

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.26.91.053

К вопросу восстановления и повышения работоспособности спортсменов в процессе спортивной тренировки

Сивцев Николай Николаевич

Магистрант,
Институт физической культуры и спорта,
Северо-Восточный федеральный университет,
677000, Российская Федерация, Якутск, ул. Белинского, 58;
e-mail: slegal_61@mail.ru

Слепцова Галина Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Северо-Восточный федеральный университет,
677000, Российская Федерация, Якутск, ул. Белинского, 58;
e-mail: slegal_61@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена проблеме восстановления и повышения работоспособности спортсменов, занимающихся якутским национальным видом спорта – хапсагай на основе применения аппаратного метода восстановления с использованием виброаппаратов «Макси-про», «Нуга бест», классического массажа и водных процедур. Цель исследования – выявление эффективности использования аппаратных восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся борьбой «Хапсагай». В настоящее время имеется много научно-методической литературы о восстановительных средствах, приносящих эффект в восстановлении организма спортсмена. Однако мало изучено применение восстановительных средств в процессе тренировки спортсменов, занимающихся хапсагаем. Наблюдая за процессом спортивных тренировок спортсменов-хапсагаистов, нами установлено, что кроме классического массажа других средств восстановления не применяется. В связи с этим кроме классического массажа, физиотерапии, водных процедур, нами внедрены аппаратные методы восстановления на основе виброаппаратов «Макси-про» и «Нуга бест». Проведенная экспериментальная работа показала, что применение средств аппаратного восстановления в сочетании с классическим массажем и русской баней дают положительный эффект, о чем свидетельствуют полученные результаты тестирования до исследования и после применения восстановительных мероприятий.

Для цитирования в научных исследованиях

Сивцев Н.Н., Слепцова Г.Н. К вопросу восстановления и повышения работоспособности спортсменов в процессе спортивной тренировки // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 11А. С. 379-385. DOI: 10.34670/AR.2023.26.91.053

Ключевые слова

Национальная борьба «Хапсагай», восстановление, тренировки, классический массаж, аппаратные методы восстановления.

Введение

Хапсагай – это якутский национальный вид спорта, корнями уходящий в глубокую древность народа саха. На русский язык слово «хапсагай» переводится как «ловкость», «сноровка», «быстрота». Это вид спорта, который развивает быстроту, силу, ловкость, реакцию спортсменов. Суть хапсагай состоит в том, что двое соперников, находясь в круге диаметром 6-8-10 метров, борются друг с другом до того момента, когда кто-нибудь из них коснется земли или ковра любой частью тела кроме ступни.

В настоящее время в Республике Саха (Якутия) якутский вид единоборства «Хапсагай» стоит на одном уровне с олимпийским видом спорта вольная борьба. Спортсменов, занимающихся борьбой «Хапсагай», называют хапсагаистами. С целью достижения высоких результатов хапсагаисты, как и борцы вольного стиля, занимаются круглогодично. Борцы-хапсагаисты составляют здоровую конкуренцию спортсменам вольного стиля. И наоборот, борцы вольного стиля успешно выступают и по борьбе «Хапсагай». Но надо отметить, что у спортсменов вольного стиля в процессе тренировки используются различные восстановительные средства, медицинский персонал у них на высоком уровне. Для достижения высоких результатов на международном уровне спортсмены вольного стиля используют всевозможные средства. У хапсагаистов же таких возможностей мало, арсенал подготовки значительно скуден, да и соревнования по данному виду проводятся только на региональном уровне, так как борьба «хапсагай» развит только в Республике Саха (Якутия). В хапсагае разрешены любые захваты за любую часть тела, кроме пальцев рук и ног. В арсенале борцов – подсечки, подножки, обвивы, зацепы, выхваты, отхваты, подсады и броски. В связи с тем, что хапсагай является очень травмоопасным видом спорта, актуализируется проблема восстановления и повышения работоспособности борцов – хапсагаистов. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, имеет определяющее значение в эффективности всей системы подготовки спортсменов независимо от вида спорта [Торговкин, Уйгуров, 2019].

