


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд биол.наук, доцент


Е.Т. Колунин

2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Магистра

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК 14-16 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
очной формы обучения



Мхитарян
Флора
Хачатуровна

Научный руководитель
канд. пед. наук,
доцент кафедры
технологий
физкультурно-спортивной
деятельности



Котова
Татьяна
Германовна

Рецензент
Исполнительный
директор ОРОО «ФДР»



Хабиров
Валентин
Викторович

Тюмень
2019

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

В магистерской работе затронута проблема восстановления физической работоспособности после нагрузки у высококвалифицированных дзюдоисток 14-16 лет. Раскрывается значение применения средств и методов восстановления физической работоспособности после физической нагрузки.

В результате проведенного педагогического исследования, показано, что грамотно подобранный комплекс, включающий медико-биологические, педагогические, психологические средства и методы восстановления, существенно повышают показатели физической работоспособности. Предложенный комплекс средств и методов может быть использован специалистами физического воспитания в школах и сфере дополнительного образования детей.

Магистерская работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объем составляет 76 страниц машинописного текста, включая 15 таблиц.

Список литературы насчитывает 81 наименований.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК	7
1.1. ФИЗИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК.....	8
1.2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК	15
1.3. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
3.1 РЕЗУЛЬТАТЫ НА НАЧАЛО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
3.2.КОМПЛЕКСА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОК	35
3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В КОНЦЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	55
ВЫВОДЫ.....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	70

ВВЕДЕНИЕ

В последнее десятилетие в спорте высших достижений наблюдаются значительные изменения, вырос уровень подготовленности атлетов, в связи с этим повысилась конкуренция на соревнованиях, в том числе в единоборствах. Высокие достижения спортсменов в борьбе зависят от того, насколько рационально подобраны средства и методы спортивной тренировки в годичном цикле подготовки.

В сфере единоборств проблема подготовки спортсменов к спортивной деятельности широко рассмотрена в ряде работ. А.О. Акопян, В.С. Дахновский, Б.Н. Рукавицын, П.А. Рожков, В.Г. Оленик утверждают, что в тренировочной и соревновательной деятельности борцов необходимо учитывать индивидуально-личностные особенности. Ким Су и Э.Г. Мартиросов говорят о том, что атакующие действия спортсменов зависят от их морфологических особенностей. Н.Н. Каргин с соавторами находят взаимосвязь между уровнем физической подготовленности борцов и манеры ведения поединка. Однако, рациональному и планомерному применению средств восстановления после физической нагрузки, уделяется недостаточно внимания, особенно в работе с девушками 14-16 лет.

На сегодняшний день спортсменкам, занимающимся дзюдо из-за плотного графика спортивных состязаний приходится выдерживать высокие физические нагрузки. От них требуется владение не только высоким уровнем физической, технической, технико-тактической подготовленности, но и умением восстанавливать физическую работоспособность после значительной нагрузки.

Изучение научно-методической литературы по подготовке спортсменов высокой квалификации к соревновательной деятельности позволило выделить противоречие: с одной стороны, спортивное общество требует от девушек высоких результатов на соревнованиях международного

уровня, а с другой стороны в процессе их подготовки тренеры не всегда применяют современные средства и методы восстановления физической работоспособности после значительной нагрузки.

Данные противоречия определили проблему нашего исследования, которая состоит в разработке комплекса средств и методов восстановления работоспособности после физической нагрузки у дзюдоисток-кадетов сборной команды России, позволяющей повысить их уровень подготовленности к соревновательной деятельности.

Объект исследования – тренировочный процесс дзюдоисток 14-16 лет.

Предмет исследования – физическая работоспособность дзюдоисток 14-16 лет.

Цель – разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов восстановления физической работоспособности у дзюдоисток 14-16 лет.

В основу рабочей *гипотезы* легло предположение о том, что процесс восстановления физической работоспособности дзюдоисток 14-16 лет будет эффективным, если:

- дополнить тренировочные и самостоятельные занятия релаксационными дыхательными упражнениями, идеомоторными упражнениями для положительного психоэмоционального состояния дзюдоисток;

- включить в тренировочный процесс дзюдоисток дополнительные средства и методы восстановления физической работоспособности: упражнения на растягивание, миофасциальный релиз, витаминно-минеральный комплекс, массаж, паровые и суховоздушные бани, криотерапия;

- критериями эффективности процесса считать повышение уровня психоэмоционального состояния и физической работоспособности спортсменок.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме восстановления организма высококвалифицированных спортсменов в ходе спортивной подготовки.
- 2) Определить уровни психоэмоционального состояния и физической работоспособности у дзюдоисток 14-16 лет.
- 3) Разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов, способствующий восстановлению физической работоспособности у дзюдоисток 14-16 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс средств и методов, направленный на повышение уровня физической работоспособности после нагрузки и полученные в результате исследования данные, могут быть использованы тренерами сборных команд в различных видах спорта, а также в сфере дополнительного образования детей и подростков.