

8. Скрыгин С.В. Индекс Руфье – универсальный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы в процессе физического воспитания С.В. Скрыгин // Электронный научный журнал / ООО «АР-Консалт». – 2016. – № 2 (5). – С. 551–554. – URL: <http://co2b.ru/docs/enj.2016.02.pdf> (дата обращения: 19.11.2020).

9. Савин С.В. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 84–90.

10. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 8-е издание. – Москва : Спорт, 2018. – 620 с.

REFERENCES

1. Agadzhanian, N.A. and Cirkin, V.I. (2003), *Human physiology*, Medicine book, Moscow.
2. Aleksandrova, V.A. and Shiyani, V.V. (2012), “Evaluating of the intensity of the latin – American competition program for ballroom dancing by pulse indicators”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (87), pp. 7–10.
3. Volkov, N.I., Nesen, E.N., Osipenko, A.A. and Korsun, S.N. (2000), *Human biochemistry*, Olympic Literature, Kiev.
4. Galimova, A.G., Kudryavcev, M.D., Glubokiy, V.A. and Galimov, G.Ya. (2017), “Substantiation of the content of high-intensity functional training”, *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*, No. 1, pp. 143–48.
5. Ilyich, V.I. (2000), *Physical culture of the student: textbook*, Gardariki, Moscow.
6. Osipov, A.Yu., Gibaeva, N.N., Kachaeva, Yu.V. and Pereus, O.V. (2014), “Hot Iron, as a method of increasing the level of physical development of students and forming their motivation for regular physical education”, *Vestnik KGPU im. V.P. Astafeva*, No. 4 (30), pp. 82–86.
7. Podoruev, Yu.V., Pikhaev, R.R. and Zapparov, R.I. (2017), “Fitness system in the process of physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (151), pp. 218–223.
8. Skrygin, S.V. (2016), “Ruffier index is a universal indicator of cardiovascular system performance in the process of physical education”, *Electronic Science Journal*, No. 2 (5), pp. 551–554, available at: <http://co2b.ru/docs/enj.2016.02.pdf> (19.11.2020).
9. Savin, S.V. and Stepanova, O.N. (2016), “Functional fitness training programs: content, design, implementation features”, *Izvestiya Tulskego gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport*, No. 4, pp. 84–90.
10. Solodkov, A.S. and Sologub, E.B. (2018), *Human physiology. General. Sports. Age: textbook*, Sport, Moscow.

Контактная информация: miss17.91@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.08.2021

УДК 796.894

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ВETERАНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАСС-РЕСТЛИНГОМ

Галина Николаевна Слепцова, кандидат педагогических наук, доцент, **Афанасий Петрович Саввин**, магистрант, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Статья посвящена проблеме силовой подготовки спортсменов-ветеранов в возрасте от 40 до 59 лет в масс-рестлинге. Разработана оптимальная методика спортивной подготовки ветеранов-спортсменов в возрасте 40–59 лет с учетом их физиологических особенностей организма, а также особенностей социальных условий во время пандемии. В ходе анализа результатов исследования отмечается прогресс по всем силовым показателям у спортсменов-ветеранов в возрасте от 40 до 59 лет, что подтверждается высокими результатами спортсменов-ветеранов на соревнованиях республиканского уровня.

Ключевые слова: спортивная подготовка, масс-рестлинг, спортсмен-ветеран, возрастной спортсмен, силовая подготовка.

STRENGTH TRAINING OF VETERAN ATHLETES ENGAGED IN MAS-WRESTLING

Galina Nikolaevna Sleptsova, the candidate of sciences in pedagogy, senior lecturer, Afanasy Petrovich Savvin, the master's student, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The article is devoted to the problem of strength training of veteran athletes aged 40 to 59 years in mas-wrestling. The optimal method of sports training of veteran athletes aged 40-59 years has been developed, taking into account their physiological characteristics of the body, as well as the peculiarities of social conditions during the pandemic. During the analysis of the results of the study, progress is noted in all strength indicators among veteran athletes aged 40 to 59 years, which is confirmed by the high results of veteran athletes at national level competitions.

