

**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

**«СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ**  
**ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ КИКБОКСЕРОВ 13-15 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

магистерской работы

Студента 3 курса 331 группы  
направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
**Ажгирей Анны Игоревны**

**Научный руководитель**

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Д.В. Николаев

**Зав. кафедрой**

к.м.н, доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность** рассматриваемой темы заключается в том, что без должной восстановительной работы спортсмену будет сложнее достичь высокого уровня тренированности, соответственно сложнее получить положительный результат на соревнованиях. С развитием новых технологий в спорте, необходимо рассматривать, улучшать и, иногда, выборочно применять разные средства и методы восстановительной работы.

**Цель исследования:** определить наиболее действенный способ и метод восстановления спортсмена-кикбоксера в возрасте 13-15 лет в течении одного календарного месяца после учебно-тренировочного сбора.

**Объект исследования:** процесс восстановления спортсменов-кикбоксеров 13-15 лет.

**Предмет исследования:** средства и методы восстановления работоспособности спортсменов-кикбоксеров 13-15 лет.

### **Задачи исследования:**

- 1) Проанализировать научную литературу по проблеме повышения восстановительной способности спортсменов по виду спорта кикбоксинг.
- 2) Разработать план восстановительных мероприятий для трех групп спортсменов.
- 3) В педагогическом эксперименте проверить эффективный способ и метод восстановительных мероприятий.
- 4) Провести статистическое сравнение результатов трех групп кикбоксеров после восстановительных мероприятий на протяжении одного календарного месяца после учебно-тренировочного сбора.

**Гипотеза:** Предполагаем, что выбранные нами методики восстановления окажут наиболее положительный эффект на восстановление спортсменов-кикбоксеров 13-15 лет.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемых источников в количестве 42 и приложения.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ**

Включает анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, рассматривает теоретические аспекты влияния восстановительных мероприятий на функциональную готовность спортсменов. Рассматривает кикбоксинг как вид спорта: история становления и краткая характеристика, особенности учебно-тренировочного процесса по кикбоксингу и методик восстановления после перенесенных нагрузок.

Рациональная организация тренировочного процесса способствует высокой работоспособности спортсмена и его восстановлению после тренировок и соревнований. На сегодняшний день, одной из существенных проблем в спорте, является

проблема восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Уровень современной подготовки спортсменов предполагает рост физических и психических нагрузок, что в свою очередь будет увеличивать и степень утомления. Способность преодолевать утомление, возникающее в процессе соревновательной деятельности, в значительной степени обуславливает достижение спортивных результатов.

Высокие нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение.

Рост результатов в различных видах спорта обусловлен внедрением в подготовку спортсменов научно обоснованных средств управления тренировочным процессом и восстановления организма спортсменов. В

первом случае речь идет о применении нагрузок со значительными объемами и интенсивностью, увеличении участия в подготовительных и основных соревнованиях в течение года, во втором - о широком внедрении в систему подготовки комплекса восстановительных средств, в значительной степени улучшающих спортивную работоспособность за счет повышения возможностей ведущих систем организма переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, а также за счет снижения травматизма и заболеваний как начинающих так и высококвалифицированных спортсменов.

К настоящему времени уже накоплено довольно большое количество теоретических и практических данных, обосновывающих необходимость использования восстановительных средств, и приводятся отдельные их классификации, разрабатываются новые варианты и методики практического использования отдельных средств восстановления в системе спортивной тренировки, а также их комплексов. Бесспорно, что необходимый эффект может дать только комплексный подход к использованию различных средств восстановления.

Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места после сборов и соревновательных процессов, во многом определяет эффективность системы подготовки кикбоксеров различной квалификации.

Следует отметить, что в настоящее время современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в различных видах спорта, в том числе кикбоксинге.

