тренировочных занятий»

Содержание элементов методики планирования средств восстановления непосредственно во время тренировки:

1. Задачи, решаемые применением восстановительных средств:

- уменьшение и отдаление общего утомления;
- уменьшение состояния утомления в отдельных мышцах и суставах или функциональных системах, лимитирующих специальную работоспособность;
- поддержание на должном уровне специальной работоспособности;
- увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

2. Место средств восстановления во время тренировки.

В процессе тренировок с большой и средней нагрузкой утомление наступает во второй ее половине, которое снижает специальную работоспособность. Следовательно, планировать средства восстановления необходимо во второй ее половине. Эффективно планировать средства восстановления после нагрузок анаэробно-алактатного характера, так как восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах происходит в течение 2–5 минут, оплата алактатно-кислородного долга осуществляется в течение 3–5 минут. Целесообразно также планировать средства восстановления во второй части тренировки перед выполнением специально-подготовительных комплексов силовой, скоростной или скоростно-силовой направленности [9].

Например, во время тренировки юных гимнастов высокой квалификации при средней ее продолжительности в 120 мин, на 90-й мин перед выполнением комплекса упражнений, направленных на развитие статической силы, скоростно-силовых качеств или силовой выносливости, рекомендуется планировать комплексы восстановительных средств. Пример: релаксационные упражнения в положении лежа, выполняемые самостоятельно или с партнером, – упражнения суставной гимнастики на те суставы, которые будут нести основную тренировочную нагрузку; кратковременный восстановительный массаж наиболее утомленных мышц – средства гидротации.

3. Используемые средства восстановления.

1. Группа педагогических средств: выполнение малоинтенсивных физических упражнений в оперативном периоде после нагрузок, стимулирующих восстановительные реакции в паузах между отдельными упражнениями и оказывающие тем большее положительное влияние, чем выше интенсивность предшествовавших упражнений; средства гидротации; релаксационные упражнения; тракционные упражнения; упражнения по методу гравитационной тракции; упражнения, направленные на увеличение подвижности в суставах, проявление гибкости; упражнения позной восстановительно-профилактической гимнастики; восстановительное плавание; восстановительный бег; спортивные и подвижные игры низкой интенсивности.

2. Группа психологических средств: экспресс-аутогенная тренировка, функциональная музыка; приемы психологической защиты.

3. Группа медико-биологических средств: качественная питьевая вода для стимуляции процессов гидратации и ликвидации теплового истощения; угле-

водные смеси; углеводно-белковые смеси; энергетические батончики; кислородные смеси; растворы для ликвидации гипонатриемии; элементы кратковременного ручного массажа.

4. Дозировка воздействия.

Учитывая приоритетность решения тренировочных задач и специфику механизмов восстановительных реакций, рекомендуется во второй половине тренировочного занятия планировать длительность одной восстановительной процедуры от 1 до 10 мин. На комплекс из двух-трех средств восстановления, применяемых в процессе второй половины тренировки, целесообразно планировать длительность воздействия от 5 до 10 мин. В заключительной части тренировки на комплекс из двух-трех средств восстановления планируется от 10 до 20 мин.

Раздел «Методические подходы к планированию текущего применения восстановительных средств в микроцикле»

Содержание элементов методики планирования средств восстановления в микроциклах:

1. Задачи, решаемые применением восстановительных средств:

- уменьшить проявления общего утомления;
- устранить или уменьшить боль в мышцах и суставах;
- оптимизировать состояние психоэмоциональной сферы;
- повысить специальную работоспособность спортсменов к следующей тренировке.

2. Место средств восстановления в структуре микроцикла.

Рекомендуется планирование средств восстановления в середине микроцикла (в среду или четверг) и в конце микроцикла (в субботу или воскресенье), когда накапливается значительное утомление организма и снижается специальная работоспособность спортсменов.

