

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой  
Перепекин В.А.

\_\_\_\_\_ 2018 г.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
У ГИРЕВИКОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ  
НАГРУЗОК**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Леонович Е.В.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Барков Д.С.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №2  
г Смоленска \_\_\_\_\_

Ровнягин Л.А.

СМОЛЕНСК 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Значение восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.....	5
1.2. Педагогические средства восстановления.....	10
1.3. Медико-биологические средства восстановления .....	11
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования.....	20
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	22
3.1 Средства восстановления, применяемые в тренировочном процессе у гиревиков.....	22
3.2 Динамика спортивных результатов у гиревиков I-II разрядов.....	25
3.3 Изменение силовых показателей спортсменов I-II разрядов, занимающихся гиревым спортом .....	30
ВЫВОДЫ.....	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	37
ЛИТЕРАТУРА .....	38

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие гиревого спорта в России и мире нацеливает на поиски наиболее эффективного построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами-гиревиками, особенно юношеского и подросткового возраста, как будущего спортивного резерва.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Подготовка квалифицированных спортсменов ставит вопросы профилактического и восстановительного воздействия на организм занимающихся. В этой связи разработке и обоснованию технологий применения средств восстановления посвящены многочисленные публикации (О. М. Мирзоев, 2005, А.И. Журавлева, 2012, О.Ю.Хорева, 2017).

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Авторы указывают на необходимость сочетать подготовительные, подводящие и специальные упражнения с внедрением нетрадиционных подходов и методов, которые направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата, оптимизацию режима нагрузок спортсменов.

Проведенный анализ научно-методической литературы, на наш взгляд, показал, что проблема состоит в недостаточности разработок применения восстановительных мероприятий, и выявил противоречия в использовании физических средств восстановления у спортсменов-гиревиков. Сложившиеся противоречия между многообразием методик физических средств восстановления и недостаточным научным обоснова-

нием их применения в соревновательном периоде подготовки спортсменов требуют дальнейшего изучения.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный и восстановительный процесс спортсменов-гиревиков.

**Предмет исследования:** методика восстановления спортсменов-гиревиков в учебно-тренировочном процессе.

**Цель исследования:** теоретически разработать и экспериментально обосновать комплекс восстановительных средств, применяемых в тренировочном процессе гиревиков.

**Гипотеза исследования.** Учебно-тренировочный процесс гиревиков I-II разрядов станет более эффективным, если будет применяться комплекс восстановительных средств, а подбор методов восстановления будет проводиться на основе комплексного воздействия специальных средств, с учётом высокой нагрузки в тренировке.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности применения восстановительных мероприятий в тренировочном процессе спортсменов различных видов спорта.
2. Разработать методику использования отдельных физических средств восстановления для юношей, занимающихся гиревым спортом.
3. Изучить динамику спортивных результатов и уровня развития силы основных групп мышц у гиревиков под воздействием комплексов восстановительных мероприятий.

**Практическая значимость.** Восстановительные мероприятия и средства на различных этапах учебно-тренировочного процесса являются залогом его эффективности и дают возможность избежать неблагоприятных последствий тренировочных нагрузок. Данная работа обобщает материалы научно-методической литературы и результаты собственного применения средств и методов восстановления.