

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Влияние спортивного массажа на работоспособность  
спортсменов гребцов»**

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физическая культура

студента 5 курса Института физической культуры и спорта

Коняевой Надежды Дмитриевны

Научный руководитель-доцент,  
кандидат медицинских наук, доцент

\_\_\_\_\_ Н.М. Царева  
подпись, дата

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** данного исследования заключается в том, что восстановление спортсменов-гребцов требует применения различных восстановительных мероприятий, в том числе спортивного массажа. В настоящее время в условиях жесткой спортивной конкуренции современный профессиональный спорт предъявляет к организму человека колоссальные по своей сложности требования. Одним из важнейших условий спортивных результатов в процессе занятий спортом является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Особое значение имеет комплексное восстановление при предельных и околопредельных физических и психофизических нагрузках - обязательных спутниках тренировок и соревнований современного спорта, которое включает в себя: спортивный восстановительный массаж, сауну (баню), рациональное сбалансированное питание, плавание в бассейне и гидропроцедуры.

Специфика восстановительных сдвигов, определяемая, характером спортивной деятельности, объемом, интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок, общим режимом и обуславливает конкретные мероприятия, направленные на восстановление работоспособности.

Одним из средств восстановления является спортивный массаж, который играет не маловажную роль в жизни спортсменов. Массаж (от фр. *masser* - растирать) - совокупность приёмов механического воздействия на поверхности тела человека, проводимых как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Массаж как оздоровительный и лечебно-профилактическое средство был известен давно. Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах как средство народной медицины и развивался наряду с другими видами лечения у многих племен и

народов. Массаж в своём изначальном виде, то есть как простое трение, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы.

**Целью** настоящей работы является, изучение влияния спортивного массажа на восстановление организма спортсменов в комплексе восстановительных методик в посттренировочный период.

Цель работы определила следующие **задачи**:

1. Проанализировать доступную литературу по процессу восстановления спортсменов в различные тренировочные периоды.

2. Изучить влияние спортивного массажа на восстановление спортсменов - гребцов 16-18 лет, занимающиеся в группе спортивного совершенствования, с помощью применения тестов для определения физиологических показателей.

3. Сравнить показатели восстановления в контрольной и экспериментальной группах, с применением и без применения спортивного массажа и сделать выводы.

**Объект исследования:** процесс восстановления под влиянием применения спортивного массажа.

**Предмет исследования:** восстановление спортсменов-гребцов в результате применения спортивного массажа.

**Гипотеза:** Предполагалось выявить влияние спортивного восстановительного массажа в сочетании с другими средствами восстановления на работоспособность спортсменов-гребцов 16-18 лет занимающихся в группе спортивного совершенствования.

Научная новизна состоит в проведении исследования эффективности восстановительных процессов среди, спортсменов-гребцов 16-18 лет занимающиеся в группе спортивного совершенствования, в комплексе с использованием других средств восстановления (сауны (бани),

рационального сбалансированного питания, плавания в бассейне и гидропроцедуры) и спортивного восстановительного массажа.

Экспериментальная часть проводилась на базе ЦСП (центра спортивной подготовки) по гребле на байдарках и каноэ в г. Краснодаре на озере Старая Кубань на учебно-тренировочных сборах с января по апрель 2019 года.

В эксперименте принимали участие 8 спортсменов гребцов занимающихся в группе спортивного совершенствования 2001-2002 года рождения, возраст испытуемых составил 16-18 лет. В каждой группе было по 4 спортсмена. 4 из них проводили комплексное восстановительные мероприятия с обязательным применением спортивным восстановительным массажем. Остальные четыре участника эксперимента применяли восстановительный комплекс, но без применения массажа.

В исследовании были использованы следующие **методы**:

1. Аналитического обзора литературы;
2. Педагогического наблюдения;
3. Контрольного тестирования;
4. Математической обработки данных;
5. Сравнительного анализа полученных данных.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников.

Введение знакомит с основной проблемой исследования, обосновывает актуальность темы, определяет объект и предмет исследования. Так же здесь определяются цель, задачи и гипотеза. Обоснованы теоретическая и практическая значимость исследования, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Литературном обзоре» рассмотрено состояние исследуемой проблемы, изучены основы методики средств восстановления

В первом параграфе данной главы рассматривается проблема восстановления у спортсменов – гребцов. Она считается одной из важных в системе подготовки. Современный спорт характеризуется непрерывным ростом спортивных достижений, усилением и интенсивностью тренировочных нагрузок, большим напряжением на соревнованиях.

