

4. Михайлов, С. А. Спортивная журналистика: учебное пособие / С. А. Михайлов – М : 2005. – 186 с.

УДК 615.825.6

ПРЕССОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ БИАТЛОНИСТОВ

PRESSOTHERAPY AS A MEANS OF RECOVERY OF BIATHLETES

**Лиховец Н. С., студент,
Шмидт И. С., преподаватель**
Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта, г. Омск

АННОТАЦИЯ. В данной статье на основе анализа научно-методической литературы рассматривается вопрос применения прессотерапии для восстановления работоспособности биатлонистов. Описывается положительный эффект от применения в тренировочном процессе прессотерапии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: биатлон, восстановительные мероприятия, прессотерапия.

ABSTRACT. In this article, based on the analysis of scientific and methodological literature, the question of the use of pressotherapy to restore the performance of biathletes is considered. The positive effect of the use of pressotherapy in the training process is described.

KEYWORDS: biathlon, restorative measures, pressotherapy.

Биатлон как разновидность зимних видов спорта включает в себя лыжную гонку и стрельбу из винтовки. Поэтому к биатлонистам предъявляются высокие требования не только в физической, технической и тактической, но стрелковой подготовке, что может приводить к перегрузкам нервно-мышечного аппарата, психоэмоционального состояния. Современный биатлон имеет тенденцию к по-

вышению интенсивности и объему нагрузок. Часто тренировки спортсменов проводятся на фоне неполного восстановления работоспособности, что может приводить к утомлению.

Повышение тренированности невозможно без восполнения затраченных энергетических ресурсов. Поэтому восстановительные процедуры приобретают огромное значение в подготовке, как высококвалифицированных спортсменов, так и любителей.

В спорте различают два аспекта восстановления: 1) когда восстановительные средства используются в период соревнований; 2) когда средства используются в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена [2]. Сами восстановительные средства подразделяют на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Остановимся на медико-биологических средствах восстановления, к которым относят аппаратный лимфодренаж или прессотерапия.

Впервые предпосылки методики прессотерапии были представлены доктором Эмилом Воллером в 30-х годах как ручной лимфодренаж для лечения иммунных заболеваний. Доктор основывался на исследованиях Алексиса Карреля, который получил нобелевскую премию в области физиологии лимфатической системы. А сам аппарат для проведения прессотерапии был разработан голландским учёным Ван Дер Моленом, и выпущен в 1912 году во Франции. Аппарат был основан на последовательной ритмичной стимуляции мышц, путем их сдавливания, где главным эффектом было восстановление тока лимфы [1]. Аппарат имел успех и применялся для лечения отеков и уменьшения лишнего веса.

Прессотерапия – одна из разновидностей аппаратного массажа, которая воздействует на лимфо-и кровообращение посредством сжатого воздуха. Воздух всасывается из окружающей среды специальным компрессором и нагнетается под определенным давлением в соединительные трубки, которые соединены с манжетами. Интенсивность и время давления дозируется компьютером, что позволяет подобрать параметры индивидуально. Воздействовать можно как на все тело, так и на отдельные части (живот, поясницу, руки, ноги). Для ног используются специальные длинные сапоги, для живота –

широкий пояс, а для рук – длинные перчатки. Во время процедуры спортсмен располагается на кушетке.

Прессотерапия оказывает воздействие на нервно-мышечный аппарат, кожу чередованием повышенного и пониженного давления воздуха. За счет интенсивного кругового массирующего влияния на мышцы усиливается лимфооток и улучшается венозное кровообращение в тканях. Из организма выводится лишняя жидкость, токсины, активизируются обменные процессы в клетках кожи. Происходит спазмолитический и сосудорасширяющий эффект, который используется в комплексном лечении стойкого мышечного напряжения, профилактике варикозного расширения вен. Повышается настроение и общий тонус.

Среди востребованных моделей аппаратов прессотерапии представлены: DoctorLife LX7 (Южная Корея), Enrafnoniusendopress 442 (Германия), Лимфа-Э-3 (Россия), PulstarPSX (Франция). В основном строение таких аппаратов составляет манжета, трубководуковод и электронный блок, который состоит из платы управления с микроконтроллером, компрессора, электромагнитных клапанов и панели управления [4].

