

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ-
АКАДЕМИСТОВ»**
студентки 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Факультет физической культуры и спорта
Филиновой Софии Сергеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2025

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Занятие физическими упражнениями, спортивная тренировка предусматривает достижение определенных целей в развитии человека. Совершенствование тренировочного процесса осуществлялось до сих пор преимущественно эмпирико-аналитическим путем: через практику, ее изучение и обобщение и с помощью разного рода исследований, берущий под контроль и анализирующий физиологические, анатомо-морфологические, биохимические, биомеханические и другие стороны жизнедеятельности организма.

В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретает первостепенное значение.

Актуальность проблемы умелое сочетание всех форм восстановления на различных этапах учебно-тренировочного процесса, дает возможность избежать неблагоприятных последствий от тренировочных нагрузок. Изучение методов восстановления в спорте важно еще и потому, что они направлены на укрепление здоровья и продление жизни спортсменов, на создание условий, обеспечивающих наиболее успешное восстановление работоспособности.

Объект исследования: изучение процессов восстановления у гребцов после соревновательных и тренировочных нагрузок.

Предмет исследования: Показатели функционального состояния организма, физической работоспособности.

Цель исследования: выявить рациональные методики восстановления для гребцов на этапе высшего спортивного мастерства.

Гипотеза исследования состоит в том, что, используя вспомогательные и нетрадиционные средства повышения работоспособности мы расширяем функциональные возможности организма.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить функциональное состояние организма спортсменов, занимающихся греблей на этапе высшего спортивного совершенствования.
2. Определить подбор средств восстановления гребцов на этом же этапе.
3. Выявить эффективность применения средств восстановления, обеспечивающие работоспособность гребцов.

Методы исследования:

1. Опрос и собеседование.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математическая обработка.

Данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, а также включает в себя список литературы (30 источников).

Исследования проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, совместно с тренерами Фуфаевой А.В. и Аксеновым Н.А.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В первой главе были рассмотрены история академической гребли классификация лодок в академической гребле техника гребли виды утомления у гребцов методы восстановления после тренировок и соревнований (педагогические, медико-биологические и психологические)

Академическая гребля — это вид спорта, зародившийся в Англии в XVIII веке. Её истоки связаны с гребным способом, который использовали профессиональные моряки и перевозчики. Первые соревнования по академической гребле состоялись в Англии в 1715 году, а в 1892 году была создана Международная федерация академической гребли (FISA). Этот вид спорта был включён в программу Олимпийских игр в 1900 году, а чемпионаты мира начали проводиться с 1962 года, а чемпионаты Европы — с 1893 года.

Лодки в академической гребле делятся на учебные и гоночные модели. Они различаются по числу гребцов (от одного до восьми) и наличию рулевого. Несмотря на разнообразие конструкций, современные лодки стремятся к унификации размеров для достижения максимальной скорости и минимального веса.

Техника гребли базируется на циклическом движении, включающем ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц. Основные технические приёмы относительно просты, но их совершенствование требует многолетней тренировки.

Утомление — ключевой фактор, влияющий на работоспособность гребцов. Специалисты выделяют различные формы утомления: лёгкое, острое, перенапряжение, перетренированность и переутомление.

Восстановление после тренировок и соревнований — важный аспект

подготовки спортсменов. Оно включает педагогические, медико-биологические и психологические методы. Педагогические методы включают варьирование интервалов отдыха, активный отдых и смену видов деятельности. Медико-биологические методы — рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, массаж, фармакологические препараты и витамины. Психологические методы направлены на снижение стресса и поддержание мотивации.

Таким образом, академическая гребля — это сложный и многогранный вид спорта, требующий не только физической подготовки, но и глубокого понимания технических аспектов и методов восстановления.

Исследование посвящено комплексному анализу особенностей применения восстановительных средств у спортсменов, специализирующихся на академической гребле и находящихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Цель исследования — изучить функциональное состояние организма таких спортсменов, определить степень физиологической и психофизической нагрузки, а также разработать и оценить эффективность применения различных восстановительных средств.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

1. Анализ функционального состояния организма гребцов на этапе высшего спортивного мастерства для оценки уровня физической и психофизической нагрузки.
2. Определение наиболее рациональных и обоснованных методов восстановления, используемых в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.
3. Оценка эффективности применения различных восстановительных средств для поддержания и повышения уровня работоспособности гребцов.

