

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»



**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ
КОНТРОЛЬ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
И РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ПЛОВЦОВ
В ТРЕНИРОВОЧНОМ
И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ПРОЦЕССАХ**



Москва 2014

Предисловие

к учебно-методическому изданию «Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах», подготовленному Поликарпочкиным А.Н., Левшиным И.В., Поварещенковой Ю.А. и Поликарпочкиной Н.В.

Достоверная информация о текущем функциональном состоянии и уровне работоспособности, а также знание закономерностей их изменений в различные периоды тренировочно-соревновательного цикла имеют непреходящее значение для решения большинства актуальных вопросов подготовки современного спортсмена. При этом, несмотря на накопление определенного опыта, как в психофизиологии, физиологии, спортивной физиологии, так и в практике спорта высших достижений, как в нашей стране, так и за рубежом, отсутствуют единые оценочные критерии, которые могли бы регламентировать проведение физиологических мероприятий по оптимизации функционального состояния и работоспособности пловцов.

Внедрение в практику спорта мониторинга функционального состояния и работоспособности позволяет определять текущее функциональное состояние и уровень работоспособности, учитывать состояние систем аэробного и анаэробного энергообеспечения организма каждого спортсмена, планировать необходимый объем тренирующих воздействий отдельно у пловцов, специализирующихся на коротких и длинных дистанциях, а также оценивать эффективность средств реабилитации и восстановления.

Данный подход является актуальным, перспективным и позволяет повысить эффективность тренировочного процесса с учетом психофизиологического статуса спортсмена и знания физиологических, саногенетических механизмов, лежащих в основе индивидуальной реакции организма человека на указанные факторы.

Авторами впервые предложены интегральные показатели уровня работоспособности спортсмена - пловца-спринтера и пловца-стайера. Для адекватной оценки работоспособности спортсменов данного вида деятельности использованы методы профессиографии с определением психофизиологических, физиологических и клинико-лабораторных показателей. Из них выявлены наиболее валидные, надежные и

информативные. Большое внимание уделено индивидуальным особенностям энергообеспечения организма, которые, как совершенно справедливо отмечено, оказывают существенное влияние на выбор тренирующих воздействий и, в конечном итоге, - на спортивный результат.

В книге рассмотрены теоретические представления о функциональном состоянии и работоспособности спортсменов циклических видов деятельности на примере пловцов, представлены современные взгляды на периодичность и объем необходимых контрольных мероприятий в учебно-тренировочном процессе, рассмотрена проблема физиологического обоснования учета индивидуальных особенностей энергообеспечения организма при выборе объема, вида и направленности тренирующих воздействий. Кроме того, представлены сведения о возможности использования физиологических методов оптимизации функционального состояния и работоспособности.

Несомненно, представленные авторами практические рекомендации не останутся незамеченными и будут использованы тренерами в группах подготовки пловцов этапа углубленной специализации, спортивного совершенствования, сборной России во время подготовки и проведения соревнований, в практике детско-юношеского спорта, а также в работе спортивных диспансеров и любых лечебно-профилактических учреждений при назначении и проведении восстановительных мероприятий.

Л. С. СОЛОДКОВ,

доктор медицинских наук, профессор,

Заслуженный деятель науки РФ,

академик Петровской Академии наук и искусств,

Почетный работник высшего профессионального

образования России, Председатель сессии

«Физиология спорта» и член Правления СПб

физиологического общества им. И.М. Сеченова