

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ (НА
ПРИМЕРЕ СПРИНТЕРОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)»**

АВТОРЕФЕРАТ

на

МАГИСТЕРСКУЮ РАБОТУ

студента 2 курса 205 группы

направления 49.04.01 Физическая культура

профиль Физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Дорожкина Андрея Дмитриевича

Научный руководитель
к.п.н., доцент

О. В.Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А.Беспалова

Саратов

2020 г.

Общая характеристика работы

На тренировках особенно в соревновательный период подготовки у спортсмена поставлена задача – подготовить себя и подойти к основным соревнованиям на «пике» своей формы. Задача тренера составить программу подготовки для спортсменов, с которой они выдут на пик формы. Тренер ориентируется на основе физических данных спортсмена и его достижениях в данном виде спорта. Спортсмены тренируются по этой программе и выигрывают на соревнованиях. Это все в теории, а на практике в большинстве случаев эти нагрузки сильно изматывают спортсменов, и они сильно утомляются, что приводит к снижению работоспособности и снижению результата на контрольных тренировках и соревнованиях. Этот процесс можно замедлить или вообще предотвратить.

Процессы восстановления организма человека представляют собой сложный психофизиологический процесс. Цель восстановительных реакций заключается в том, что после мышечной активности происходят изменения в работе функциональных систем, обеспечивающих выполнение физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, объединяют понятием «восстановление». Для повышения эффективности восстановления рекомендуется применение комплекса различных средств. Рациональное и систематическое применение, которых обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне. Применение средств восстановления должно проходить с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей атлетов.

Особое значение при этом имеет оптимальное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. При таком планировании необходимо четко соблюдать чередование периодов активного и пассивного отдыха, а также различных методов и средств восстановления. В системе многолетней подготовки бегунов, на короткие дистанции важнейшей ее составляющей является восстановление их спортивной работоспособности

после различных по направленности и содержанию тренировочных и соревновательных нагрузок.

При максимальной изученности проблемы восстановления на примере зрелых атлетов разработка и научное обоснование методик восстановления для повышения спортивной работоспособности спринтеров в системе круглогодичного цикла тренировки остается, и по сей день, нерешенной проблемой.

Таким образом, актуальностью данной выпускной квалификационной работы является изучение активного воздействия на восстановительные процессы, которые представляют собой не менее важную задачу, чем тренировочные нагрузки.

Цель работы: Изучить и обосновать эффективность применения средств восстановления у спринтеров группы спортивного совершенствования.

Объект исследования - процессы восстановления организма спринтеров после интенсивных нагрузок на тренировках в соревновательный период подготовки группы спортивного совершенствования.

Предмет исследования - комплекс массажных процедур и фармакологических препаратов для восстановления организма спортсмена.

Гипотеза исследования – предполагается, что массаж и фармакологические препараты восстанавливают утомленный организм на 100% после физических нагрузок. Также повышает работоспособность организма и избавляет от переутомления, насыщая его полезными витаминами.

В процессе наших исследований решались следующие **задачи**:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Изучить и разработать программы процедур и комплекса фармакологических препаратов для восстановления спортсменов занимающихся в группах спортивного совершенствования МКУ «СШОР № 6» и готовившихся к ответственным соревнованиям.

3. Выявить результативность методики целевого применения комплекса восстановительных средств в тренировке спринтеров группы спортивного совершенствования МКУ «СШОР №6».

Методы исследования – для выявления результативности методики применения комплекса восстановительных средств:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Методы исследования психофизиологических функций и физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистический метод.

В данном дипломном проекте основной упор сделан на применении двух основных средств восстановления спортсмена во время интенсивных нагрузок, так как все остальные средства нельзя использовать без специального оборудованного кабинета. Эти методы являются: массаж и фармакологические средства восстановления работоспособности.

Теоретическая и практическая значимость исследования – заключается в том, что на основании результатов исследования, разработан план комплексным процедур массажа и фармакологических препаратов для восстановления работоспособности спортсменов. Этот комплекс можно использовать не только в соревновательный период, но и в подготовительный для снятия напряжения на мышцах и насыщения необходимых витаминов для организма спортсменов.

