

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ЗАНЯТИЯХ  
СПОРТИВНЫМ ФИТНЕСОМ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профиль «Спортивная тренировка»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Семочкин А.В.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК  
зам.директора по спортивно-  
массовой работе СОГАУ  
Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| Глава 1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ<br>ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....  | 7  |
| 1.1. Физиологические и биохимические основы процессов утомления в<br>спорте.....   | 7  |
| 1.2. Физиологические механизмы и закономерности<br>восстановительных процессов в спорте .....  | 12 |
| 1.3. Классификация восстановительных средств, используемых в<br>спорте, и принципы их использования .....                                  | 19 |
| Глава 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В<br>СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....  | 24 |
| 2.1. Правила применения восстановительных средств.<br>Организационные формы реализации восстановительных<br>процессов в спорте .....       | 24 |
| 2.2. Характеристика педагогических мероприятий восстановления ....   | 28 |
| 2.3. Характеристика медико-биологических мероприятий<br>восстановления .....   | 30 |
| 2.4. Характеристика психологических мероприятий восстановления .   | 41 |
| Глава 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И<br>МЕТОДОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ<br>ПРОЦЕССЕ КРОССФИТ-СПОРТСМЕНОВ.....        | 44 |
| 3.1. Характеристика тренировочной и соревновательной системы<br>«Кроссфит» .....   | 44 |
| 3.2. Планирование средств и методов восстановления, используемых в<br>тренировочно-соревновательном процессе кроссфит-спортсменов<br>..... | 47 |
| ВЫВОДЫ.....  | 56 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....   | 59 |
| ЛИТЕРАТУРА .....   | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ .....   | 68 |

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Соревновательный период является наиболее важным и значимым в подготовке и подведении спортсмена к пику спортивной формы и максимальной реализации его функциональных резервов на ответственных стартах[18, 55].

Рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что в свою очередь способствует сокращению восстановительных периодов между ними, значительному росту физических и психических нагрузок. Интенсификация тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая кроме развития утомления, состояния перенапряжения, перетренировки, обострение хронических заболеваний и травматизм у кроссфит-спортсменов [11, 12, 18, 25, 31, 55].

Спортивная практика показала, что поддержание работоспособности на оптимальном уровне возможно лишь в том случае, если параллельно с большими физическими нагрузками своевременно и целенаправленно проводится комплекс восстановительных мероприятий, что следует рассматривать как один из рычагов управления тренировочным процессом [37].

Восстановление – это комплексная проблема. Её успешное решение зависит от совместных усилий ряда специалистов, занимающихся вопросами подготовки спортсменов. Безусловно, важная роль в этой проблеме отведена тренеру-педагогу, который должен рассматривать восстановление как неотъемлемую часть тренировочного процесса.

Проблема восстановления в спорте серьёзно разрабатывается с 70-х годов прошлого века. Проведено большое количество исследований по различным вопросам применения средств восстановления в тренировочном процессе. В большинстве работ доказывается, что определённые

педагогические, фармакологические, физиотерапевтические и психологические средства способствуют ускорению процессов восстановления после тренировочных занятий и позволяют выполнять большой суммарный объём тренировочной работы в микро- и макроциклах [2, 38, 52]. Эти данные послужили основанием для рекомендаций о внедрении того или иного метода восстановления или группы средств в тренировочную практику. Однако оказывается, что далеко не полностью изучены средства и методы в зависимости от вида двигательной деятельности, не исследовано влияние долговременного применения средств восстановления на конечный тренировочный результат и ряд других вопросов. Эти вопросы совсем недостаточно изучены применительно к такому виду двигательной деятельности как «кроссфит».

Исследования по различным аспектам восстановления привели к формированию понятия «система восстановления в спорте», разработке различных классификаций восстановительных средств, основных принципов, методик, тактик их применения [32, 42, 52]. Наибольшее распространение в спортивной практике получил подход, использующий сочетание педагогических, медико-биологических, психологических средств.

Требования к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов нового вида спортивной деятельности – кроссфит – обуславливают необходимость своевременного применения всего арсенала средств, стимулирующих и повышающих работоспособность спортсменов. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы использования различных восстановительных мероприятий в период интенсивной подготовки спортсменов [23, 24].

Ряд авторов [2, 5, 8, 33, 55] сходятся во мнении, что использование средств восстановления является одним из доступных и высокоэффективных путей повышения спортивной работоспособности.

Анализ работ, посвящённых проблеме восстановления спортсменов [10, 13, 29, 31, 32, 35, 36, 52] показал, что в спортивной практике

восстановительные мероприятия применяются с учётом специфики вида спорта и могут дифференцироваться в зависимости от характера физических нагрузок, их объёма и интенсивности, периода подготовки, степени утомления и функционального состояния спортсменов, их квалификации. Вместе с тем в работах ряда авторов [38, 55] указывается, что физические средства восстановления в зависимости от технологического режима могут обладать тонизирующей или релаксирующей направленностью действия, что имеет немаловажное значение при планировании данных мероприятий.

В связи с вышеизложенным возникает проблема управления восстановительными процессами кроссфит-спортсменами с помощью дифференцированного применения восстановительных мероприятий на различных этапах подготовки. На этом основании представляется весьма актуальным обоснование дифференцированного подхода в использовании комплекса средств восстановления в соответствии с направленностью действия в различных периодах подготовки кроссфит-спортсменов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что на основании анализа литературных источников подробно описаны рекомендации по применению основных средств восстановления, которые могут быть целенаправленно и комплексно использованы тренерами и спортсменами в различных периодах подготовки.

Теоретическая значимость исследования состоит в получении, анализе и обобщении современной научной информации о влиянии комплекса средств восстановления на физические и функциональные возможности спортсменов, занимающихся кроссфитом.

Объект исследования – процесс восстановления физических и функциональных возможностей лиц, занимающихся спортивным фитнесом на различных этапах подготовки.

Предмет исследования – комплекс средств восстановления дифференцированного использования в различные периоды подготовки кроссфит-спортсменов.

Цель работы – исследование дифференцированного подхода в использовании комплекса средств восстановления для управления восстановительными процессами организма кроссфит-спортсменов в различных периодах подготовки.

Рабочая гипотеза. Изучение и выявление особенностей влияния средств восстановления на организм кроссфит-спортсменов может служить основой для разработки дифференцированного подхода к их использованию на различных этапах подготовки, что в свою очередь позволит повысить эффективность управления восстановительными процессами.

Задачи исследования:

1. Изучить закономерности восстановительных процессов и используемые средства восстановления в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Теоретически обосновать необходимость использования и конкретизировать особенности применения средств восстановления в процессе спортивной деятельности.
3. С помощью анализа литературных и научно-методических источников составить практические рекомендации по комплексному применению восстановительных средств в различные периоды подготовки кроссфит-спортсменов.