Цель исследования – выявление эффективности использования аппаратных восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся борьбой «Хапсагай».

Методика и методы исследования

Теоретический анализ литературных источников по теме исследования, тестирование общей физической подготовленности хапсагаистов, педагогическое наблюдение за процессом тренировки, педагогический эксперимент.

Экспериментальная работа проводилась на базе Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. В эксперименте принимали участие спортсмены, занимающиеся борьбой «Хапсагай» институтов и факультетов университета с 1 по 4 курс.

После тестирования общей физической подготовленности студентов, занимающихся

борьбой «Халсагай», мы разделили их на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В экспериментальной группе в процесс тренировки мы внедрили аппаратный метод восстановления, то есть кроме использования классического массажа, сауны и русской бани, в целях восстановления спортсменов, мы использовали массажные аппараты «NUGA BEST» и MaxiPro. Эти методы восстановления проводились планомерно под контролем и с учетом индивидуальных качеств спортсменов, а также результатов соревнований. Экспериментом было охвачено 10 спортсменов. Все спортсмены имеют разряд по национальной борьбе «Халсагай».

Результаты исследования и их обсуждения

После экспериментального воздействия тестирование общей физической подготовленности спортсменов, занимающихся борьбой «Халсагай», показало следующее:

1. В беге на 60 метров участники ЭГ показали результат $7,73 \pm 0,25$, участники КГ $8,07 \pm 0,53$,

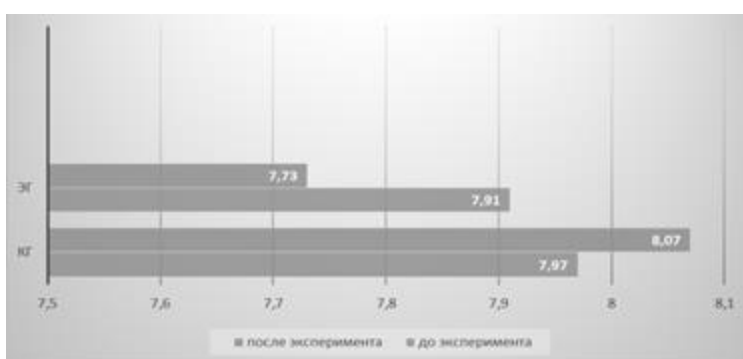


Рисунок 1 - Сравнительная диаграмма показателей «Бег 60 метров»

В подтягивании на высокой перекладине результат у участников экспериментальной группы лучше на 26,0% $t=2,64$ $p \geq 0,05$. В контрольной группе этот показатель повысился на 15% $t=1,43$ $p \geq 0,05$.

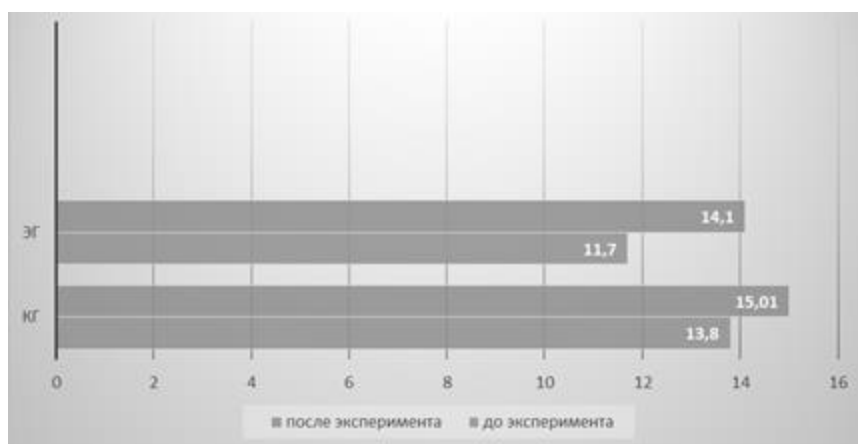


Рисунок 2 - Сравнительная диаграмма показателей «Подтягивания на высокой перекладине»