Научная новизна работы состоит в том, что была разработана и экспериментально обоснована программа спортивного совершенствования на основе введения в построение тренировочного процесса фармакологических средств восстановления и массажа, у бегунов-спринтеров на предсоревновательном этапе подготовки, конкретизированы особенности

становления и совершенствования спортивного мастерства, обеспечивающие возможность достижения планируемых спортивных результатов.

Основные положения эксперимента:

1. Определить цель исследования, сформулировать рабочую гипотезу, определить объект и предмет исследований, а также конкретные научные задачи.
2. Определить группу испытуемых для проведения эксперимента, с целью обеспечивают возможность достижения планируемых спортивных результатов.
3. Разработать программу тренировок и определить средства восстановления для достижения максимального эффекта восстановления спортсменов.
4. Используя педагогический и математико-статистический методы обработать полученные в результате контрольных испытаний результаты.
5. На основании полученных данных сделать вывод о эффективности методик тренировочного процесса с включенными в него средствами восстановления.

В настоящее время совершенствование спортивного мастерства напрямую зависит от эффективного управления процессом подготовки, для которого целесообразно построение моделей. Однако, модельные характеристики специальной физической подготовленности для всего спектра возможных спортивных результатов для спринтерского бега отсутствуют.

Детализированные программы (планирования) включают в себя конкретную, ежедневную дозировку и объемы тренирующих воздействий применяемые в процессе реализации программы. Содержание детализированной программы включает в себя в большинстве своем

применение средств, которые можно измерить в кг, м, с. Это позволяет контролировать динамику подготовленности спортсменов и оценивать индивидуальную динамику адаптации к применяемым тренировочным воздействиям различной направленности, в процессе реализации программы.

Исследование проводилось на базе Муниципального казенного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» города Саратова. В исследовании приняли участие 8 занимающихся спортивной школы, имеющих разряд КМС.

Для проведения намеченных исследований нами было отобраны занимающиеся, которые были разделены на две подгруппы (контрольная и экспериментальная) примерно одинаковых по своим физическим показателям

Был составлен недельный тренировочный план для спортсменов двух групп. План тренировок состоял для первой группы только из заданий тренера, а у второй группы дополнительно к тренировкам добавлялись фармакологические средства восстановления и массаж.

Массаж состоял из приемов: «поглаживания», «растирания», «разминания», «растяжения», «вибрации».

Массаж делится: на подготовительную часть, основную и заключительную.

Фармакологические средства восстановления были направлены на восстановление и укрепления организма.

В начале эксперимента среди испытуемых был проведен тестовый забег для участников исследования, в виде бега на дистанцию 200 м.

В процессе проведения тренировочного процесса у испытуемых после каждого выполняемого блока упражнений проводился контрольный замер пульса и заносился в таблицу.

Пульсометрия спортсменов первой и второй группы.

Время проведения измерения	Пульс за 1 мин.	Пульс за 1 мин.	Вид тренировочного задания
	1 группа	2 группа	
	1 день		
День			
Перед тренировкой	60	60	
	72	72	Разминка
	102	102	Силовая работа
	138	138	Беговая работа
	120	120	Заминка
	108	108	Стретчинг
Вечер			
Перед тренировкой	78	60	
	102	102	Разминка
	162	162	Упражнения с резиной
	180	180	Беговая работа
	150	150	Заминка
	132	132	Стретчинг
	2 день		
День			
Перед тренировкой	60	60	
	72	72	Разминка
	102	102	Силовая работа
	150	150	Беговая работа
	138	132	Упражнения «Подскоки»
	132	108	Заминка
	120	102	Стретчинг
Вечер			
Перед тренировкой	72	60	
	90	72	Разминка
	180	162	Беговая работа
	150	150	Заминка
	132	132	Стретчинг
	3 день		
День			

