

4951

На правах рукописи



АЛЬ САБРИ АББАС САРХАН МОКБЕЛЬ

**ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ
СРЕДСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ
ТЕННИСЕ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА ЙЕМЕНА**

**13.00.04. - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

МОСКВА - 2004

А

**Работа выполнена в Российском государственном университете
физической культуры, спорта и туризма**

Научный руководитель: **Лаптев Александр Петрович,**
доктор медицинских наук, профессор

Официальные оппоненты: **Топышев Олег Павлович**
доктор педагогических наук, профессор
Мизин Александр Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент



Т000004951

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ведущая организация - Московская государственная академия физической культуры

Защита диссертации состоится 19 октября 2004 г. в 14³⁰ час.
на заседании диссертационного совета К. 311. 003. 01. при Российском го-
сударственном университете физической культуры, спорта и туризма по ад-
ресу: 105122 г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК

Автореферат разослан 10 октября 2004г.

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент

Чеботарева Н.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Современные тенденции развития настольного тенниса связаны с дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса и значительным повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимостью проведения подготовки и соревнований в сложных экологических условиях. В связи с этим возрастает необходимость применения различных средств восстановления и повышения работоспособности (Ю.П.Байгулов, 2000; Г.В.Барчукова, 2002; Г.С.Захаров, 1990; О.В.Матыцин, 2001; С.Д.Шпрах, 1998.)

В литературе фактически отсутствуют научные данные и практические рекомендации о применении восстановительных средств при подготовке спортсменов в настольном теннисе в условиях жаркого климата. Однако, эта проблема является весьма актуальной, прежде всего, для спортсменов, проживающих в условиях жаркого климата, а также для рационального планирования подготовки теннисистов при высокой температуре внешней среды. В связи с этим, а также запросами тренерской практики нами были проведены экспериментальные исследования в данном направлении.

Диссертационная работа выполнялась в соответствии с темой сводного плана научно-исследовательских работ Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма «Современные технологии применения стимуляционно-восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной тренировки в разных экологических условиях».

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить комплексное применение восстановительных средств при подготовке спортсменов в настольном теннисе в условиях жаркого климата Йемена.

Научная гипотеза. Предполагалось, что разработанные комплексы восстановительных средств позволят оптимизировать подготовку спортсменов в настольном теннисе в условиях жаркого климата Йемена за счет стимуляции восстановительных процессов, а также нормализации теплового