В работе использовались следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников для изучения теоретических основ восстановления в спорте.
- Опрос и собеседование с тренерами и спортсменами для сбора информации о применяемых методах восстановления.
- Педагогические наблюдения за тренировочным процессом и состоянием спортсменов.
- Педагогический эксперимент для оценки эффективности комплекса восстановительных мероприятий.
- Инструментальные методы исследования для объективной оценки функционального состояния организма (измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, пробы Штанге, устойчивости в позе Ромберга, показателя физической работоспособности PWC_{170}).
- Математическая обработка данных для анализа и интерпретации полученных результатов.

Результаты исследования показали, что в ходе анализа функционального состояния гребцов на этапе высшего спортивного мастерства выявлены статистически значимые различия по ряду показателей между экспериментальной и контрольной группами. В экспериментальной группе, где применялся комплекс восстановительных средств, зафиксировано улучшение таких показателей, как частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, проба Штанге, устойчивость в позе Ромберга и физическая работоспособность PWC_{170} .

Комплекс восстановительных средств включал активные методы (плавание, аэробные нагрузки малой интенсивности, растяжка), физиотерапевтические процедуры (массаж, контрастный душ, сауна), нормализацию режима сна и питания, а также психофизиологические методы (дыхательные упражнения, техники релаксации).

Контрольный этап исследования подтвердил статистически достоверное улучшение функционального состояния организма спортсменов

экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о повышении уровня кардиореспираторной адаптации, эффективности процессов восстановления и улучшении общей работоспособности гребцов благодаря применению разработанного комплекса восстановительных мероприятий.

Заключение

Результаты проведённого исследования подтвердили высокую актуальность и научно-практическую значимость проблемы восстановления работоспособности в системе подготовки гребцов-академистов на этапе высшего спортивного мастерства. На основе анализа теоретических источников, экспертного опроса, педагогических наблюдений, инструментальных измерений и педагогического эксперимента было обосновано и внедрено комплексное восстановительное воздействие, направленное на повышение функциональной готовности спортсменов и обеспечение устойчивости к нагрузкам.

Анализ научно-методической литературы позволил систематизировать существующие подходы к восстановлению и определить основные группы средств: педагогические, медико-биологические и психологические. Установлено, что эффективность восстановления существенно зависит от комплексности и индивидуализации воздействия.

Результаты констатирующего этапа показали сопоставимый уровень функциональной подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп, что обеспечило объективную базу для дальнейшего педагогического эксперимента.

В ходе формирующего этапа была внедрена специально разработанная программа восстановительных мероприятий, включающая активное восстановление, массаж, контрастный душ, сауну, физиотерапию, дыхательные упражнения, нормализацию сна и питания. Программа

учитывала биоритмы, тренировочную нагрузку и индивидуальные особенности спортсменов.

Данные, полученные на контрольном этапе, свидетельствуют о статистически достоверном улучшении всех исследуемых показателей у спортсменов экспериментальной группы: снижения ЧСС в покое, нормализации артериального давления, увеличения ЖЕЛ, повышения устойчивости к гипоксии и вестибулярной устойчивости, а также роста уровня общей работоспособности (PWC_{170}). Эти изменения указывают на эффективность предложенного восстановительного комплекса.

Таким образом, результаты работы подтверждают, что целенаправленное использование научно обоснованных восстановительных средств в структуре подготовки гребцов способствует сохранению здоровья, повышению спортивной работоспособности и устойчивости к физическим нагрузкам, что особенно важно на этапе высшего спортивного мастерства. Полученные материалы могут быть рекомендованы для внедрения в практику спортивной подготовки спортсменов циклических видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамовский И. Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена / И. Н. Абрамовский // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №2. – С. 17-19.
2. Авдиенко В. Б. Диагностика и оценка подготовленности пловцов / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, И. А. Дубич, Д. В. Комаров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2022. – 152 с.
3. Адамчук И. О. Восстановление пловцов вовремя и вне тренировочного процесса // Конкурс молодых учёных. – 2021. – С. 78-81.
4. Аикин В. А. Тренажеры для специальной силовой подготовки пловцов / В. А. Аикин, Л. И. Аикина // Пути повышения результативности

современных научных исследований: Междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 6-9.

5. Аикина Л. И. Физические средства восстановления в подготовке пловца // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения. – 2021. – С. 161-165.