Все больше становится поисков новых методов сохранения, поддержания и повышения работоспособности организма спортсмена. Это напрямую связано с характером тренировочных нагрузок и знанием закономерностей протекания восстановительных процессов. Известно, что эффективность учебно-тренировочного процесса зависит не только от объема и интенсивности нагрузок, но и от структуры тренировки, то есть чередования тренировочных нагрузок и отдыха.

Восстановление - это процесс, протекающий после прекращения деятельности, повлекший к утомлению организма, и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности. Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение функций организма к исходному состоянию или близкому к этому уровню. Если бы после тренировочной работы функциональное состояние организма всего лишь возвращалось к исходному уровню, исчезла бы возможность его

совершенствования путем целенаправленной тренировки. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются.

Исследованиями было установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности в других привести к её падению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности - если восстановление обеспечивают выполнение энергетических ресурсов или переутомления - если восстановление энергетических ресурсов не происходит. Однако следует учитывать, что определенные периоды целесообразно проводить тренировочные занятия на фоне не полного восстановления, так это стимулирует увеличение функциональных возможностей организма и повышает работоспособность. Если в процессе тренировки ритм воздействия постоянно значительно превышен ритм обновления, развиваются деструктивные изменения, приводящие к гибели клетки, т.е. возникает состояние, которое физиологи определяют как хроническое истощение, а врачи - как перетренированность. Происходит не только максимальная мобилизация всех функций организма, но и разрушение микроструктур, нарушения функции ферментных систем равновесие внутренней среды, механизмов межсистемной регуляции, а также регуляции биосинтеза.

Во втором параграфе были определены средства восстановления работоспособности спортсменов. Одно из важнейших проблем современного спорта - проблема повышения работоспособности нельзя решить только путем увеличения объема и интенсивности нагрузок даже при условии совершенствование методов тренировки. Постоянное повышение объёма нагрузок и их интенсивности может отрицательно сказаться на здоровье и функциональном состоянии спортсменов и, что ещё хуже привести к

перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретает вопрос восстановления в тренировочном процессе.

Восстановление работоспособности спортсменов в процессе тренировки и соревнований отличается от восстановления после травм, перетренированности и заболеваний.

Средства восстановления делят на три группы педагогические, гигиенические и психологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений забегов и т.п., между тренировочными занятиями, недельными циклами с разной нагрузкой и т.п. Это выражается, прежде всего, волнообразным планированием нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов тренировки.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Профессор Н.Д. Граевская, в руководстве для врачей «Спортивная медицина и лечебная физкультура» особо подчеркивает, что гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, образ жизни, режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, массаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимы для всех занятия на всех этапах подготовки занимающихся.

Психологические методы средства восстановления работоспособности, после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удаётся снизить уровень нервно-психологической напряженности, уменьшить состояние психической угнетенности, быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, тем самым оказывать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

В третьем параграфе дано определение массаж и выделены основные виды массажа.

Массаж - это совокупность приемов механического дозированного воздействие в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами, через воздушную водную и другую среду. Массаж может быть общим и местным в зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический, лечебный, спортивный и самомассаж

Гигиенический массаж применяется для профилактики различных заболеваний, для восстановления работоспособности после значительных умственных и физических нагрузок, как реабилитационная мера по восстановлению организма после некоторых заболеваний и травм.

Лечебный массаж - это вид массажа, который является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие разновидности: классический массаж; сегментарно-рефлекторный; соединительно-тканый; переостальный массаж; точечный массаж; аппаратный; лечебный самомассаж.

Спортивный массаж - совокупность массажных приемов, выполнение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает накопившуюся усталость и повышает спортивную работоспособность.

Спортивный массаж делится на: гигиенический; тренировочный; предварительный; восстановительный.

Самомассаж можно проводить в любое время суток в любой удобной позе, за письменным столом, за сиденьем автомобиля, в лесу, во время похода, на пляже в бане и т.п. Зная основы точного воздействие можно эффективно предупреждать различные нарушения функции и заболевания



В четвертом параграфе представлена характеристика спортивного восстановительного массажа и методика выполнения при различных формах нагрузки.

Спортивный восстановительный массаж используют после нагрузок (как во время тренировок, так во время соревнований) Массаж способствует снятию психического напряжения, расслаблению мышц, улучшению кровоснабжения, устраняет болевые ощущения в мышцах, стимулирует окислительно-восстановительные процессы, ускоряет процесс выведения недоокисленных продуктов жизнедеятельности из организма, что способствует более быстрому восстановлению работоспособности

Поэтому он является важным элементом спортивной тренировки.

