

УДК 796.51

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ МАС-РЕСТЛЕРОВ

Эдуард Павлович Федоров, аспирант,

Олег Богданович Крысюк, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье рассмотрено влияние восстановительных технологий на изменение показателей физической подготовленности мас-рестлеров – студентов спортивного образовательного учреждения. Выявлено, что регулярное применение комплекса физических средств восстановления обеспечивает значимый прирост показателей силы у юношей-спортсменов.

Ключевые слова: мас-рестлинг, студенты-спортсмены, физическая реабилитация, физическая подготовленность.

IMPACT OF COMPLEX PHYSICAL REHABILITATION ON PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS-MASS-WRESTLERS

Edward Pavlovich Fedorov, the post-graduate student,

Oleg Bogdanovich Krysyuk, the doctor of medical sciences, professor, Department chairman, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article considers the effect of the rehabilitation technologies to change the physical fitness parameters of students-mass-wrestlers of the sports educational institution. It was found that regular use of the complex physical recovery tools provides the significant increase in the power of young men-athletes.

Keywords: mass-wrestling, student-athletes, physical rehabilitation, physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

В Якутии возрождаются традиции, обычаи и национальные виды спорта. С 1948 года проводятся республиканские соревнования по мас-рестлингу. Мас-рестлинг – это национальный вид спорта Республики Саха (Якутия), неотъемлемая часть культуры народа Саха. Кривошапкин П.И. дает подробную характеристику данному виду спорта «мас-рестлинг представляет собой единоборство посредством перетягивания палки. Общая характеристика соревнования заключается в том, что участники садятся друг против друга в «позу гребца», ступнями упираются в доску упора и двумя руками захватывают палку, которая должна находиться параллельно над доской упора. Победителем становится тот, кто вырвал палку при перетягивании или перетянул соперника через доску упора. В ходе схватки разрешается передвигать ногами по доске упора. Мас-рестлинг относится к ациклическим скоростно-силовым видам спорта. Здесь сочетаются взрывная сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость, а также развитие статических усилий» [1].

Высокие требования к физической подготовленности современного спортсмена обуславливают как непрерывное совершенствование тренировочного процесса, так и применение всевозможных реабилитационных технологий, направленных на быстрое восстановление организма. Особая актуальность этого положения для студентов-спортсменов связана не только с высокими физическими, но также с умственными и психоэмоциональными нагрузками. Современные восстановительные технологии, широко применяемые в медицине и спорте, способствуют как физической реабилитации, так и профилактике заболеваний и травм [2]. Однако до настоящего времени практически отсутствуют научные разработки, посвященные теории и методике применения средств

восстановления в мас-рестлинге.

Цель настоящего исследования состояла в изучении влияния комплекса физических методов восстановления на изменение показателей физической подготовленности студентов спортивного образовательного учреждения, занимающихся мас-рестлингом.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было проведено в ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Республика Саха (Якутия), Чурапчинский улус. В исследовании участвовало 40 практически здоровых студентов в возрасте от 17 до 20 лет, занимающихся мас-рестлингом от 1 года до 4 лет. Среди них было 2 мастера спорта и 14 кандидатов в мастера спорта по мас-рестлингу, а также 24 разрядника. При этом экспериментальная группа (20 человек) отличалась от контрольной группы (20 человек) только тем, что проходила на базе реабилитационного центра комплексную физическую реабилитацию по специально разработанной для мас-рестлинга программе. Составленная программа включала в себя ручной массаж, вибромассаж на вибро-матрасе, методики «Кедровая бочка», «Нуга-бест» и контрастный душ. Спортсмены мас-рестлеры контрольной группы также проходили реабилитацию, но получали отдельные восстановительные процедуры по собственному выбору или по рекомендации тренера.

Физическую подготовленность студентов-спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, оценивали в годичном тренировочном цикле. О физической подготовленности мас-рестлеров судили по динамике показателей, отражающих их силовые характеристики. При этом оценивали показатели в беге на 60 метров, прыжке в длину, подтягивании на перекладине, кистевую и стантовую динамометрию, а также оценивали силу и выносливость ягодичных мышц и мышц разгибателей позвоночника в специальных тестах [3, 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исходные показатели общей физической подготовленности студентов-спортсменов представлены в таблице 1. Как следует из таблицы, достоверных различий в исходных показателях выявлено не было, что характеризует однородность выборки.

