

чение. Результаты проведенных исследований показывают, что резервы повышения качества усвоения новых знаний по темам учебных дисциплин, выносимым на самостоятельное изучение, заключаются не только во внедрении ЭУМКД, но и в последующем совершенствовании соответствующего методического обеспечения.

### **Библиографический список**

1. Макацария, Д. Ю. Использование возможностей электронных средств обучения при изучении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» / Д. Ю. Макацария, М. М. Барауля // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. институт МВД. – Могилев, 2017. – Вып. 5. – С. 215–221.

**УДК 796.015**

***Л. С. Неменков***

*доцент кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
учреждения образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»,  
доцент*

***Ю. В. Воронович***

*старший преподаватель кафедры  
прикладной физической и тактико-специальной подготовки  
учреждения образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

*Аннотация. Интенсивность учебно-тренировочного и соревновательного процессов юных борцов актуализирует исследования эффективных средств восстановления. Одним из общедоступных и эффективных средств восстановления работоспособности спортсменов является восстановительный массаж. Применение массажа со значительным преобладанием в его сеансе приема разминания оказывает положительное влияние как на восстановление значений ЧСС, так и на показатели специальной работоспособности юных борцов.*

Неуклонный рост напряженности учебно-тренировочного и соревновательного процессов юных борцов выдвигает перед спортивной наукой ряд проблем. Одной из значимых проблем для теории и практики спорта является восстановление работоспособности борцов. Ее актуальность обусловлена повышением требований к активности ведения борьбы и интенсификацией соревновательных схваток на современном этапе. В таких условиях тренировочного и соревновательного процессов организм спортсмена функционирует с постоянным перенапряжением, что может вызвать срыв механизмов адаптации к нагрузкам, заболевания и спортивные травмы.

Интенсивность тренировочной и соревновательной активности актуализирует процесс исследования эффективных средств восстановления. Особого внимания требуют восстановительные мероприятия у юных борцов, так как при организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса следует учитывать специфику растущего организма, повышенную возбудимость и лабильность центральной и вегетативной систем, необходимость совмещения максимальных физических нагрузок с освоением программы общего среднего образования.

Одним из общедоступных и эффективных средств восстановления работоспособности является восстановительный массаж. Особенности его применения в тренировочном и соревновательном процессе раскрыты в работах специалистов различных видов спорта [1–6]. Однако вопросы, посвященные применению восстановительного массажа у юных борцов, остаются до сих пор малоизученными.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении воздействия отдельных приемов массажа на процесс восстановления работоспособности юных борцов.

Методы: пальпация (регистрация частоты сердечных сокращений), тестирование специальной работоспособности.

Исследование проводилось на базе Детско-юношеской спортивной школы № 3 г. Могилева. Обследованы 14–15-летние юноши-борцы (N=14 чел.).

В интервалах отдыха использовались приемы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание и сотрясение (потряхивание, валяние, встряхивание). Варианты комбинирования приемов массажа и продолжительность использования приемов представлены в таблице.

**Распределение времени на отдельные приемы  
в различных вариантах массажа (% от общего времени массажа)**

Последовательность выполнения приемов	Варианты		
	1	2	3
Поглаживание	60	10	10
Выжимание	10	10	10
Разминание	10	60	30
Растирание	10	10	40
Сотрясение (потряхивание, валяние, встряхивание)	10	10	10

Воздействие восстановительного массажа осуществлялось на основные нагружаемые мышечные группы юных борцов (сгибатели предплечья и плеча, разгибатели туловища, мышцы бедра и голени). Продолжительность массажа при 20-минутных интервалах отдыха между специфическими нагрузками составляла 6–7 мин.

Результаты проведенного исследования показали, что в периоды отдыха между интенсивными нагрузками ни один из трех вариантов массажа не обеспечивает полного восстановления показателей специальной работоспособности юных борцов. Из данных, представленных на рисунке, видно, что после применения 1-го варианта массажа в период отдыха юные спортсмены выполнили повторную нагрузку в объеме 79,2 % ( $p < 0,05$ ) относительно исходной, после 2-го варианта массажа — 91,7 % ( $p < 0,05$ ), после 3-го варианта массажа — 73,8 % ( $p < 0,05$ ).



1 — исходная нагрузка; 2 — повторная нагрузка; А — после 1-го варианта массажа; Б — после 2-го варианта массажа; В — после 3-го варианта массажа

**Показатели специальной работоспособности  
у юных борцов после специфических нагрузок  
при применении различных вариантов массажа**

Сравнительный анализ выявил достоверные различия между показателями восстановления специальной работоспособности после 1-го и 2-го вариантов массажа, а также после 3-го и 2-го вариантов массажа, что свидетельствует об эффективности 2-го варианта массажа.

Представленные результаты исследования позволяют утверждать, что наиболее эффективным в ускорении восстановления специфической работоспособности юных борцов является 2-й вариант массажа, при котором 60 % от общего времени сеанса массажа приходится на прием «разминание». Так, при 20-минутных интервалах отдыха между специфическими нагрузками целесообразно включать сеансы восстановительного массажа, приемы которого должны распределяться в следующем соотношении к общему времени сеанса массажа:

- поглаживание — 10 %;
- выжимание — 10 %;
- разминание — 60 %;
- растирание — 10 %;
- сотрясение — 10 %.