Перед тренировкой	60	60	
	72	72	Разминка
	168	162	Прыжковая работа
	150	138	Заминка
	132	108	Стретчинг
Вечер			
Перед тренировкой	72	60	
	102	72	Разминка
	180	180	Беговая работа
	162	138	Заминка
	138	108	Стретчинг
	4 день		
День			
Перед тренировкой	72	60	
	108	72	Разминка
	138	138	Силовая работа
	162	162	Беговая работа
	138	120	Заминка
	120	102	Стретчинг
Вечер			
Перед тренировкой	78	60	
	150	150	Кросс
	120	108	Стретчинг
	5 день		
День			
Перед тренировкой	72	60	
	108	72	Разминка
	138	138	Силовая работа
	162	162	Беговая работа
	138	138	Заминка
	120	102	Стретчинг
Вечер			
Перед тренировкой	78	60	
	120	72	Разминка
	138	138	Упражнения с резиной

	162	162	Беговая работа
	138	132	Заминка
	132	102	Стретчинг
	6 день		
День			
Перед тренировкой	78	60	
	120	72	Разминка
	180	168	Беговая работа
	150	150	Заминка
	138	108	Стретчинг
Вечер			
Перед тренировкой	78	60	
	132	72	Разминка
	168	162	Барьерная школа
	162	150	Упражнения с набивным мячом
	162	138	Заминка
	138	108	Стретчинг

После проведения недельных тренировок двух групп, где группы тренировались по одной программе. Тренировки проводились в одинаковых условиях в одно время. В конце недельного цикла можно подвести итог проведя забеги на контрольной дистанции.

Результаты контрольных соревнований.

п/п №	Ф.И.О	год рождения	Результат выполнения, сек	Предыдущий результат, сек	Сравнение
			200м	200м	
Первая группа					
1	Константинов Артем	1998	22,94	23,01	0,07
2	Шапошников Сергей	1997	23,43	23,52	0,09
3	Голдобин Илья	1998	22,91	23,00	0,09
4	Ведминский Никита	1998	23,00	23,27	0,27
Вторая группа					

1	Торопыгин Артем	1997	21,63	21,69	0,06
2	Катренко Виталий	1999	22,30	22,36	0,06
3	Зименкин Вячеслав	1997	21,51	21,58	0,07
4	Черноситов Алексей	2000	22,72	22,79	0,07

Рассмотрев результаты показателей пульсометрии и контрольного испытания у обеих групп можно сделать вывод, что использование в тренировочном процессе средств восстановления привело не только к более высокому улучшению результата, но и к лучшему восстановлению спортсмена не только в период между тренировками, но и в процессе тренировки.

В процессе исследований полученные экспериментальные данные подвергались математико-статистической обработке. Выявление статистической разницы в сдвигах средних величин за период между контрольными замерами параметров проводилось при помощи t-критерия Стьюдента. Как показал результат математического анализа данные полученные в процессе исследования, являются достоверными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования выявлено, что различие между контрольными тестами и психомоторными показателями у испытуемых контрольной и экспериментальной группами произошло за счет применения специального направленного комплекса средств восстановления, применяемых с учетом нагрузок тренировочного процесса и разнообразия недельного микроцикла. У подопечных экспериментальной группы эти изменения превысили начальные величины.

Можно констатировать, что проведенные в работе исследования показали высокую эффективность данной методики комплексного восстановления. Определили, какие виды восстановления можно использовать непосредственно до, после и во время тренировок. Эти средства

могут существенно влиять на организм спортсмена, что приводит к улучшению результата и лучшему восстановлению спортсмена как между тренировками, так и в процессе тренировки. Данные полученные в исследованиях показательно свидетельствуют о правильном выборе и применении средств восстановления в пользу их целенаправленного и совместного использования в системе подготовки спортсменов бегунов-спринтеров.

Данной работе мы познакомились с существующими средствами восстановления организма после интенсивных тренировок. Определили какие виды восстановления можно использовать в стационарных условиях (специально оборудованном кабинете) и которые можно использовать непосредственно до, после и во время тренировок. Эти средства могут существенно влиять на организм спортсмена, что приводит к улучшению результата.