ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00860

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОК 15 – 17 ЛЕТ

Сабина Фаридовна Сулейманова
Преподаватель – Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

При помощи педагогических и медико-биологических средств восстановления повышение физической работоспособности квалифицированных теннисисток 15 – 17 лет.

Ключевые слова: Средства восстановления, физическая работоспособность, физическое развитие, теннис.

PEDAGOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL MEANS OF RESTORING PHYSICAL PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED TENNIS PLAYERS AGED 15-17

ABSTRACT

With the help of pedagogical and medical-biological means of recovery, the increase in the physical performance of qualified tennis players aged 15-17 years.

Keywords: Recovery tools, physical performance, physical development, tennis.

ВВЕДЕНИЕ

В данной работе приводятся результаты оценки эффективности действия комплекса лечебно-восстановительных средств фармакотерапии на восстановление организма теннисисток. Обследуемые теннисистки были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Теннисистки тренировались в обеих группах по единой программе, однако в экспериментальной группе в комплексе лечебно-восстановительных средств применялись средства фармакотерапии, в частности, ВОБэнзим и ФЛОГэнзим. фармакотерапия проводилась после интенсивных тренировок, а также в переходном периоде после ответственных соревнований. Из традиционных медико-биологических средств применялись поверхностный и глубокий

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00860

массажи, разработка суставов для восстановления двигательных функций при помощи лечебных физических упражнений. Следует указать на адекватность избранного средства физиотерапии, в частности ЛФК. Данная методика особенно эффективна при лечении травм, нарушений в деятельности опорно-двигательного аппарата, а в теннисе акцентированная нагрузка падает как на верхние, так и на нижние конечности, то есть задействованы все звенья, в связи с занятиями теннисом.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Педагогические методы восстановления нашли свое применение в рациональной организации и программировании тренировочного процесса с обеспечением оптимальных соотношений различных видов и направленности тренировочных нагрузок; рациональном сочетании тренировочных нагрузок и отдыха с учетом индивидуальных особенностей спортсменок; в целесообразном построении различных недельных микроциклов, тренировочного дня и отдельных тренировочных недельных микроциклов, тренировочного дня и отдельных тренировочных занятий и необходимой вариативности тренировочных нагрузок; создании положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий. Наряду с этим в процессе тренировок систематически выполнялись упражнения для активного и пассивного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками.

Гигиенические средства включали основные и дополнительные. Основные гигиенические средства – оптимальный суточный режим, специализированное питание, закаливание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства применялись в виде комплексов, для которых специально подбирались наиболее эффективные и доступные в настоящее время для тренеров и спортсменов восстановительные средства, которые не требуют дорогостоящего и сложного оборудования и могут применяться в различных условиях подготовки спортсменок. В комплексы были включены следующие гигиенические восстановительные средства: гидропроцедуры – теплый душ (ТД), горячий душ (ГД), контрастный душ (КД), хвойные ванны (ХВ), восстановительное плавание (ВП); различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж (ОВМ), кратковременный восстановительный массаж (КВМ), частный восстановительный массаж (ЧВМ), гидромассаж (ГМ), самомассаж (СМ), предварительный разминочный массаж (ПМ); различные методики приема банных процедур – баня с парением (БМ),

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00860

кратковременная баня (КБ), баня с контрастными водными процедурами (БКВП). При выполнении комплексов использовались основные положения различных методик применения восстановительных средств, предложенных профессором А.А. Бирюковым (1988 г.).

Психологические средства восстановления систематически применялись тренерским составом в процессе подготовки спортсменок. Вместе с этим спортсменки применяли психомышечную тренировку (ПМТ) – успокаивающая часть.

- Помимо использования средств фармакотерапии и физиотерапии восстановительные педагогические методики имели характер активного отдыха – растяжение мышц в виде виса на перекладине после тренировочного занятия, 3 раза в неделю после интенсивных физических нагрузок легкой пробежки в течение 20 мин и посещение массажиста 2 раза в неделю с проработкой крупных мышц около 30 мин 1-2 раза в неделю в выходной день – посещение сауны (40 мин) с контрастным душем на ноги, чередуя холодную и теплую воду, 5-6 подходов, упражнения для развития гибкости в позвоночном столбе.

В процессе разработки и применения педагогических, гигиенических, медико-биологических и психологических восстановительных средств учитывались анатомо-физиологические особенности юных спортсменок, условия проведения тренировочного процесса, а также влияния различных восстановительных средств на женский организм. Планируется уделить внимание корректному подбору восстановительных средств, воздействующих на организм в целом, иммуностимуляторам – препаратам для улучшения обменных процессов, увеличения физической работоспособности, снимающие хроническую усталость.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В данном исследовании проведена оценка физического развития и физической подготовленности теннисисток. Проведен анализ движений осуществляемых в суставах верхней конечности при работе осуществляемой «гибкой и жесткой» ударной рукой. В связи с этим нами проведено исследование асимметрии структуры пояса верхних конечностей и ее проявление в теннисном ударном действии.

Энергетически преимущественными являются удар справа «гибкой» рукой и удар слева «жесткой» рукой. Но каждый вариант техники имеет свои преимущества и свои ограничения. Поэтому главным критерием при обучении

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00860

технике тенниса должна служить индивидуальность двигательной организации ударных цепей.