Во второй главе «ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ» описан эксперимент, который был проведен с января по апрель 2019 года, в ходе которого было сформировано две группы по 4 спортсмена. В одной группе проводили комплексное восстановительные мероприятия с обязательным применением спортивного восстановительного массажа. Другая группа эксперимента применяли восстановительный комплекс, но без применения массажа.

В первом параграфе были определены задачи экспериментального исследования:

- изучить динамику изменения спортивных результатов у спортсменов - гребцов;
- проанализировать показатели восстановления в контрольной и экспериментальной группах;
- оценить эффективность влияния спортивного массажа на восстановительные процессы у спортсменов - гребцов.

Во втором параграфе были определены методы и методики исследования.

Все эксперименты проводились в лабораторных и в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Спортивные показатели

спортсменов оценивались методом контрольного тестирования. При определении физического состояния спортсменов гребцов были проведены следующие тесты, определяющие физические показатели спортсменов.

1. Артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС);
2. Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) ;
3. Тест Новаки;
4. Проба Штанге;
5. Проба Ромберга

В третьем параграфе представлены показатели функционального состояния спортсменов-гребцов до начала эксперимента и после. Также до начала и после эксперимента, проведен тест Новаки, который показал нам изменение работоспособности спортсменов-гребцов.

До начала эксперимента функциональное состояние спортсменов не отличалось в обеих группах.

По согласованности с тренером две группы проводили занятия по единому плану тренировок и выполняли одинаковые нагрузочные тесты.

В общий план учебно-тренировочных занятий, были включены комплексные восстановительные мероприятия: активный отдых и режим рациональное сбалансированное питание, баня (сауна), плавание в бассейне.

Различия в реабилитационных мероприятиях в контрольной и экспериментальной группах заключалась в том, что кроме вышеперечисленных средств, в экспериментальной группе дополнительно регулярно проводился спортивный восстановительный массаж.

После проведения восстановительных процедур спортсменов, в конце эксперимента были повторно проверены показатели функционального состояния контрольной и экспериментальной группы.

В контрольной группе частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое увеличивался на 1 уд/мин, артериальное давление (АД) в покое повышалось на 10 мм рт.ст.; в пробе Штанге задержка дыхания уменьшалась на 15 сек., а

жизненная емкость легких (ЖЕЛ) увеличилась на 25мл.; в пробе Ромберга произошло увеличение времени в этом положении на 4 секунды.

В экспериментальной группе частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое не изменилась, а артериальное давление (АД) увеличилась на 6 мм рт. ст.. В пробе Штанге задержка дыхания увеличилась на 13 секунд, а жизненная емкость легких увеличилась на 150 мл.. В пробе Ромберга произошло увеличение времени в этом положении на 15 секунд.

Сравнительный анализ полученных результатов тестов между группами показал, что в обеих группах произошло положительные изменения функционального состояния спортсменов, но в опытной группе процесс восстановления проходил более эффективно.

Для определения физических показателей спортсменов гребцов мы провели тест Новакки до и после эксперимента.

После сравнительного анализа теста Новакки до начала эксперимента и после эксперимента мы увидели, что экспериментальной группе подъём работоспособности оказался выше, чем в контрольной. Следовательно, применение спортивного восстановительного массажа с применением в комплексе восстановительных мероприятий даёт возможность повышать работоспособность спортсменов, что позволит ему достигать высоких результатов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Восстановление организма спортсмена - это неотъемлемая часть системы эффективности тренировок. Единство тренировки, соревнований и восстановления основа правильно построенной подготовки спортсменов. Знание проблемы восстановления немаловажно, поскольку обеспечение полноценного восстановления - одно из основных условий повышения работоспособности спортсмена.

В ходе работы было проанализирована специальная литература по процессу восстановления спортсменов гребцов.

В целях эффективности процесса восстановления мы определили комплекс восстановительных мероприятий (рациональное сбалансированное питание, сауна (баня), плавание в бассейне и гидропроцедуры)

В ходе эксперимента для выявления влияния спортивного восстановительного массажа на работоспособность спортсменов – гребцов было проведено измерение функциональных показателей: частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и артериальное давление (АД), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), проба Ромберга и проба Штанге.

Для полноты исследования был проведен тест Новакки до и после эксперимента, который позволил нам оценить адаптационные возможности организма спортсменов на различных этапах тренировочного процесса.

Результат эксперимента показал улучшение функциональных возможностей спортсменов при комплексном применении средств восстановления и спортивного массажа.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась. Цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи выполнены.

Отсюда следует что, применение общих методов восстановления и спортивного восстановительного массажа, является действующим средством повышения работоспособности спортсменов–гребцов в группе спортивного совершенствования.