6. Алиев Д. Ф. Применение гипероксической газовой смеси у пловцов в период срочного восстановления // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы. – 2023. – С. 11-15.

7. Алиев Д. Ф., Кудря О. Н. Гипероксия как средство восстановления пловцов после тренировочных занятий разной направленности // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №. 3-2 (105). – С. 6-10.

8. Аришин А. В. Особенности динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем тренировочном процессе / А. В. Аришин // Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2019. – №. 4. – С. 65-70.

9. Васяева М. И. Использование средств восстановления в процессе подготовки пловцов // Трибуна ученого. – 2021. – №. 1. – С. 685-688.

10. Гаврюшкин А. Н., Кутимский А. М. Оптимизация развития скоростно-силовых качеств спортсменов игровых видов спорта // E-Scio. – 2021. – №. 11 (62). – С. 126-134.

11. Гусаков И. В. Метод высокоинтенсивных тренировок как способ повышения уровня скоростно-силовых качеств пловцов (литературный обзор) / И. В. Гусаков // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №. 4. – С. 105-111.

12. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийском спорте : автореф. дис ... д-ра биол. наук / Давыдов Владимир Юрьевич. – М., 2019. – 40 с.

13. Жукова Е. С. Применение тензометрии в процессе специальной силовой подготовки и оценки эффективности техники движений пловцов тренировочных групп / Е. С. Жукова // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва. – 2019. – С. 138-144.
14. Жукова Е. С. Совершенствование силовых способностей пловцов на основе рационального сочетания силовых упражнений с упражнениями на гибкость / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева // Успехи современной науки. – 2021. – Т. 1. – №. 3. – С. 176-178.
15. Зиннатнурова А. А. Анализ различных подходов к подготовке пловцов / А. А. Зиннатнурова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №. 1. – С. 146-149.
16. Зоитова Г. М. Развитие силовых качеств пловцов 15-17 лет / Г. М. Зоитова // Scientific progress. – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 25-33.
17. Иогин Е. А. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на гибкость в процессе физической подготовки пловцов / Е. А. Иогин, Е. С. Жукова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2019. – №. 1. – С. 100-105.
18. Клочков М. Р. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди на основе применения средств специальной силовой подготовки / М. Р. Клочков // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2018. – №. 4-1. – С. 134-138.
19. Костючик И. Ю. Индивидуализация тренировочного процесса: закономерности соматического и функционального развития спортсменов, занимающихся плаванием в возрасте 11-15 лет / И. Ю. Костючик // Вестник Полесского государственного университета. – 2019. – №2. – С. 43-48.
20. Кудря О. Н., Алиев Д. Ф. Влияние гипероксии на восстановление показателей углеводного обмена при выполнении физической нагрузки анаэробной направленности // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 10. – С. 43-45.

21. Огульчанский В. А. Специальная силовая подготовка квалифицированных пловцов-кролистов / В. А. Огульчанский // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – №. 3 (29). – С. 59-63.
22. Особенности подготовки спортсмена-любителя и спортсмена-профессионала / А. С. Сидоренко, Ш. З. Хуббиев, Н. С. Панчук, С. А. Хисматуллин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7.– С. 96-98.
23. Пайков К. Ю. Оптимизация силовой подготовки юных пловцов / К. Ю. Пайков // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. – 2020. – С. 176-178.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 808 с.
25. Пригода Г. С. Современные требования, предъявляемые к подготовке пловцов спринтеров-кролистов / Г. С. Пригода // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 9 (211). – С. 388-392.
26. Пригода Г. С. Сравнительный анализ роста-весовых показателей пловцов спринтеров призёров олимпийских игр / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 330-333.
27. Пригода Г. С. Формирование мотивационных стимулов пловцов сборных команд вузов / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко, Е. Ю. Волкова // Теоретические и методические подходы в подготовке специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: материалы I-й международной научно-практической конференции. – Волгоград: ВГАФК, 2021. – С. 242-246.
28. Рыженков А. В. Подбор эффективных средств в подготовке квалифицированных пловцов / А. В. Рыженков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №. 4 (17). – С. 74-77.

29. Шакирова О. В. Использование комплексов упражнений на воде и суше для восстановления функционального состояния организма высококвалифицированных пловцов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – №. 12 (138). – С. 186-190.

30. Шепеленко С., Дудученко П. П. Анализ случаев травматизма в процессе подготовки пловцов в ластах // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №. 11 (125). – С. 45-49.