С общепринятыми физиологическими представлениями о различиях право- и леворукости можно считать асимметрию напряжений мышц-антагонистов одноименных звеньев, входящих в биомеханические цепи разных сторон тела. В соответствии с этим формируется два типа межзвенных связей: первый – с преобладанием напряжения мышц-сгибателей, второй – с преобладанием напряжения мышц-разгибателей. В наших исследованиях установлена асимметрия степени развития мышц верхних и нижних конечностей, причем с повышением спортивного мастерства различия в значениях коэффициента асимметрии снижаются. У спортсменок – разрядниц равен 3.8%, у теннисисток высокой квалификации 1.4%). Развитие мышц ног характеризуется левосторонней асимметрией (обхваты бедра левой половины тела больше, чем правой), однако различия несущественны ($p<0,05$). Основная закономерность заключается в том, что повышение уровня подготовленности теннисисток приводит к уменьшению асимметрии физического развития относительно сагиттальной плоскости. Асимметрия обхватов правого и левого плеча и бедра, у теннисисток - разрядниц составляет 3.8 % и 2.1%, а у мастеров спорта – 1.4% и 1.1%.

С повышением уровня спортивного мастерства дихотомия (симметрия – асимметрия) физического развития теннисисток в трехмерном пространстве формируется неоднозначно: акцентированная нагрузка у теннисисток падает на верхние конечности.

В соответствии с результатами педагогического тестирования теннисистки продемонстрировали определенный уровень скоростно-силовой подготовленности и аэробной подготовленности. Результаты на 30 м схода, прыжки в длину с разбега, подскоков вверх с места можно оценить, как положительный, потенциальные возможности ССС могут быть увеличены за счет роста функциональных возможностей мышц верхних и нижних конечностей. Результаты в беге на 800 м удовлетворительным признать нельзя, то есть необходимо развивать качество выносливости. Таким образом, физическая подготовленность теннисисток в целом характеризуется удовлетворительным и хорошим уровнем подготовленности. Однако, аэробные возможности необходимо развивать и лимитирующим звеном на пути повышения аэробной возможности является повышение силовых возможности мышц верхних и нижних конечностей. Результаты настоящего исследования

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00860

позволили разработать стандарты различных физиологических показателей аппарата кровообращения, физической работоспособности теннисисток различного возраста, которые могут быть использованы для оценки активности организма к мышечной работе.

Нами было отмечено, что для того чтобы добиться стабильной и активной игры на протяжении всего турнира, необходимо во время планирования тренировочного следует уделять больше времени физической подготовке юных теннисистов, в частности, развитию скоростных, скоростно-силовых качеств и особенно выносливости спортсменов.

Перспективным методом коррекции выявленных у спортсменов нарушений в иммунном статусе, адаптационных и метаболических сдвигов является системная энзимотерапия. Высокая эффективность применения препаратов системной энзимотерапии при высоких стрессорных нагрузках обоснована мультифакторным поливалентным воздействием энзимных компонентов, обеспечивающих физиологически оптимальное течение метаболических и иммунологических процессов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ физического развития и функционального состояния теннисисток 15-17 лета показал, что морфологические показатели телосложения и физиологические показатели кардиореспираторной системы соответствуют нормальным стандартам, которые могут быть использованы для оценки перспективности спортсменок к профессиональной деятельности.

2. Результаты антропометрических исследований теннисисток 15-17лет свидетельствует о том, что развитие мышц рук характеризуется пространственной асимметрией ($К_{АС}$ – коэффициент асимметрии). У спортсменок – разрядниц он составляет - 3.8%, у теннисисток высокой квалификации 1.4%. Развитие мышц ног характеризуется левосторонней асимметрией (обхваты бедра левой половины тела больше, чем правой). Асимметрия обхватов правого и левого плеча и бедра, у теннисисток - разрядниц составляет 3.8 % и 2.1%, а у мастеров спорта – 1.4% и 1.1%. Установлена основная закономерность: повышение уровня подготовленности теннисисток приводит к уменьшению асимметрии физического развития относительно сагиттальной плоскости.

3. Асимметрия жесткости пояса верхних конечностей является особой индивидуальной характеристикой. Тип организации подсистемы (рук) по

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00860

жесткости межзвенных связей всегда находит отражение в структуре спортивных действий. На примере теннисных ударов с отскока показано различие двух механизмов ударного действия: силового варианта, выполняемого на базе жестких биомеханических цепей, и инерционного варианта, реализуемого биомеханическими цепями с гибкой межзвенной связью.

REFERENCES

1. «О физической культуре и спорте». Закон Республики Узбекистан, 26 мая
2. Анохин П.К. Системогинез как общая закономерность развития, подготавливающая врожденную деятельность. В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. Уч. пособие для студентов ВУЗов. /Сост. М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фербер, М. изд. Центр «Академия», 2002, с. 135.
3. Безверхов В.П., Соколова Н.Д. Теннис. Учебное пособие, Т., изд-во полиграфический отдел УзГИФК, 2007, 105 с.
4. Бердичевская Е.М. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации: - Краснодар: Экоинвест, 1995. – 103 с.
5. Врублевский Е.П. – Управление тренировочным процессом легкоатлеток с учетом биологических особенностей организма. VII Международный конгресс «Современный спорт и спорт для всех». Том II, Москва, 2003, С. 28-29.
6. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М., Дедалус, 2001. – 190 с.
7. Ильин Е.П. Влияние многолетней односторонней тренировки на степень выраженности функциональной асимметрии. //Теория и практика физической культуры, 1961, №3, с. 200-203.
8. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Ташкент, 2006. – 23 с.
9. Немцов О.Б. Место точности движения в структуре движения в структуре физических качеств. //Теория и практика физической культуры, 2003, №8. – С. – 19-22.