Поскольку в сеансе восстановительного массажа юным борцам воздействие приема «разминание» осуществляется на крупные мышцы, следует использовать такие разновидности разминания, которые предусматривают приподнимание мышечной ткани от костного ложа и смещение ее в сторону. По мнению М. М. Погосяна, такой эффект воздействия обеспечивают следующие виды разминания: «ординарное», «двойное ординарное», «двойное кольцевое» и «двойной гриф» [7; 8].

Кроме того, оценка реакции частоты сердечных сокращений (далее — ЧСС) юных борцов на воздействие различных вариантов сочетаний приемов массажа при 20-минутных интервалах отдыха между нагрузками показала, что после всех применяемых экспериментальных сеансов массажа у спортсменов наблюдается снижение ЧСС. Наибольшее снижение показателей ЧСС было установлено у юных борцов после 2-го варианта сеанса восстановительного массажа в период отдыха, в котором преобладает прием разминания. По результатам исследования, после 1-го варианта массажа среднее значение недовосстановления ЧСС составило 16,8 % ( $p < 0,05$ ), после 2-го варианта — 5,1 % ( $p < 0,05$ ), после 3-го варианта — 18,3 % ( $p < 0,05$ ) относительно исходных значений ЧСС. Следовательно, можно конста-

тировать, что применение 3-го варианта массажа со значительным преобладанием в его сеансе разминания, оказывает положительный эффект как на восстановление значений ЧСС, так и на показатели специальной работоспособности юных борцов.

Таким образом, интенсификация учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок вызывает выраженное утомление у юных борцов, ухудшает динамику восстановления их работоспособности. Одним из средств, позволяющих преодолеть эти негативные тенденции функционального состояния организма спортсменов, является восстановительный массаж. Полученные результаты экспериментального исследования свидетельствуют о том, что наибольший эффект при 20-минутных интервалах отдыха между специфическими нагрузками у юных борцов дает применение сеансов массажа 2-го варианта, в котором прием «разминание» занимает 60 % от общего времени массажа. Применение данного варианта восстановительного массажа в интервале отдыха между интенсивными нагрузками, характерными для соревновательного процесса, способствует оперативному восстановлению значений ЧСС и работоспособности спортсменов.

### **Библиографический список**

1. Ларин, А. В. Количественная оценка влияния предварительного массажа на физические способности спортсменов в скоростно-силовых и циклических видах спорта (велоспорт, шорттрек, карате, дзюдо, вольная борьба) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Ларин. – М., 2001. – 140 л.

2. Власова, Н. А. Дифференцированная методика разминочного массажа, направленного на совершенствование точности двигательных действий спортсменов в стрельбе из лука : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Власова. – М., 2009. – 140 л.

3. Якименко, С. Н. Дифференцированное использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки высококвалифицированных спортсменов в ациклических видах спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. Н. Якименко. – Омск, 2006. – 381 л.

4. Новикова, С. В. Дифференцированное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки спортсменок старших разрядов в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Новикова. – Омск, 2006. – 193 л.

5. Гвинджилия, Г. Г. Целевое применение комплекса восстановительных средств в подготовке юных футболистов 16–17 лет с учетом вариативности тренировочных микроциклов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Г. Гвинджилия. – М., 2004. – 135 л.

6. Погосян, М. М. Парный ручной массаж как средство оперативного восстановления работоспособности баскетболистов в перерывах между нагрузками

ми / М. М. Погосян // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 74–78.

7. Погосян, М. М. Массаж : монография / М. М. Погосян ; Москов. гос. акад. физ. культуры. – М. : Советский спорт, 2007. – 752 с.

8. Погосян, М. М. Классификация приемов классического ручного массажа / М. М. Погосян, А. А. Бирюков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 35–36.

**УДК 37.02**

***А. В. Перунова***

*преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
учреждения образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»*

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К СОДЕРЖАНИЮ УЧЕБНОЙ АВТОНОМИИ В СОВРЕМЕННЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ**

*Аннотация. В статье анализируются подходы к содержанию учебной автономии в современных дидактических концепциях, раскрывается компонентный состав учебной автономии студента в процессе изучения иностранных языков.*

В отечественной социологии, психологии и педагогике проблема развития автономии учащегося в учебной деятельности определена общей тенденцией к демократизации и гуманизации образования, связанной прежде всего с изменениями самого общества и требованиями к современному образованию. Социальные тенденции в обществе ставят перед системой образования задачу воспитать личность, осознающую свои позиции в обществе, способную думать и активно действовать, и при этом нести полную ответственность за свои решения. Таким образом, в основе концепции демократизации образования лежит понятие свободной, независимой, автономной личности. В своей работе В. Я. Нечаев отмечает, что «если мы принимаем модель общества, в котором признается автономность и суверенность личности, ... то это прежде всего надо отнести к ее культурогенезу» [1]. В связи с вышесказанным можно сделать вывод, что развитие учебной автономии личности в образовательном процессе можно рассматривать как одну из важнейших задач образовательной политики современного