

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Михаил Ильич Борохин, кандидат педагогических наук, доцент, *Николай Николаевич Сивцев*, магистрант, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова М.К. Аммосова, Якутск; *Дмитрий Николаевич Платонов*, кандидат педагогических наук, доцент, *Александр Илариевич Иванов*, доцент, Арктический государственный агротехнологический университет, Якутск; *Вячеслав Николаевич Логинов*, кандидат педагогических наук, доцент, Чурапчинский федеральный государственный институт физической культуры и спорта, Якутск

Аннотация

Тренировочный процесс спортсменов «масрестлеров» последнее время стал очень насыщенным, целью исследования является восстановления студентов, занимающихся «масрестлингом» во время тренировочного процесса. Были использованы методы теоретического анализа литературных источников, провели исследование общей физической подготовки спортсменов до эксперимента и после эксперимента. Внедрили аппаратные методы восстановления, классический массаж по два раза в неделю. А также два раза в неделю физиотерапия с учетом старых застойных травм спортсменов. Положительные результаты были получены у обеих групп, но достоверно выше оказалось у экспериментальной группы. Что доказывает используемые средства восстановления необходимо применять в процессе тренировки.

Ключевые слова: тренировочный процесс, студенты, масрестлеры, средства восстановления, аппаратный метод, классический массаж.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p57-60

MEANS OF RECOVERY FOR STUDENTS INVOLVED IN MAS-WRESTLING

Mikhail Ilyich Borokhin, candidate of pedagogical sciences, docent, *Nikolai Nikolaevich Sivtsev*, master student, North-Eastern Federal University, Yakutsk; *Dmitry Nikolaevich Platonov*, candidate of pedagogical sciences, docent, *Alexander Ilarievich Ivanov*, docent, Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk; *Vyacheslav Nikolaevich Loginov*, candidate of pedagogical sciences, docent, Churapchinsky Federal State Institute of Physical Culture and Sports, Yakutsk

Abstract

The training process of “maswrestling” athletes has recently become very intense; the purpose of the study is to restore students involved in “maswrestling” during the training process. Methods of theoretical analysis of literary sources were used, and a study was conducted of the general physical training of athletes before the experiment and after the experiment. We introduced hardware recovery methods, classical massage twice a week. As well as twice a week physical therapy, taking into account old stagnant injuries of athletes. Positive results were obtained in both groups, but significantly higher results were found in the experimental group. This proves that the means of recovery used must be used during the training process.

Keywords: Training process, students, maswrestlers, recovery tools, hardware method, classical massage.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития якутский национальный вид спорта «Мас-рестлинг» поднялся на значительно высокий уровень по проведению спортивной тренировки. Не побоимся поставить по насыщенности тренировочного процесса ведущих спортсменов масрестлеров на один уровень с олимпийским видом борьбы «Вольная борьба» в Республике Саха (Якутия).

Как и спортсмены вольного стиля, студенты «мас-рестлеры» Северо-Восточного федерального университета кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта»

занимаются круглогодично, что естественно важно для достижения высоких результатов. Как говорится, надо трудиться на все «сто», если хочешь достигнуть максимального результата по данному виду спорта. Как мы знаем последнее время «масрестлеры» нашего высшего учебного заведения успешно участвуют и составляют высокую конкуренцию спортсменам различных стран по данному виду спорта, как в республике, России и в мире.

Если отметить, что у спортсменов по олимпийским видам спорта больше соревновательного опыта участвуют в республиканских, региональных, всероссийских, азиатских, европейских, мировых турнирах и олимпийских играх. Следовательно, в тренировочном процессе используются разные восстановительные средства, медицинский персонал у них очень развит. Спортсмены по олимпийским видам спорта, одним словом, для достижения используют все возможные средства для достижения высоких результатов на международном уровне.

Ну а у «масрестлеров» такой возможности, арсенал восстановительной подготовки значительно достаточно скуден, да и соревнования по сравнению с олимпийскими не так высококонкурентны. И справедливости ради надо заметить «Мас-рестлинг» достаточно развит только в Республике Саха (Якутия) в России, а в мировом масштабе все еще впереди.