Keywords: sports training, mas-wrestling, veteran athlete, age athlete, strength training.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная подготовка по мас-рестлингу считается педагогическим процессом, в ходе которого ведется целенаправленное совершенствование знаний, умений и владений двигательными навыками, а также развитие определенных физических качеств с целью достижения высоких результатов на соревнованиях [2]. В ходе изучения научных материалов, посвященных тренировочному процессу ветеранов взрослого населения по массовым видам спорта и по мас-рестлингу, мы выяснили, что физиологические особенности спортсменов старше 40 лет не позволяют в полной мере использовать методики подготовки, приемлемые для молодых спортсменов [5]. В связи с этим актуализируется проблема разработки методики подготовки возрастных спортсменов ветеранов, занимающихся мас-рестлингом, которые бы позволили без чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный аппарат повысить результаты в соревновательной деятельности.

Цель исследования – разработка методики специальной силовой подготовки спортсменов-ветеранов в возрасте от 45 – до 59 лет в мас-рестлинге и проверка ее эффективности при подготовке к соревнованиям по мас-рестлингу.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, видеоматериалов соревнований по мас-рестлингу; обобщение опыта спортсменов-ветеранов Республики Саха (Якутия) в тренировочной и соревновательной деятельности; педагогическое наблюдение; опрос; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ГБУ Центра национальных видов спорта имени Василия Манчаары спорткомплекса «Модун» г. Якутска. В эксперименте приняли участие 10 спортсменов-ветеранов в возрасте от 40 до 59 лет, занимающиеся в спорткомплексе «Модун».

Нами изучена методика силовой тренировки мастера спорта Российской Федерации, чемпиона мира по мас-рестлингу Анатолия Баишева (52 года) и мастера спорта Республики Саха (Якутия), неоднократного чемпиона, призера различных республиканских, всероссийских соревнований Владимира Шарина (59 лет). При разработке методики подготовки спортсменов возрастной группы 40–59 лет в мас-рестлинге мы основывались на научные работы М.И. Борохина, А.А. Захарова, П.И. Кривошапкина, Е.П. Кудрина, В.Н. Логинова, Э.П. Федорова и др.[1,2,3,4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

По данным специалистов, организм, хорошо адаптируясь к строго определенным упражнениям и нагрузкам, стабилизирует свои функции и дальнейшего развития не про-

исходит. Для дальнейшего роста результатов необходимо варьирование нагрузки, объема, интенсивности, подбора упражнений, их последовательности, количества, темпа выполнения, интервалов отдыха и др. Кроме того, чем больше тренировочная работа отличается от характера и интенсивности соревновательной деятельности, тем ниже результаты [3, 4]. М.И. Борохин, А.А. Захаров, П.И. Кривошапкин отмечают, что в мас-рестлинге в основном задействованы следующие мышечные группы: мышцы предплечья, четырехглавые мышцы бедра; дельтовидные мышцы, трехглавые мышцы плеча, разгибатели позвоночника; большие ягодичные мышцы, двуглавые мышцы бедра и мышцы груди; мышцы сгибатели позвоночника (пресс), трапециевидные мышцы; широчайшие мышцы спины, двуглавые мышцы плеча [2, 4, 5].

Исходя из вышеизложенного, для развития специальной силовой подготовки мас-рестлеров мы применяли следующие силовые упражнения, как приседание со штангой на плечах, становая тяга, тяга на блочном тренажере «Амикан» и вис на высокой перекладине. Для профилактики травматизма, улучшения гибкости позвоночника, подвижности суставов мы применяли упражнения на гибкость и массаж. По экспериментальной методике вес штанги должен быть как минимум на 30–50% легче от личных рекордов, это позволяет избежать травм и повысить силовую выносливость, а для развития силы ног рекомендовали выполнять только полуприседы со штангой на плечах. Становую тягу и тягу на блоке «Амикан» для развития специальной силы мышц спины в мас-рестлинге выполняем с весом штанги 60–90% от максимального и упражнения на пресс. Для развития специальной силы хвата рук применяли вис на перекладине с собственным весом и различным весом, с разным хватом. Ранее при подготовке к Чемпионату Республики Саха (Якутия) применялись практически все специфические методы, используемые в мас-рестлинге. Однако в связи с ограничениями часов тренировки и посещения спортивных залов, что связано с пандемией COVID-19, мы вынуждены были сократить количество упражнений и время тренировки, оставив основные специальные силовые упражнения с применением повторного, интервального метода тренировки.