В упражнении «Прыжок в длину с места» результаты участников ЭГ до эксперимента $2,35 \pm 0,05$, после эксперимента $2,47 \pm 0,24$ $p \leq 0,001$, в контрольной группе до эксперимента

2,38±0,05, после эксперимента 2,54±0,24 $p \geq 0,05$, таким образом, показатели чуть ниже, чем у спортсменов ЭГ.

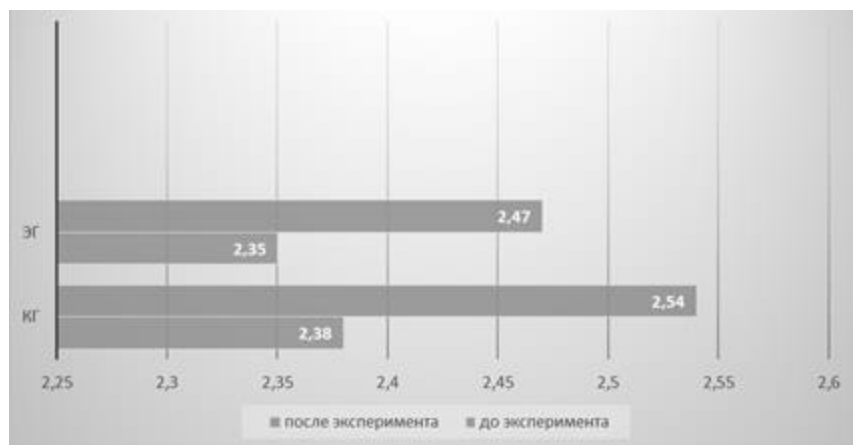


Рисунок 3 - Сравнительная диаграмма показателей «Прыжок в длину (см)»

По якутским национальным прыжкам «Кылыы» у спортсменов следующие результаты: в ЭГ до эксперимента 18,51±1,50, после эксперимента 18,82±1,50 $p \leq 0,01$, что свидетельствует о достоверном улучшении, в контрольной группе до эксперимента показатель 20,7±1,65, после эксперимента 21,2±2,69 $p \geq 0,05$.

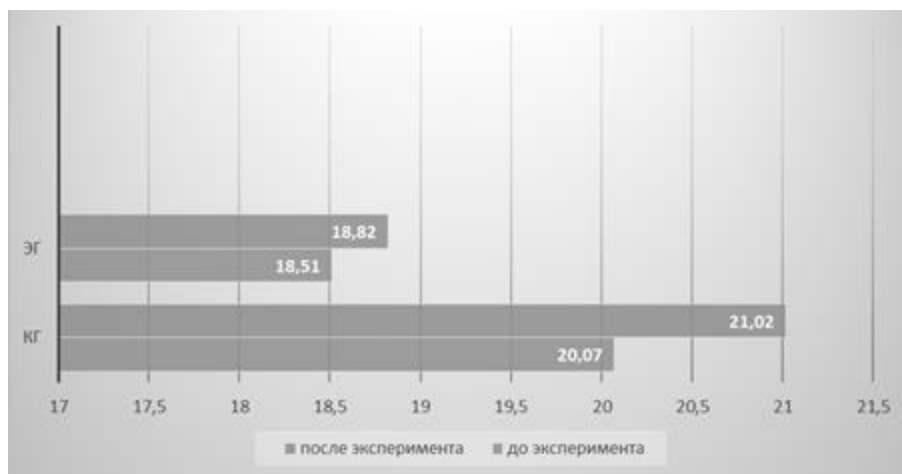


Рисунок 4 – Сравнительная диаграмма показателей «Кылыы» см

Таким образом, применение в процессе интенсивных спортивных тренировок виброаппаратов «Макси-про» и «Нуга бест» способствует быстрому и эффективному восстановлению и повышению физической работоспособности спортсменов.

