

**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 Неустрову 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  $-110^{\circ}\text{C}$ ) 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  $10\times 10$  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 $10\times 10$ 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.