При методически правильном подборе средств восстановления на основании учета характера и степени утомления организма восстановительные средства следует планировать в базовых, контрольно-подготовительных, подводящих и соревновательных микроциклах. При этом доза восстановительных средств должна обеспечивать стимуляцию восстановительных процессов, а не подавление. Многие восстановительные средства, особенно педагогические и физические средства восстановления медицинского характера, для организма являются нагрузочными, и суммация их с тренировочной нагрузкой может усилить утомление спортсменов. После тренировки физические упражнения восстановительной направленности, физические средства восстановления медицинского характера, например различные виды массажа, водные и температурные восстановительные процедуры), планируются не раньше, чем через 4 ч после окончания тренировки. Это объясняется тем, что после применения средств восстановления в течение первого или второго часа после окончания тренировочных занятий наблюдается фазность и гетерохронность восстановительных реакций, которые проявляются в следующем: в первый час отдыха восстанови-

тельные реакции ускоряются, превосходя интенсивность естественного течения восстановительных процессов; затем в течение следующих двух-трех часов отдыха интенсивность естественных восстановительных реакций замедляется и функциональное состояние физиологических систем возвращается к уровню окончания выполнения тренировочных занятий.

При нагрузках различной направленности, продолжительности и величины в процессе первой трети восстановительного периода протекает 50–60%, во втором – 25–30%, в третьем – 5–20% восстановительных реакций. Соответственно, если восстановительные средства планируются в первый и второй часы после окончания тренировочного занятия, то они могут оказать дополнительную нагрузку на организм и не будут способствовать эффективности восстановительных реакций и сокращению периода восстановления специальной работоспособности спортсмена. Когда указанные средства восстановления используются не в интенсивной фазе восстановительного периода, т.е. через 4 ч после окончания тренировки, то повышенная скорость восстановительных реакций приводит к значительному сокращению восстановительного периода. Такая положительная реакция организма на физические средства медицинского характера чаще всего проявляется после выполнения средних и больших тренировочных нагрузок различной функциональной направленности. После выполнения спортсменами малых тренировочных нагрузок средства восстановления не оказывают существенного влияния на динамику восстановительных реакций в целом, в том числе и в отдельных фазах восстановительного периода.

После тренировочных занятий в базовых, контрольно-подготовительных, подводящих микроциклах, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, не целесообразно интенсивно стимулировать восстановительные реакции и укорачивать период восстановления, потому что глубина утомления и продолжительность восстановления существенно определяют величину и характер адаптационных изменений, происходящих в функциональных системах и мышцах.

Если эффективность тренировочных занятий зависит не от глубины утомления, вызванного тренировочной нагрузкой, а от суммарного объема работы, выполненной для решения поставленных тренировочных задач, то целесообразно применение средств восстановления для ускорения восстановительных процессов, а именно после тренировочных занятий, направленных на развитие тех функциональных возможностей организма, которые совершенствуются непосредственно в ходе выполнения тренировочной работы и не требуют длительного последствия. На данном этапе восстановления следует применять разучивание и совершенствование техники спортивных упражнений, схем тактической подготовки, повышение анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных резервов организма [5].

Если в течение одного тренировочного дня первое занятие дня направлено на повышение анаэробных возможностей, а второе – аэробных, то после первого

занятия через 2–3 ч после тренировки эффективно применять комплекс восстановительных средств, направленный на восстановление аэробных резервов организма, что позволяет на втором занятии повысить качество тренировочной работы и увеличить её объем [5].

3. Используемые средства восстановления.

Планируется весь перечень эффективных и доступных педагогических, психологических и медико-биологических средств. В середине микроцикла включаются комплексы восстановительных средств из 2–3 средств избирательного воздействия педагогического, медико-биологического и психологического характера, оказывающие преимущественное влияние на отдельные функциональные системы или их звенья, например, такие доступные и эффективные комплексы, как суставная гимнастика – циркулярный душ – аутогенная тренировка восстановительного характера; упражнения по методу гравитационной тракции – гидромассаж утомленных мышц – психорегулирующая тренировка; релаксационные упражнения – локальный ручной восстановительный массаж – самовнушенный сон; упражнения на гибкость, подвижность в суставах – контрастный душ – поздно-восстановительная гимнастика.