Таблица 1 – Исходные показатели общей физической подготовленности спортсменов

Показатель	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		p
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	
Бег на 60 метров (сек)	8,5±0,2	7,9±0,2	p>0,05
Прыжок в длину (см)	241,2±3,3	240,7±2,7	p>0,05
Подтягивание (кол.)	13,9±1,0	12,7±0,8	p>0,05
Динамометрия, правая кисть (кг)	44,95±1,13	47,00±1,67	p>0,05
Динамометрия, левая кисть (кг)	42,65±1,12	41,35±1,22	p>0,05
Динамометрия стантовая (кг)	152,00±3,23	152,60±5,13	p>0,05
Сила и выносливость ягодичных мышц (сек)	66,85±2,10	62,2±2,10	p>0,05
Сила и выносливость мышц разгибателей позвоночника (сек)	69,35±1,50	63,30±1,90	p>0,05

Динамика показателей общей физической подготовленности студентов контрольной группы представлена в таблице 2. Через 1 год студенты мас-рестлеры продемонстрировали улучшение большинства исследованных показателей. Так в контрольной группе достоверно улучшились показатели в беге на 60 метров, прыжке в длину, подтягивании, динамометрии правой кисти, а также показатель силы и выносливости ягодичных мышц. Указанная динамика отражает процесс развития силовых качеств и специальной выносливости студентов-спортсменов, занимающихся мас-рестлингом. Однако динамометрия левой кисти, стантовая динамометрия и тест на силу, и выносливость мышц разгибателей позвоночника в контрольной группе остались без значимого улучшения.

Динамика показателей общей физической подготовленности студентов экспериментальной группы представлена в таблице 3. Через 1 год студенты мас-рестлеры проде-

монстрировали достоверное улучшение всех исследованных показателей.

Таблица 2 – Динамика показателей общей физической подготовленности спортсменов контрольной группы (n=20) до и после эксперимента

Показатель	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		p
	До	После	
Бег на 60 метров (сек)	8,5±0,2	8,1±0,1	p<0,01
Прыжок в длину (см)	241,2±3,3	246,7±3,1	p<0,05
Подтягивание (кол.)	13,9±1,0	16,1±1,1	p<0,001
Динамометрия, правая кисть (кг)	44,95±1,13	46,15±1,11	p<0,001
Динамометрия, левая кисть (кг)	42,65±1,12	44,05±1,36	p>0,05
Динамометрия становаая (кг)	152,00±3,23	154,45±3,04	p>0,05
Сила и выносливость ягодичных мышц (сек)	66,85±2,10	72,00±1,30	p<0,05
Сила и выносливость мышц разгибателей позвоночника (сек)	69,35±1,50	70,95±1,30	p>0,05

Таблица 3 – Динамика показателей общей физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (n=20) до и после эксперимента

Показатель	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		p
	До	После	
Бег на 60 метров (сек)	7,9±0,2	7,6±0,1	p<0,05
Прыжок в длину (см)	240,7±2,7	245,4±1,8	p<0,001
Подтягивание (кол.)	12,7±0,8	18,3±0,8	p<0,001
Динамометрия, правая кисть(кг)	47,00±1,67	51,20±1,15	p<0,01
Динамометрия, левая кисть (кг)	41,35±1,22	43,05±1,29	p<0,05
Динамометрия становаая (кг)	152,6±5,13	157,65±4,11	p<0,05
Сила и выносливость ягодичных мышц (сек)	62,2±2,1	81,85±1,3	p<0,05
Сила и выносливость мышц разгибателей позвоночника (сек)	63,3±1,9	78,9±1,3	p<0,05

Сравнение динамики физической подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, в годичном тренировочном цикле представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели общей физической подготовленности спортсменов после эксперимента

