

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение-----	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА-----	6
1.1. Утомление и восстановление в системе спортивной подготовки -----	6
1.2. Использование восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки-----	11
1.3. Характеристика основных средств восстановления в спорте -----	16
1.3.1. Педагогические средства-----	18
1.3.2. Медико - биологические средства -----	21
1.3.3. Психологические средства -----	23
Заключение-----	27
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ-----	29
2.1. Задачи исследования-----	29
2.2. Методы исследования-----	29
2.3. Организация исследования-----	32
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ-----	33
3.1. Обоснование дифференцированного использования физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов-боксеров -----	33
3.2. Изменения функциональных показателей боксеров под воздействием дифференцированного использования физических средств восстановления -----	38
Выводы-----	43
Практические рекомендации-----	45
Литература-----	47

**Актуальность.** Одной из важнейших проблем современного спорта является повышение работоспособности спортсменов[8,16,21,30]. В настоящее время эту проблему нельзя решить только совершенствованием методов тренировки, увеличения объёма и интенсивности нагрузок. Их дальнейшее повышение может отрицательно сказаться на здоровье и функциональном состоянии спортсменов, привести к перетренированности. Поэтому актуальное значение приобретают вопросы восстановления как составной части тренировочного процесса.

Важное значение применение восстановительных средств с целью оптимизации тренировочного процесса имеет при подготовке боксеров [5,12,22], поскольку после некоторых видов тренировочной нагрузки или соревнований необходим достаточно длительный период восстановления организма спортсмена.

В литературе фактически не приводятся результаты научных исследований и практические рекомендации по комплексному применению педагогических, гигиенических, медико-биологических и психологических восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса спортсменов-боксеров на различных этапах спортивной подготовки. Однако эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для эффективной подготовки Олимпийского резерва в российском боксе.

Ряд авторов [1, 12, 18, 32] выделяют использование физических средств восстановления как один из доступных и высокоэффективных путей повышения спортивной работоспособности. При этом средства восстановления должны использоваться с учётом специфики вида спорта и могут различаться в различные периоды подготовки.

Проведенный анализ научно-методической литературы, на наш взгляд, показал, что проблема состоит в недостаточности разработок дифференцированного применения восстановительных мероприятий. Актуальность этого вопроса обусловлена тем, что процесс непрерывного повышения специальной работоспособности занимает одно из ведущих мест в теории и методике тренировки. Это отражается в оптимизации выбора тренировочных средств, методов и нагрузок различной направленности, а отсюда и необходимость в применении восстановительных мероприятий.

**Объект исследования** - процесс восстановления функциональных возможностей спортсменов ациклических видов спорта в различные периоды подготовки.

**Предмет исследования** – методика дифференцированного использования физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и в период соревнований спортсменов ациклических видов спорта (на примере бокса).

**Цель исследования** - обосновать эффективность использования дифференцированного подхода в использовании физических средств восстановления для управления восстановительными процессами организма спортсменов-боксеров.

**Рабочая гипотеза** – предполагалось, что дифференцированное использования физических средств восстановления, обеспечивающих тонизирующую или релаксирующую направленность действия, и своевременность их сочетания в режиме дня, позволит повысить

эффективность управления восстановительными процессами у боксеров и повышать их функциональные возможности.

**Практическая значимость.** Своевременное чередование физических средств восстановления различной направленности в тренировочном процессе и во время соревнований дает возможность для повышения эффективности управления восстановительными процессами боксеров путем увеличения их функциональных возможностей на этапе предсоревновательной подготовки и в период соревнований.