На основе проведенного эксперимента Л. В. Сафонов [5] выделил следующие рекомендации: время сеанса от 10 до 20 минут, так как более продолжительное воздействие оказывает обратный эффект на мышцы: появляется слабость, дрожь, «ватность». Рекомендуется проводить процедуру через 1,5–2,5 ч после тренировки. Нагнетаемое давление должно быть в пределах от 20 до 120 мм рт.ст. Длительность курса не более 10 дней, при проведении не более 1 процедуры в день.

Ряд авторов (Н. И. Фудин, Л. В. Сафонов, Д. Г. Седов, Ю. В. Корягина), на основе проведенных исследований, отмечают положительный эффект от применения прессотерапии в таких видах спорта как: лыжные гонки [6], легкая атлетика (короткие дистанции), велогонки, борьба, бейсбол [3]. Прессотерапия применялась в сочетании с другими видами физиотерапии (низкочастотная магнитотерапия, гидротерапия) [3,5] и приемом лекарственных средств (танакан) [7], которые только усиливали действие процедуры массажа.

На основе изучения научно-методической литературы можно сделать заключение, что прессотерапия как разновидность технического средства восстановления может эффективно применяться в тренировочном процессе различных видов спорта, в том числе биатлонистов, так как её воздействие с соблюдением рекомендаций благоприятно сказывается на восстановлении нервно-мышечного аппарата и профилактике психоэмоционального стресса у спортсменов после нагрузок.

Список литературы

1. Информационный портал о физиотерапии: [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <https://physiotherapy.ru/>. – Дата доступа: 24.09.2022.

2. Курч, Н. М. Физические средства восстановления: учебное пособие / Н. М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова // Издательство СибГУФК, 2019. – 132 с.

3. Корягина, Ю. В. Комплексное применение магнито-, гидро- и прессотерапии для восстановления функционального состояния спортсменов-бейсболистов в условиях интенсивных тренировок в среднегорье / Ю. В. Корягина, Г. Н. Тер-Акопов, С. М. Абуталимова, Ю. В. Кушнарева // Российский журнал спортивной науки. – 2022.

4. Плюхина, А. А. Технические аспекты реализации метода прерывистой пневматической компрессии / А. А. Плюхина, О. Е. Карякина // Международный студенческий научный вестник. – 2022. – № 1.

5. Сафонов, Л. В. Комбинированное применение низкочастотной магнитотерапии и прессотерапии для повышения эффективности восстановления у высококвалифицированных спортсменов / Л. В. Сафонов // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 1. – С. 47–50.

6. Седов, Д. Г. Применение аппаратного лимфодренажа (прессотерапии) для восстановления работоспособности лыжников-гонщиков / Д. Г. Седов // Международная научно-практическая конференция, посвященная 60-летию образования Института физической культуры и спорта. – 2016. – 218 с.

7. Фудин, Н. А. Об использовании прессотерапии в спортивной медицине / Н. А. Фудин, В. А. Бадтиева, Р. В. Купеев// Вестник новых медицинских технологий. –2018. – № 2.

УДК 796:338.28; 796.082

РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРТВАМИ

DEVELOPING OPERATIONAL THINKING FOR STUDENTS INVOLVED IN MARTIAL ARTS IS PROPOSED

**Мурзинков В. Н., канд. биол. наук, доцент,
Закерничный В. И., канд. техн. наук, доцент,
Баранов М. М., ст. преподаватель**

Белорусский национальный технический университет

АННОТАЦИЯ. Предлагается методика развития оперативного мышления с использованием моделирования соревновательных ситуаций для студентов, занимающихся единоборствами.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: единоборства, тренировка, моделирование соревновательных ситуаций, оперативное мышление.

ABSTRACT. A technique for developing operational thinking using the modeling of competitive situations for students involved in martial arts is proposed.

KEYWORDS: martial arts, training, modeling of competitive situations, operational thinking.

Рассмотрение занятий спортом как мощного средства развития индивидуальных физических, интеллектуальных и эмоциональных качеств в последнее время привлекает все большее внимание [1, 3].

В этом плане из всех видов спорта выделяются единоборства, которые оказывают наиболее мощное влияние на развитие всего комплекса этих качеств. Для единоборств наряду с проявлением