В конце микроцикла планируется комплекс восстановительных средств из 1–2 средств глобального воздействия медико-биологического характера и 1–3 средств избирательного воздействия педагогического, медико-биологического и психологического характера.

Примеры комплексов: хвойная ванна – общий ручной массаж – протеино-углеводная смесь; вибромассаж – инфракрасная сауна – психомышечная тренировка; тракционные упражнения – баня, сауна – средства гидратации; массаж позвоночника на массажном столе «Нуга-Бест» – теплая морская ванна – аутогенная тренировка; инфракрасный излучатель для суставов – сауна – функциональная музыка; солярий – теплая пресная ванна – локальный ручной восстановительный массаж; восстановительное плавание в бассейне – тёплый дождевой душ – общий ручной восстановительный массаж. При этом учитываются факторы, определяющие стратегию и тактику применения восстановительных средств в спорте.

С целью устранения локальных зон утомления каждый день в течение микроцикла может выполняться взаимомассаж. Если у спортсменов отмечаются состояния психоэмоциональной несбалансированности, сложности в межличностных отношениях, то применяются приёмы психологической защиты.

4. Дозировка воздействия.

Длительность комплекса восстановительных процедур в среднем составляет 40–90 мин; чем более высок уровень утомления, тем большее количество средств планируется в восстановительных комплексах в середине и конце микроциклов и тем большее время необходимо для их применения.

Раздел «Методические подходы к планированию восстановительных средств в мезоциклах»

Содержание элементов методики планирования средств восстановления и профилактики в мезоциклах.

1. Задачи, решаемые применением восстановительных средств:

- устранение явлений перенапряжения, перетренированности;
- профилактика травматизма, заболеваний;
- восстановление общей и специальной работоспособности.

2. Место средств восстановления в структуре мезоцикла.

Восстановительные средства планируются во всех мезоциклах годичного цикла. В практике спорта восстановительно-подготовительные мезоциклы реализуются в подготовительном периоде, включая в себя 1–3 тренировочных микроцикла и 1–2 восстановительных микроцикла, которые планируются между контрольно-подготовительными и предсоревновательными мезоциклами, между предсоревновательными и соревновательными мезоциклами. После напряженных соревновательных мезоциклов планируется восстановительно-поддерживающий мезоцикл, который состоит из 1–3 восстановительных микроциклов и 1–2 тренировочных микроциклов. В переходном периоде годичного цикла планируется восстановительно-профилактический мезоцикл, включающий 2–4 микроцикла восстановительной и профилактической направленности.

3. Используемые восстановительные и профилактические средства в мезоциклах.

Комплексно планируются педагогические, медицинские и психологические средства. Приоритеты этих средств могут меняться в зависимости от функционального состояния спортсменов.

Если необходимо, в мезоциклы восстановительно-профилактической направленности включаются лечебные средства для решения задач лечения травм, хронических заболеваний, осуществляемые медицинскими работниками.

4. Дозировка воздействий.

В базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах подготовительного периода годичного тренировочного цикла нецелесообразно через применение большого объема восстановительных средств искусственно уменьшать период восстановления после занятий, направленных на повышение аэробных, аэробно-анаэробных и анаэробных гликолитических возможностей организма спортсмена. Именно степень утомления и продолжительность восстановления при таких нагрузках в большой мере определяет величину и характер приспособительных изменений в функциональных системах организма. Целесообразно устранять утомление в лимитирующих спортивную работоспособность функциональных системах, прежде всего в отдельных мышечных группах и суставах. Ускорение восстановительных процессов за счёт объемного применения средств восстановления после вышеперечисленных видов нагрузок обосновано только в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах годичного цикла.

Ниже дан разработанный нами вариант планирования восстановительно-профилактического микроцикла, который реализуется на базе восстановительных центров, курортов, санаториев, спортивных баз, в

восстановительно-подготовительном и восстановительно-поддерживающем мезоциклах подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла. В данном примере представлены перечень средств и отдельные дозировки воздействия.