Значительный вклад в изучение проблемы утомления внес В. В. Розенблат, советский и российский физиолог, доктор медицинских наук, профессор, опубликовавший более 350 работ в области физиологии мышечной деятельности человека. Согласно его исследованиям, уровень работоспособности мышц, связанный с настройкой их возбудимости,

определяется работоспособностью нервных центров, управляющих мышцами. Утомление нервных клеток приводит к нарушению контролируемой ими координации процессов, а также меняет характер влияний коры головного мозга на исполнительные органы. Напряженная и длительная физическая нагрузка обязательно сопровождается утомлением, которое вызывает процессы восстановления и стимулирует адаптационные перестройки в организме.

Утомление — это состояние организма возникающее вследствие выполнения интенсивной и продолжительной физической работы и проявляющееся временном снижении работоспособности, ухудшении двигательных и вегетативных функций и появления чувства усталости.

Восстановление организма - это возвращение физических параметров организма в норму и повышение адаптационных возможностей после выполнения физической нагрузки.

Характер восстановительных мероприятий во многом зависит от физического развития, и определяется целым рядом закономерностей.

Успешное управление физического развития, в том числе и восстановление организма спортсмена возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса восстановления и реакции организма на комплекс восстановительных мероприятий.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ**

Тесты и пробы для оценки эффективности восстановления:

1. Тест Купера (12-ти минутный) – измеряет выносливость и физическую форму.

Задача - пробежать как можно большее расстояние за 12 минут.

2. Тест Ромберга - оценивается способность организма испытуемого к сохранению равновесия, выявляются нарушения со стороны вестибулярного аппарата.

Задача – сохранить неподвижное положение тела в течении 45 секунд, стоя на одной ноге, руки вытянуть вперед, глаза закрыты.

Для оценки результата Теста Ромберга будем использовать следующие обозначения:

положительно – тест пройден, равновесие сохранено;

условно положительно – тест пройден, присутствовала потеря равновесия, без включения дополнительной точки опоры или падения (пошатывание);

отрицательно – тест не пройден, совершено падение или включение дополнительной точки опоры.

3. Теппинг-Тест Ильина - основан на определении свойств нервной системы по психомоторным показателям через определение динамики максимального темпа движения рук человека.

Задача: поставить максимальное количество точек в 6-ти квадратах, двигаясь по часовой стрелке. На каждый квадрат отводится 5 секунд. Чем больше точек находится в каждом квадрате, тем более выносливой считается нервная система. Данный тест выявляет не только слабость/силу нервных процессов, но и типы динамики «уставания» нервной системы.

4. Проба Мартине – функциональный тест сердечно-сосудистой системы.

Задача: измеряется пульс спортсмена в состоянии покоя, затем необходимо провести 20 глубоких приседаний с поднятием рук вперед за 30 секунд. Сразу после замерить пульс за 10 секунд. Далее необходимо вычислить процент (%) прироста частоты сердцебиений. Благополучным считается результат в приросте 25-50% после приседаний. Допустимый прирост 51-75%. Процент рассчитываем по формуле:

Прирост П =  $((П2 - П1) / П1) * 100\%$ , где

П1 – пульс до нагрузки (за 10 сек)

П2 – пульс за первые 10 сек первой минуты восстановления.

Все методы, применяемые к спортсменам, были рекомендованы врачом спортивной команды и получили одобрение со стороны медицинских работников Саратовского областного физкультурного диспансера и родителей несовершеннолетних.

Эксперимент проводился в г.Саратов на базе ДЮСШ фок «Салют». В эксперименте принимали участие 3 группы спортсменов (2 экспериментальные и 1 контрольная), в каждой группе спортсменов насчитывается 6 участников.

Эксперимент проводился в три этапа:

На первом этапе осуществлялся подбор и анализ необходимых литературных источников, проводилось педагогическое наблюдение, осуществлялся подбор средств и методов восстановления.

К I группе спортсменов применяются физиотерапевтические средства восстановления: массаж, гидротерапия (хлоридно-натриевые ванны), баня (сауна).