Заключение

В настоящее время имеется много научно-методической литературы о восстановительных средствах, приносящих эффект в восстановлении организма спортсмена. Однако мало изучено применение восстановительных средств в процессе тренировки спортсменов, занимающихся хапсагаем. И, наблюдая за процессом спортивных тренировок спортсменов-хапсагаистов, нами

установлено, что кроме классического массажа других средств восстановления не применяется. В связи с этим кроме классического массажа, физиотерапии, водных процедур, нами внедрены аппаратные методы восстановления на основе виброаппаратов «Макси-про» и «Нуга бест».

Проведенная экспериментальная работа показала, что применение средств аппаратного восстановления в сочетании с классическим массажем и русской баней дают положительный эффект, о чем свидетельствуют полученные результаты тестирования до исследования и после применения восстановительных мероприятий.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования как способ создания гуманного будущего // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 131-135.
2. Алексейчева Е.Ю. Многомерное образование: выбор или предопределенность // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Ярославль, 2021. С. 201-204.
3. Алексейчева Е.Ю. Современные подходы к организации креативного образования // Методология научных исследований. материалы научного семинара. / Сер. "Серия «Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ». Вып. 2" Московский городской педагогический университет (МГПУ). Ярославль, 2021 С. 215-219
4. Казенина А.А., Алексейчева Е.Ю. Проблема гуманитаризации образования в условиях цифровой образовательной среды // Актуальные вопросы гуманитарных наук: теория, методика, практика. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. К 25-летию Московского городского педагогического университета. 2020. С. 118-124.
5. Валериус К.П. Мышцы: Анатомия. Движения. Тестирование. М., 2016. 106 с.
6. Епифанов В.А. Атлас профессионального массажа. М.: Эксмо, 2009. 384 с.
7. Еремускин М.А. Медицинский массаж. Теория и практика. СПб.: Наука и Техника, 2009. 44 с.
8. Пономарев Н.Н., Лампаров С.С. Особенности подготовки спортсменов в летнем служебном биатлоне, основанные на механизмах и закономерностях утомления и восстановления организма. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35195211_90079018.pdf
9. Торговкин В.Г., Уйгуров В.В. Хапсагай: история, методика, способы проведения соревнований. Якутск, 2019. 148 с.
10. Хапсагай. URL: <https://100yakutia.ru/kultura-yakutii/national-sports/375-khapsagaj>

On the issue of recovery and improving the athletes' working capacity in the process of sports training

Nikolai N. Sivtsev

Master's Student of Institute of Physical Culture and Sports,
North-Eastern Federal University,
677000, 58, Belinskogo str., Yakutsk, Russian Federation;
e-mail: slegal_61@mail.ru

Galina N. Sleptsova

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
North-Eastern Federal University,
677000, 58, Belinskogo str., Yakutsk, Russian Federation;
e-mail: slegal_61@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the problem of restoring and increasing the performance of athletes involved in the Yakut national sport, hapsagai, based on the use of a hardware recovery method using vibration devices Maxi-Pro and Nougat Best, classical massage and water treatments. The purpose of the study is to identify the effectiveness of using hardware recovery tools in the training process of athletes involved in hapsagai wrestling. Currently, there is a lot of scientific and methodological literature on restorative agents that are effective in restoring the athlete's body. However, little has been studied about the use of restorative agents during the training of athletes involved in hapsagai. Observing the process of sports training of Hapsaga athletes, we found that, apart from classical massage, no other means of recovery are used. In this regard, in addition to classical massage, physiotherapy, and water procedures, we have introduced hardware recovery methods based on Maxi-Pro and Nougat Best vibration devices. The experimental work carried out showed that the use of hardware recovery means in combination with classical massage and a Russian bath gives a positive effect, as evidenced by the test results obtained before the study and after the use of recovery measures.