Итак, в переходный период планируется 2–4 восстановительно-профилактических микроцикла. В данных микроциклах помимо средств педагогического, медико-биологического и психологического характера планируются средства общей физической подготовки, неспецифические для данного вида.

Объём выполнения физических упражнений планируется в параметрах 30–60 мин на пульсе 90–120 уд./мин; исключаются средства специальной физической и технической подготовки. В целом дозировка воздействия восстановительных средств в мезоциклах планируется на основе методических требований, характерных для конкретных восстановительных средств, должных стимулировать восстановительные реакции, устранять боль в мышцах, суставах, формировать комфортное психофизическое состояние.

Понедельник.

1. Сбалансированное 4-разовое питание с полноценным набором овощей, фруктов, ягод.

2. Гидротация в течение дня: за 30 минут до завтрака, обеда и ужина в объеме 200–300 мл качественной воды для юных спортсменов и 300–500 мл для взрослых спортсменов.

3. Дневной сон после обеда – 1–1,5 ч.

4. Восстановительное плавание во второй половине дня в объеме 30 мин на пульсе 80–120 уд./мин.

5. Процедуры во второй половине дня для лечения и профилактики опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и системы дыхания; если необходимы лечение и профилактика – по индивидуальным показателям.

Вторник.

1. Сбалансированное 4-разовое питание.

2. Гидротация в течение дня: за 30 мин до завтрака, обеда и ужина.

3. Дневной сон после обеда – 1–1,5 ч.

4. Игровая деятельность по интересам спортсменов до и после обеда.

5. Процедуры во второй половине дня для лечения и профилактики опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, системы дыхания.

Среда.

1. Сбалансированное 4-разовое питание.

2. Гидротация в течение дня.

3. Дневной сон под релаксационную музыку.

4. Восстановительный бег в лесу – 20–30 мин на пульсе 80–120 уд./мин.

5. Процедуры во второй половине дня для решения задач лечения и профилактики.

6. Инфракрасная сауна после обеда – 30 мин при температуре 70–80°C.

Четверг.

1. Питание по принципу выбора любимых блюд.

2. Гидротация в течение дня.

3. Дневной сон после обеда в сочетании с воздушными ваннами в течение 1–1,5 ч.

4. Процедуры для решения задач лечения и профилактики во второй половине дня.

5. Танцы восстановительного характера после ужина.

6. Аутотренинг восстановительного характера перед сном в течение 20–30 мин.

Пятница.

1. Углеводное питание в течение дня (соотношение 60% – сложные углеводы, 20–30% – простые углеводы).

2. Гидротация в течение дня.

3. Дневной сон после обеда в сочетании с воздушными ваннами в течение 1–1,5 ч.

4. Прогулки и игры в лесу после обеда в течение 1,5–2 ч.

5. Процедуры для решения задач лечения и профилактики.

6. Аутотренинг восстановительного характера перед сном в течение 20–30 мин.

Суббота.

1. Углеводное питание в течение дня.

2. Гидротация в течение дня.

3. Дневной сон после аутогенного погружения после обеда в течение 1–1,5 ч.

4. Процедуры для решения задач лечения и профилактики во второй половине дня.

5. Финская сауна или русская баня после обеда в течение 1,5–2 ч, температура в финской сауне – 80–90°C, в русской бане – 70–80°C.

6. Творческо-эмоциональные мероприятия по интересам спортсменов после ужина.

Воскресенье.

1. Сбалансированное 4-разовое питание.

2. Гидротация в течение дня.

3. Дневной сон после аутогенного погружения в течение 1–1,5 ч.

4. Процедуры для решения задач лечения и профилактики во второй половине дня.

5. Восстановительный взаимомассаж вечером после ужина в течение 30–40 мин.