В результате подготовки по указанной методике спортсмены-ветераны в силовых показателях прибавили в среднем к исходному результату в приседании со штангой на плечах – 7 кг, в становой тяге штанги – 10 кг, в виси на высокой перекладине с собственным весом на 1 минуту 10 секунд, а также в тяге сидя на блочном тренажере «Амикан» прибавили 12 кг. Сравнение исходных данных и результатов спортсменов-ветеранов выявило, что силовые показатели достоверно у спортсменов-ветеранов стали выше ($P < 0,05$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, мы считаем, что прирост силовых показателей в мас-рестлинге у спортсменов ветеранов произошел в результате: улучшения техники соревновательных упражнений; повышения специальной выносливости; адаптации организма к более высокому темпу специальных силовых упражнений. Считаем, что большое количество упражнений, направленных на улучшение гибкости и подвижности суставов способствовало улучшению технической и физической подготовленности. Следовательно, в период подготовки к соревнованиям по указанной методике травм опорно-двигательного аппарата у спортсмена не было отмечено. Мы ожидали и предполагали, что большого прироста в специально силовых показателях получим от тяги на блочном тренажере «Амикан», однако этого не произошло из-за того, что с возрастом ухудшилась эластичность связок и сократительная способность мышц. Так, при достаточно комфортном выполнении упражнения субъективно ощущается невозможность прибавить в скорости движений. На основании проделанной работы полагаем, что экспериментальная методика, при условии ее приспособления может применяться при подготовке возрастных спортсменов, но при этом следует учитывать режим труда и отдыха, а также возрастные

особенности организма и индивидуально психологические особенности спортсменов. На тренировках необходимо использовать упражнения, позволяющие не перегружать опорно-двигательный аппарат и избежать травм. Темп выполнения упражнений для каждого спортсмена должен подбираться индивидуально. Для профилактики травматизма возрастные спортсмены должны уделять больше внимания разминке, а также выполнять значительный объем упражнений на поддержание и развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борохин М.И. Терминология в масс-рестлинге / М.И. Борохин, М.А. Федоров, Е.П. Кудрин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 54–57.
2. Захаров А.А. Масс-рестлинг: учебное пособие / А.А. Захаров. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2011. – 160 с.
3. Спортивная подготовка в масс-рестлинге: учебное пособие / И.А. Черкашин, В.П. Кочнев, Д.Н. Платонов, П.И. Кривошапкин, М.И. Борохин, А.А. Захаров, Е.П. Кудрин, Е.В. Криворученко, В.Г. Торговкин, Э.П. Федоров. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2019. – 112 с.
4. Определение зависимости длины пальцев руки с уровнем спортивной квалификации у женщин, занимающихся масс-рестлингом / А.С. Федорова, Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров, В.С. Голокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 157–161.
5. Черкашин А.В. Общая физическая подготовка юношей, занимающихся масс-рестлингом / А.В. Черкашин, М.И. Борохин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 5. – С. 46–51.

REFERENCES

1. Borokhin M.I., M.A. Fedorov and E.P. Kudrin E.P. (2019), “Terminology in mas-wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 54–57.
2. Zakharov, A.A. (2011), *Mas-wrestling*, NEFU Publishing House, Yakutsk.
3. Cherkashin, I.A., Kochnev, V.P., Platonov, D.N., Krivoshapkin, P.I., Borokhin, M.I., Zakharov, A.A., Kudrin, E.P., Krivoruchenko, E.V., Torgovkin, V.G. and Fedorov E.P. (2019), *Sports training in mas-wrestling*, NEFU Publishing House, Yakutsk.
4. Fedorova, A.S., Zakharova, Ya.Yu., Zakharov, A.A. and Golokova, V.S. (2014), “Determination of the dependence of the fingers length and the level of sports qualifications of women engaged in mas-wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.9 (115), pp. 157–161.
5. Cherkashin, A.V. and Borokhin, M.I. (2012), “General physical training of young men involved in mas-wrestling”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 46–51.

Контактная информация: slegal_61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.06.2021

УДК 376.23

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Наталья Ивановна Смольякова, кандидат медицинских наук, доцент, Смоленский Государственный университет спорта; **Анастасия Владимировна Трифонова**, кандидат филологических наук, учитель, Центр образования для детей с особыми образовательными потребностями, Смоленск

Аннотация.

В статье предложено включить в процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, методы физической реабилитации-абилитации в соответствии с диагнозом обучающихся. Это будет оптимизировать как сам процесс обучения, так и