

Влияние восстановительно-коррекционные мероприятий на функциональное состояние незрячих спортсменов

Методист по лечебной физической культуре Анохина Наталья Александровна

(Анохина Н.А., genius_natalie@mail.ru, т.+79032815313)

ГАУЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы, г. Москва

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры), г. Москва

В последние годы и в нашей стране адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием. В настоящее время активно развивается футбол 5x5 среди незрячих.

Современный этап развития паралимпийского футбола характеризуется резким ростом объема и интенсивности физических нагрузок в тренировочном процессе. К организму спортсмена-инвалида во время тренировок и соревнований предъявляются повышенные требования, выполнение которых возможно лишь при обязательном проведении коррекционных и восстановительных мероприятий.

Известно, что эффективность тренировочного процесса обеспечивается только в случае полного восстановления показателей функционального состояния организма спортсменов после повышенных физических нагрузок. Лишь правильная дозировка физической нагрузки и оптимальные условия коррекционно-восстановительных мероприятий будут способствовать сохранению здоровья спортсменов-инвалидов и повышению их спортивных результатов.

Новизна работы заключается в научном обосновании методики использования коррекционно-восстановительных мероприятий, построенной с учетом особенностей психофизического развития незрячих футболистов, а также в получении новых данных об эффективности воздействия на организм данного комплекса в рамках годичного макроцикла.