Цель исследования применение комплексных восстановительных средств для восстановления студентов занимающихся «мас-рестлингом» в тренировочном процессе.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Провели анализ литературных источников по теме исследования. Провели тестирование общей физической подготовленности «масрестлеров» до и после эксперимента. В процессе тренировочных занятий вели педагогическое наблюдение с апреля по июнь этого года. Полученные данные обработали методом математической статистики.

До эксперимента провели тестирование общей физической подготовленности студентов, занимающихся «масрестлингом» у контрольной и экспериментальной группы. Участвовали 10 спортсменов в экспериментальной группе и 10 спортсменов в контрольной группе. Всего 20 студентов имеют первый разряд по национальному виду спорта «мас-рестлинг».

После тестирования процесс тренировки у обеих групп, так и остался, занимались по намеченному плану. Только в план тренировки у экспериментальной группы внедрили массажный аппарат «NUGA BEST» и MaxiPro, классический массаж, физиотерапию, а также в конце недели баня. В экспериментальной группе все эти средства восстановления контролировали и проводились планомерно с учетом индивидуальных качеств и календарного плана соревнований по «мас-рестлингу». А в контрольной группе эти восстановительные средства не применялись.

Массаж с применением аппарата использовали 2 раза в неделю после тренировки, затем два раза классический массаж, два раза физиотерапия и в конце недели баня один раз в неделю. Экспериментальное исследование проводили на кафедре «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Классический массаж проводили специалисты Спортивного оздоровительного центра СВФУ в среду и пятницу в до обеда. Там же понедельник и четверг проводили массаж используя выше названные аппаратные средства восстановления. И в это же время у кого были застойные болячки, травмы проводились физиотерапия.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Проведенные исследования общей физической подготовки у обеих исследуемых групп были почти одинаковы в начале испытаний до эксперимента. Смотрите таблицу 1.

Лучшие результаты и худшие показанные студентами мы отсеяли и оставили по десять лучших результатов (n-10). Как в контрольной группе (КГ) так и экспериментальной группе (ЭГ). Как видно из таблицы результаты по общей физической подготовке

межгрупповые значения не достоверны ($P \geq 0,05$). И показанные результаты почти точно одинаковы.

Таблица 1 – Результаты тестирования общей физической подготовленности студентов, занимающиеся «мас-рестлинг» до эксперимента

Показатели	КГ, М±m	ЭГ, М±m	t	p
Бег 60 метров (сек.)	8,03±0,11	8,04±0,11	0,07	$P \geq 0,05$
Бег на 1000 м (сек.)	3,71±0,16	3,73±0,17	0,06	$P \geq 0,05$
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	14,5±0,96	14,5±0,96	0,00	$P \geq 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	210±1,58	210,4±1,38	0,14	$P \geq 0,05$
Наклон вперед стоя на скамейке (см)	5,72±0,68	5,5±0,96	0,19	$P \geq 0,05$

Анализ результатов после эксперимента (таблица 2) показало следующее данные. Для выявления быстроты в «бег на 60 метров» улучшились результаты у обеих групп. Но достоверное различие между группами у экспериментальной группы 7,28±0,51 выше, чем у контрольной группы 7,69±0,26 ($t=2,27$ $P \leq 0,005$), что подтверждает правильное применение восстановительных средств.

Таблица 2 – Результаты тестирования общей физической подготовленности студентов, занимающиеся «Мас-рестлинг» после эксперимента

Показатели	КГ, М±m	ЭГ, М±m	t	p
Бег 60 метров (сек.)	7,69±0,26	7,28±0,51	2,27	$P \leq 0,05$
Бег на 1000 м (сек.)	3,65±0,17	3,19±0,11	2,26	$P \leq 0,05$
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	17,6±0,64	19,2±0,33	2,24	$P \leq 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	216,7±2,03	224,4±2,11	2,63	$P \leq 0,05$
Наклон вперед стоя на скамейке (см)	8,6±0,95	11±0,37	2,37	$P \leq 0,05$

В беге на 1000 метров результаты у «масрестлеров» улучшились у обеих групп. Достоверно улучшились межгрупповая разница выше у экспериментальной группы 3,19±0,11, чем у контрольной группы 3,65±0,17 ($t=2,26$ $P \leq 0,005$). Положительно повлияла применяемые восстановительные средства на развитие выносливости.