Массаж: Спортивный массаж, частотой 2 раза в неделю, длительностью по 30 минут. Рекомендовано – после тренировки.

Гидротерапия: Хлоридно-натриевая ванна температурой воды 35-40°С, длительность приема 15-30 минут, частота 2 раза в неделю. Рекомендовано – после тренировки.

Баня (сауна): Температура 70°С, продолжительность посещения 5-8 минут, количество подходов 2-3. Частота 1 раз в неделю

К II группе спортсменов применяется фармакологический метод как часть медико-биологического средства восстановления: Аскорбиновая кислота, Янтарная кислота, Элеутерококк, вода минеральная Донат Магний (Donat Mg) Пентовит.

Аскорбиновая кислота – 90 мг в сутки, время приема: до или после тренировки. Аскорбиновая кислота ускоряет восстановление мышц, защищает клетки организма от свободных радикалов, помогает повысить скорость формирования сухой мышечной массы. Курс 3 недели.

Янтарная кислота – по 1 таблетке в сутки, время приема: до или после тренировки, предпочтительно в первой половине дня. Янтарная кислота стимулирует компенсаторно-защитные и адаптационные функции. Улучшает работу мозга, печени, сердца. Способствует всасыванию аминокислот. Обладает противовирусным эффектом. Курс 3 недели.

Элеутерококк – 1 капля на 1 год жизни (=13-15 капель) в сутки, курс 4 недели. Нормализует артериальное давление, повышает умственную и физическую активность, защищает организм от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды, снимает раздражительность, помогает справиться с переутомлением, стрессами.

Вода минеральная Донат Магний (Donat Mg) – 200 мл натошак, курс 4 недели. Минеральная вода нормализует и улучшает состояние клеток печени, улучшает кровообращение в печени и поджелудочной железе, способствует улучшению работы кишечника.

Пентовит – комплекс витаминов группы В. Нормализует функции центральной нервной системы, укрепляет иммунитет. Принимать по 2 таблетки после еды. Курс 3 недели.

К III группе не применялось никаких специфических мер и методик восстановления. Группа является контрольной.

На втором этапе были определены группы - две экспериментальных и одна контрольная группа кикбоксеров мужского пола, возрастом 13-15 лет, имеющих I-III юношеские разряды, занимающиеся в группе УТЭ-3 (учебно-тренировочный этап 3-го года обучения), УТЭ-4 (учебно-тренировочный этап 4-го года обучения).

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование экспериментальных и контрольной группы, а так же произведен сравнительный анализ полученных результатов.

Обе экспериментальные группы, которые подвергались восстановительным методам, по результатам теста Купера, теста Ромберга,



пробы Мартине и теппинг-теста Ильина показали значительный отрыв от результатов контрольной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К настоящему времени уже накоплено довольно большое количество теоретических и практических данных, обосновывающих необходимость использования восстановительных средств, и приводятся отдельные их классификации, разрабатываются новые варианты и методики практического использования отдельных средств восстановления в системе спортивной тренировки, а также их комплексов. Бесспорно, что необходимый эффект может дать только комплексный подход к использованию различных средств восстановления.

Нами была подобрана, изучена и проанализирована научная литература по проблеме повышения восстановительной способности спортсменов. Рассмотрены методические рекомендации применения средств восстановления.

Были подобраны наиболее популярные и доступные методы, разработан план-эксперимент восстановительных мероприятий и внедрен в плановый восстановительный процесс кикбоксеров с 01.09.24 – 01.10.24 поле учебно-тренировочного сбора.

В процессе эксперимента выявили наиболее эффективные методы и способы восстановления, провели сравнительный анализ результатов, полученные данные привели в формате диаграмм.

Следует отметить, что в настоящее время современная наука о спорте располагает многочисленными данными о механизмах процессов восстановления, особенностях их течения в различных видах спорта, в том числе кикбоксинге.