Итак, зафиксируем основные результаты проведенного нами исследования:

– обосновано и разработано с опорой на положения теории и методики физической культуры и спорта, принципы теории и методики восстановительно-профилактических средств, классификацию средств восстановления и профилактики, собственные исследования в области восстановительно-профилактических средств содержание учебной темы «Планирование средств восстановления в спорте» для инновационной учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств»;

– содержание темы включает в себя теоретические аспекты планирования средств восстановления в спорте и методику планирования средств восстановления непосредственно во время тренировок, планирование в микроциклах и мезоциклах годичного этапа спортивной подготовки;

– разработанная тема внедрена в содержание учебных дисциплин «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» и «Восстановительные средства в спорте» на факультете физической

культуры и спорта Томского государственного педагогического университета;

– текущий и итоговый контроль по разработанной теме «Планирование средств восстановления в спор-

те» показал, что у студентов факультета физической культуры и спорта на должном уровне формируются компетенции в области методики применения и планирования средств восстановления в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата). Утвержден приказом Минобрнауки России от 9 февраля 2016 г. № 91 // Официальный сайт Минобрнауки РФ. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440305.pdf> (дата обращения: 27.09.2018).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Уровень высшего образования «бакалавриат» направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование». Утвержден приказом Минобрнауки России от 4 декабря 2015 г. № 1426 // Официальный сайт Минобрнауки РФ. URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf> (дата обращения: 27.09.2018).
3. Пешков В.Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика восстановительно-профилактических средств» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование». Томск : ТГПУ, 2016. 12 с.
4. Пешков В.Ф. Рабочая программа учебной дисциплины «Восстановительные средства в спорте» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование». Томск : ТГПУ, 2016. 10 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М. : Воен. изд-во, 1997. 305 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение. М. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Пешков В.Ф. Обоснование восстановительно-профилактической подготовки в структуре спортивной подготовки // Вестник Томского педагогического университета (TSPU Bulletin). 2017. Вып. 1 (178). С. 136–142.
8. Граевская Н.Д., Иоффе Л.А. Некоторые теоретические и практические аспекты восстановления спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1995. № 2. С. 11–16.
9. Пешков В.Ф. Восстановительные средства в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре и спорту. Томск : Изд-во Том. ун-та, 2000. 196 с.

Статья представлена научной редакцией «Педагогика» 11 декабря 2018 г.

Substantiation of the Theme “Planning of Recovery Means in Sport” for the “Theory and Methodology of Recovery Means” Discipline

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2019, 441, 213–219.

DOI: 10.17223/15617793/441/28

Vladimir F. Peshkov, Tomsk State Pedagogical University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: peshkov@sibmail.com

Keywords: educational topic; planning; recovery means; methodological approaches.

The aim of the study is to substantiate, develop and introduce the content of the educational topic on the problem of applying methodological approaches to planning recovery means during of training sessions, microcycles and mesocycles of the annual stage of sports training in the academic discipline “Theory and Methodology of Recovery Means”. Analysis and generalization of scientific and methodological literature, of federal state educational standards for higher education, materials of the author’s own research in the development of methods for the application of recovery means, generalization and classification, an expert assessment method, a consistent pedagogical experiment have been used. The study was carried out from 2010 to 2018 at the Department of Physical Culture and Sports of Tomsk State Pedagogical University in the following fields of education: 44.03.05 “Pedagogical Education”, 44.03.01 “Pedagogical Education”. 205 students took part in the study. The substantiation and development of the topic are based on the provisions, approaches and principles of the theory and methodology of sport, the theory and methodology of recovery means, the classification of recovery means, and the author’s own research results in the field of recovery means in sport. As a result of the study, the content of the topic “Planning of Recovery Means in Sport” for the innovative academic discipline “Theory and Methodology of Recovery Means” has been substantiated and developed. The content covers theoretical aspects of the planning of recovery means in sport and methodological approaches to the planning of recovery means directly during training, planning in the microcycles and mesocycles of the annual stage of sports training. Methodological approaches include the following elements: goals; place of recovery means in the structure of the training session, micro- and mesocycles; recommended means of recovery; parameters of the impact proportion. Complexes of recovery means of targeted and general impact of pedagogical, psychological and medical nature, the approximate content of the recovery microcycle for the preparatory, competitive and transitional periods of the annual cycle of sports training have been presented. The developed theme has been introduced into the content of academic disciplines “Theory and Methodology of Recovery Means” and “Recovery Means in Sport” at the Department of Physical Culture and Sports of Tomsk State Pedagogical University. The continuous and final control on the topic has shown that the students of the Department of Physical Culture and Sports obtain skills in the field of methodology of application and planning of recovery means in sport.