Показатель	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		p
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	
Бег на 60 метров (сек)	8,1±0,1	7,6±0,1	p<0,01
Прыжок в длину (см)	246,7±3,1	245,4±1,8	p<0,05
Подтягивание (кол.)	16,1±1,0	18,3±0,8	p<0,05
Динамометрия, правая кисть (кг)	46,15±1,11	51,20±1,15	p<0,01
Динамометрия, левая кисть (кг)	44,05±1,36	43,05±1,29	p>0,05
Динамометрия становаая (кг)	154,45±3,04	157,65±4,11	p>0,05
Сила и выносливость ягодичных мышц (сек)	72,00±1,30	81,85±1,30	p<0,01
Сила и выносливость мышц разгибателей позвоночника (сек)	70,95±1,30	78,90±1,30	p<0,01

Сравнительный анализ результатов показал достоверные различия в 6-ти из 8-ми исследованных показателей. Это свидетельствует о достоверно более значимом увеличении показателей силы и специальной выносливости у мас-рестлеров экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ

Изучение динамики показателей общей физической подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, выявило достоверное улучшение только 5-ти показателей в контрольной группе, против всех 8-ми показателей в экспериментальной группе. Установлено также достоверное различие 6-ти из 8-ми исследованных показателей общей физической подготовленности в годичном тренировочном цикле мас-рестлеров, указывающее на более значимое увеличение силы и специальной выносливости студентов-спортсменов, получавших комплексную физическую реабилитацию.

Таким образом, исследование влияния комплекса физических методов восстановления на изменение показателей физической подготовленности студентов спортивного образовательного учреждения, занимающихся мас-рестлингом, выявило преимущества

комплексной программы физической реабилитации над эмпирическим применением восстановительных средств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кривошапкин, П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. – Якутск : ООО «Ситим-медиа», 2006. – 72 с.
2. Крысюк, О.Б. Восстановительная медицина как наука XXI века / О.Б. Крысюк // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4 (40). – С. 31-33.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – Москва : Советский спорт, 2004. – 192 с.
4. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. – Москва : Советский спорт, 2009. – 271 с.

REFERENCES

1. Krivoshapkin, P.I. (2004), *Mas-wrestling: biomechanical basic techniques, tactics and methods*, publishing house "Sitim-media", Yakutsk.
2. Krysyuk, O.B. (2009), "Regenerative medicine as a science of the XXI century", *Adaptive Physical Education*, No. 4 (40), pp. 31-33.
3. Landa, B.H. (2004), *Methodology of comprehensive evaluation of physical development and physical preparedness*, Soviet Sport, Moscow.
4. Makarova, G.A., Nikulin, L.A. and Shashel V.A. (2009), *Medical maintenance of children and youth sports*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: doctor_kob@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.09.2016

УДК 796.015:004.4

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) УЧАЩИМИСЯ II СТУПЕНИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

*Алексей Валерьевич Фурсов, кандидат педагогических наук, доцент,
Николай Иванович Синявский, доктор педагогических наук, профессор,
Владимир Владимирович Власов, кандидат педагогических наук, доцент,
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут*

Аннотация

В работе представлены анализ результатов тестирования 2554 участников II ступени Комплекса ГТО. Анализ результатов физической подготовленности по отдельности в тестах выявил неоднозначный уровень готовности учащиеся 9-10 лет г. Сургута. На основе полученных данных необходима дальнейшая коррекция и оптимизация процесса общей физической подготовленности учащихся 9-10 лет II ступени Комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая подготовленность, испытания (тесты) Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), учащиеся 9-10 лет, участники II ступени Комплекса ГТО, онлайн-сервис «АС ФСК ГТО».

RESULTS OF PERFORMANCE OF THE STANDARDS OF "READY FOR LABOR AND DEFENSE" COMPLEX BY PUPILS OF THE II STEP OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

*Alexey Valerievich Fursov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Nikolay Ivanovich Sinyavskiy, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Vladimir Vladimirovich Vlasov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Surgut State Pedagogical University, Surgut*

Annotation

The testing results of 2554 participants of the second level of All-Russian Ready for labor and defense complex are presented in the article. The analysis of the results of physical fitness in separate tests