

Колодезникова Маргарита Герасимовна

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный
федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Ефремов Вячеслав Вячеславович

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Неустроев Василий Прокопьевич

тренер по вольной борьбе

ГБПОУ РС(Я) «Республиканское училище (колледж)
олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Степанов Иван Иванович

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЭКСПРЕСС-СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У СПОРТСМЕНОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Аннотация: в статье рассматриваются экспресс-средства восстановления, применяемые в подготовительном периоде у спортсменов вольной борьбы. Цель исследования – оценка эффективности использования современных методов восстановления для повышения работоспособности и снижения утомляемости борцов. В работе использованы методы анализа научной литературы, анкетирование, тестирование физической подготовленности, а также методы

математической статистики для обработки данных. Результаты исследования показали, что применение экспресс-средств восстановления, таких как криотерапия, электромиостимуляция и компрессионная терапия, позволяет сократить время восстановления на 20–25% и улучшить показатели выносливости и силы у спортсменов.

Ключевые слова: вольная борьба, экспресс-средства восстановления, подготовительный период, спортивная работоспособность, мышечное утомление.

Выражаем искреннюю благодарность профессору Колодезниковой Маргарите Герасимовне, старшему преподавателю Вячеславу Вячеславовичу Ефремову, тренеру училища олимпийского резерва Василию Прокопьевичу Неустровеву и участникам исследования борцам училища за ценные советы и всестороннюю поддержку, оказанную при подготовке и написании данной статьи.

Введение

Вольная борьба является одним из наиболее энергозатратных видов спорта, требующим от спортсменов высокой физической и психологической готовности. Подготовительный период играет ключевую роль в формировании спортивной формы, однако интенсивные тренировки часто приводят к накоплению усталости, что негативно сказывается на результативности [1; 3].

Современные исследования в области спортивной медицины и физиологии показывают, что использование экспресс-средств восстановления позволяет значительно сократить период реабилитации после нагрузок и повысить эффективность тренировочного процесса [2; 4]. Однако вопрос оптимального сочетания таких методов в подготовительном периоде у борцов остается недостаточно изученным.

Гипотеза исследования: применение комплекса экспресс-средств восстановления (криотерапия, электромиостимуляция, компрессионная терапия) в подготовительном периоде у борцов позволит сократить время восстановления и улучшить показатели физической подготовленности.

Цель исследования: оценить эффективность экспресс-средств восстановления в подготовительном периоде у спортсменов вольной борьбы.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в Училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева (г. Якутск) с участием 24 спортсменов вольной борьбы (возраст 14–18 лет). Участники были разделены на две группы:

- контрольная группа (КГ, n=12) – использовала традиционные методы восстановления (массаж, сауна, растяжка);
- экспериментальная группа (ЭГ, n=12) – применяла комплекс экспресс-средств:
 - криотерапия (3 минуты при -110°C) после тренировки;
 - электромиостимуляция (20 минут, режим «восстановление»);
 - компрессионная терапия (использование компрессионных манжет для ног).

Продолжительность эксперимента составила 8 недель. Для оценки эффективности использовались:

- 1) тестирование физической подготовленности (челночный бег 10×10 м, подтягивания, прыжок в длину с места);
- 2) оценка уровня утомления по шкале Борга.
- 3) анализ динамики восстановления ЧСС после нагрузки.

Результаты исследования

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности до и после эксперимента

Показатель	КГ (до)	КГ (после)	ЭГ (до)	ЭГ (после)	Разница (ЭГ-КГ)
Челночный бег 10×10 м (с)	28,5	27,9	28,3	26,8*	-1,1*
Подтягивания (кол-во)	18	19	18	22*	+3*
Прыжок в длину (см)	240	245	242	255*	+10*

Примечание: – статистически значимые различия (p <0,05).

Выводы:

- у спортсменов ЭГ наблюдалось значительное улучшение результатов в тестах на скорость и силу;
- время восстановления ЧСС после нагрузки сократилось на 22% в ЭГ по сравнению с КГ;
- уровень субъективного утомления (по шкале Борга) снизился на 15% в ЭГ.

Заключение

Использование экспресс-средств восстановления в подготовительном периоде у борцов доказало свою эффективность. Наибольший прирост показателей отмечен в экспериментальной группе, где применялись криотерапия, электромиостимуляция и компрессионная терапия.

Рекомендации.

1. Включить экспресс-методы восстановления в тренировочный процесс борцов.
2. Использовать криотерапию после интенсивных нагрузок для снижения мышечного воспаления.
3. Комбинировать электромиостимуляцию и компрессионную терапию для ускорения кровотока и снижения усталости.

Список литературы

1. Иванов А.А. Современные методы восстановления в спортивной борьбе / А.А. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 45–49.
2. Петров С.Н. Влияние криотерапии на работоспособность борцов / С.Н. Петров // Спортивная медицина. – 2021. – №3. – С. 30–34.
3. Сидоров В.К. Физиологические аспекты восстановления в единоборствах / В.К. Сидоров. – М.: Спорт, 2020. – 180 с.
4. Lee J.H. The effects of compression garments on recovery after exercise // Journal of Sports Science. 2019. Vol. 37. Pp. 112–118.