В подтягивании на высокой перекладине лучший результат у обеих испытуемых групп. Но различия между группами достоверно выше у экспериментальной группы 19,2±0,33, чем у контрольной группы 17,6±0,64 ($t=2,24$ $p \geq 0,05$). Используемые средства восстановления улучшили силовые показатели у экспериментальной группы.

По результату «прыжок в длину» наши студенты «масрестлеры» показали обе группы хорошие результаты, но в экспериментальной группе после эксперимента улучшилось 224,4±2,11, чем у контрольной группы 216,7±2,03 достоверность между группами различия составила ($t=2,24$ $P \leq 0,05$). Результаты скоростных качеств достоверно улучшились у студентов экспериментальной группы.

По результатам развития гибкости «наклон вперед стоя на скамейке» лучший показатель у экспериментальной группы межгрупповая разница составила $t = 2,37$ $P \leq 0,05$. У экспериментальной группы 11±0,37, а у контрольной группы 8,6±0,95. По всем показателям достоверно улучшились результаты у экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ

Таким образом по проведенному эксперименту использованные средства аппаратного восстановления в сочетании с классическим массажем и с физиотерапией дают положительный эффект. Что доказывают тестирования до исследования и после применения восстановительных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борохин М.И. Анализ применения спортивного питания студентов, занимающихся мас-рестлингом / М.И. Борохин, А.Г. Дьячковский, Д.Н. Платонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 47–51.
2. Черкашин А.В. Общая физическая подготовка юношей, занимающихся мас-рестлингом / А.В. Черкашин, М.И. Борохин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87).

– С. 46–51.

3. Федоров Э.П. Повышение работоспособности спортсменов-мас-рестлеров на основе применения комплексного применения физических средств восстановления / Э.П. Федоров, О.Б. Крысюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. С. 21–22.

REFERENCES

1. Borokhin, M.I., Dyachkovsky, A.G. and Platonov, D.N. (2022), “Analysis of the use of sports nutrition for students involved in mas-wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 47–51.

2. Cherkashin, A.V. and Borokhin, M.I. (2012) “General physical training of young men involved in mas-wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 46–51.

3. Fedorov, E.P. and Krysyuk, O.B. (2017) “Increasing the performance of mas-wrestlers based on the integrated use of physical means of recovery”, *Physical culture, education, training*. No. 1, pp. 21–22.

Контактная информация: bmi1969@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.10.2023

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ХРОНИЧЕСКИМ ОБСТРУКТИВНЫМ БРОНХИТОМ

Татьяна Игоревна Боцкарева, кандидат биологических наук, доцент, Светлана Викторовна Терницкая, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Севастопольский экономико-гуманитарный институт, филиал Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Севастополь

Аннотация

В нашей стране отмечается постоянный рост количества лиц трудоспособного возраста с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ), приводящей к существенному снижению качества жизни. По Международной классификации болезней ХОБЛ включает хронический обструктивный бронхит. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 мужчин в возрасте 40–45 лет, страдающие хроническим обструктивным бронхитом. В экспериментальной группе реабилитационные мероприятия включали лечебную гимнастику в сочетании со специальными дыхательными упражнениями, звуковой гимнастикой и аэробными упражнениями на велотренажере. В контрольной группе лечебная гимнастика проводилась по обычной схеме в комплексе с лечебным массажем и аппаратной физиотерапией. Показана достоверная эффективность экспериментальной методики.

Ключевые слова: хронический обструктивный бронхит, мужчины 40–45 лет, реабилитационные мероприятия, лечебная гимнастика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p60-64

PHYSICAL REHABILITATION OF PEOPLE WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE BRONCHITIS

Tatiana Igorevna Bochkareva, candidate of biological sciences, docent, Svetlana Viktorovna Ternitskaya, candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Sevastopol Institute of Economics and Humanities, branch of V.I. Vernadsky Crimean Federal University

Abstract

In our country, there is a constant increase in the number of people of working age with chronic obstructive pulmonary disease (COPD), leading to a significant decrease in the quality of life. According to the International Classification of Diseases, COPD includes chronic obstructive bronchitis. The pedagogical experiment involved 20 men aged 40 to 45 years suffering from chronic obstructive bronchitis. In the experimental group, rehabilitation measures included therapeutic exercises in combination with special