REFERENCES

1. RF Ministry of Education and Science. (2016) *Federal’nyy gosudarstvennyy obrazovatel’nyy standart vysshego obrazovaniya po napravleniyu podgotovki 44.03.05 “Pedagogicheskoe obrazovanie” (s dvumya profilyami podgotovki) (uroven’ bakalavriata). Uтвержден приказом Минобрнауки России от 9 февраля 2016 г. № 91* [Federal State Educational Standard III of Higher Education in the direction of training 44.03.05 “Pedagogical Education” (with two majors) (Bachelor level). Approved by order No. 91 of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation of 9 February 2016]. [Online]. Available from: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440305.pdf>. (Accessed: 27.09.2018).
2. RF Ministry of Education and Science. (2015) *Federal’nyy gosudarstvennyy obrazovatel’nyy standart vysshego obrazovaniya. Uroven’ vysshego obrazovaniya “bakalavriat” napravlenie podgotovki 44.03.01 “Pedagogicheskoe obrazovanie”. Uтвержден приказом Минобрнауки России от 4 декабря 2015 г. № 1426* [Federal State Educational Standard of Higher Education. The Bachelor level of higher education, the direction of training 44.03.01 “Pedagogical Education”. Approved by order No. 1426 of the Ministry of Education and Science of Russia of 4 December 2015]. [Online]. Available from: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf>. (Accessed 27.09.2018).

3. Peshkov, V.F. (2016) *Rabochaya programma uchebnoy distsipliny "Teoriya i metodika vosstanovitel'no-profilakticheskikh sredstv" po napravleniyu podgotovki 44.03.05 "Pedagogicheskoe obrazovanie"* [The syllabus of the discipline "Theory and Methods of Rehabilitation and Preventive Means" in the direction of training 44.03.05 "Pedagogical Education"]. Tomsk: Tomsk State Pedagogical University.
4. Peshkov, V.F. (2016) *Rabochaya programma uchebnoy distsipliny "Vosstanovitel'nye sredstva v sporte" po napravleniyu podgotovki 44.03.01 "Pedagogicheskoe obrazovanie"* [The syllabus of the discipline "Recovery Means in Sport" in the direction of training 44.03.01 "Pedagogical Education"]. Tomsk State Pedagogical University.
5. Matveev, L.P. (1997) *Obshchaya teoriya sporta* [The general theory of sport]. Moscow: Voen. izd-vo.
6. Platonov, V.N. (2013) *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki: Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye* [Periodization of sports training: General theory and its practical application]. Moscow: Olimpiyskaya literatura.
7. Peshkov, V.F. (2017) The substantiation of the restorative and preventive training in the structure of sports training. *Vestnik Tomskogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*. 1 (178). pp. 136–142. (In Russian). DOI: 10.23951/1609-624X-2017-1-136-142
8. Graevskaya, N.D. & Ioffe, L.A. (1995) Nekotorye teoreticheskie i prakticheskie aspekty vosstanovleniya sportsmenov [Some theoretical and practical aspects of the recovery of athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. 2. pp. 11–16.
9. Peshkov, V.F. (2000) *Vosstanovitel'nye sredstva v professional'noy deyatel'nosti pedagogov po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Recovery means in the professional activities of teachers in physical education and sport]. Tomsk: Tomsk State University.

Received: 11 December 2018