For citation

Sivtsev N.N., Sleptsova G.N. (2023) K voprosu vosstanovleniya i povysheniya rabotosposobnosti sportsmenov v protsesse sportivnoi trenirovki [On the issue of recovery and improving the athletes' working capacity in the process of sports training]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (11A), pp. 379-385. DOI: 10.34670/AR.2023.26.91.053

Keywords

National wrestling "Hapsagai", recovery, training, classical massage, hardware recovery methods.

References

1. Alekseicheva E.Yu. (2021) Gumanizaciya obrazovaniya kak sposob sozdaniya gumannogo budushchego [Humanization of education as a way to create a humane future] Metodologiya nauchnyh issledovanij. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnyh tekhnologij MGPU». [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU". Yaroslavl]. pp. 131-135.
2. Alekseicheva E.Yu. (2021) Mnogomernoe obrazovanie: vybor ili predopredelennost' [Multidimensional education: choice or predestination] Metodologiya nauchnyh issledovanij. materialy nauchnogo seminar. / Ser. «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnyh tekhnologij MGPU». Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Library of the Workshop of organizational activity technologies of MSPU"]. Yaroslavl. pp. 201-204.
3. Alekseicheva E.Yu. (2021) Sovremennye podhody k organizacii kreativnogo obrazovaniya [Modern approaches to the organization of creative education] Metodologiya nauchnyh issledovanij. materialy nauchnogo seminar. / Ser. "Seriya «Biblioteka Masterskoj orgdeyatelnostnyh tekhnologij MGPU». Vyp. 2" Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij universitet (MGPU). Yaroslavl' [Methodology of scientific research. materials of the scientific seminar. / Ser. "Series "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of MSPU". Issue 2" Moscow City Pedagogical University (MSPU). Yaroslavl] p. 215-219
4. Kazenina A.A., Alekseicheva E.Yu. (2020) Problema gumanitarizacii obrazovaniya v usloviyah cifrovoj obrazovatel'noj sredy [The problem of humanitarization of education in a digital educational environment] Aktual'nye voprosy gumanitarnykh nauk: teoriya, metodika, praktika. Sbornik nauchnyh statej VII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. K 25-letiyu Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta [Topical issues of the humanities: theory, methodology, practice. Collection of scientific articles of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation. To the 25th anniversary of the Moscow City Pedagogical University]. pp. 118-124.

5. Epifanov V.A. (2009) *Atlas professional'nogo massazha* [Atlas of professional massage]. Moscow: Eksmo Publ.
6. Eremushkin M.A. (2009) *Meditsinskii massazh. Teoriya i praktika* [Medical massage. Theory and practice]. St. Petersburg: Nauka i Tekhnika Publ.
7. *Khapsagai* [Hapsagai]. Available at: <https://100yakutia.ru/kultura-yakutii/national-sports/375-khapsagaj> [Accessed 12/12/2023]
8. Ponomarev N.N., Lamparov S.S. *Osobennosti podgotovki sportsmenov v letnem sluzhebnoy biatlone, osnovannye na mekhanizmkh i zakonomernostyakh utomleniya i vosstanovleniya organizma* [Features of training athletes in summer service biathlon, based on the mechanisms and patterns of fatigue and recovery of the body]. Available at: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35195211_90079018.pdf [Accessed 12/12/2023]
9. Torgovkin V.G., Uigurov V.V. (2019) *Khapsagai: istoriya, metodika, sposoby provedeniya sorevnovanii* [Hapsagai: history, methodology, methods of holding competitions]. Yakutsk.
10. Valerius K.P. (2016) *Myshtsy: AnATOMiya. Dvizheniya. Testirovanie* [Muscles: Anatomy. Movements. Testing]. Moscow.