

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ТХЭКВОНДИСТОК

Ералиева Г.А.

Преподаватель, кафедры Спортивная медицина и биохимия УзГУФКС

Раманова Д.

Преподаватель, кафедры Спортивная медицина и биохимия УзГУФКС

Давлатова Л.,

старший преподаватель, кафедры «Адаптивная  
физическая культура и спорт» УзГУФКС

### Аннотация

В настоящем исследовании были изучены конкретные показатели производительности спортсмена. Эти показатели являются неотъемлемыми и отражают не только улучшение физических качеств спортсмена, но и его или ее физическую форму. В последние годы используются физические средства для восстановления и повышения спортивных способностей, а также профилактики спортивных травм и болезней. Данная работа посвящена использованию физических факторов, таких как массаж, в качестве средства восстановления.

**Ключевые слова:** тхэквондо, физическая реабилитация, массаж, функциональное исследование дыхания.

## TAEKVONDOCHI QIZLARDA TIBBIY TIKLASH VOSITALARINI QO'LLASHNING SAMARADORLIGI

Eralieva G.A., O'zDJTSU sport tibbiyoti va biokimiya kafedrasida o'qituvchisi

### Annotasiya

Ushbu tadqiqotda sportchining o'ziga xos ko'rsatkichlari ko'rib chiqildi. Ushbu ko'rsatkichlar ajralmas bo'lib, nafaqat sportchining jismoniy sifatlari yaxshilanishini, balki uning jismoniy shaklini ham aks ettiradi. So'nggi yillarda jismoniy imkoniyatlar sport qobiliyatini tiklash va kuchaytirish, shuningdek, sport jarohatlari va kasalliklarining oldini olish uchun ishlatilgan. Ushbu ish massaj kabi jismoniy omillarni tiklanish vositasi sifatida ishlatishga bag'ishlangan.

**Kalit so'zlar:** taekwondo, jismoniy rehabilitatsiya, massaj, nafas olishni funktsional tekshirish.

## Актуальность

Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику. Систематические занятия тхэквондо способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся. Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни. С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у тхэквондистов не только физические, но и нравственно-этические качества.

В последние годы наблюдается стремительное развитие и высокая популярность восточных единоборств в Узбекистане. Несмотря на избыточно стрессовую психологическую нагрузку, тхэквондо является уникальной системой физического и психологического воспитания. Нынешнее тхэквондо совмещает древние принципы единоборств и методы тренировок с направлениями развития современного олимпийского вида спорта [8,9]. В научно-методической литературе по данному виду спорта достаточно полно освещены базовая техника, двигательные действия, автоматическая реакция и соревновательная деятельность квалифицированных тхэквондистов, но очень мало изучены комплексные методы восстановления [3,4].

Рост спортивного мастерства единоборцев, отмеченный в последние годы, в значительной мере объясняется повышением физической подготовленности спортсменов, улучшением их технического и тактического мастерства. В Узбекистане и за рубежом ведется поиск средств и методов, способствующих росту эффективности тренировочного процесса. Разрабатываются различные средства тренировочных занятий, формируемые на основе данных, полученных в эксперименте. Ценность такого рода информации зависит от того, насколько точно выявлены факторы, влияющие на эффект тренировки [10].

**Цель:** определить степень усталости, болевые травмы у тхэквондисток, определить эффективность использования средств физической реабилитации для предотвращения этого вида травм, в том числе массажа, с целью усиления специальной тренировки во время комбинированных тренировок.

**Задачи исследования:** Проанализировать результаты физической активности реакции дыхательной системы на функциональные тесты тхэквондисток, в том числе до и после

использования массажных процедур, для индивидуализации и улучшения тренировочного процесса.

**Объект исследования:** 20 тхэквондисток из средней школы № 241 Мирзо Улугбекского района г. Ташкента.

**Методы исследования:** Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы;
2. Оценка функционального состояния органов дыхания;
3. Выбор и применение восстановительных средств.
4. Математические и статистические методы определения результатов экспериментов и наблюдений.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ современных подходов по повышению эффективности процесса подготовки спортсменов в тхэквондо показал их приоритетные направления, а именно: рациональное соотношение объема, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом специфики вида спорта; новые подходы к планированию предсоревновательных мезоциклов; более совершенные методы контроля тренировочных и соревновательных нагрузок, а также систему контроля соревновательной деятельности в тхэквондо.

Выбор восстановительных средств с помощью анамнеза спортсменок, позволило определить эффективность применения массажной терапии.

С согласия родителей, исследуемых тхэквондисток были выполнены следующие процедуры:

Восстановительный массаж для коротких перерывов (1-5 минут) между тренировками.

Восстановительный массаж между тренировками (перерыв 5-20 минут)

Восстановительный массаж между тренировками и соревнованиями (от 30 минут до 6 часов перерывов)

Из-за того, что следователи были подросткового возраста, физические средства, включая массаж, длились 30 минут.

Функциональное состояние дыхательной системы у спортсменок-тхэквондисток с использованием функциональных тестов было проверено с помощью тестов Генче, Штанге, Розенталя и полученных результатов.

Таблица № 1

№	Возраст	Проба Генче		Проба Штанге		Проба Розенталя					ЖЕЛ
		В покое (сек)	После нагрузки (сек)	В покое (сек)	После нагрузки (сек)	1	2	3	4	5	
1	14	8	17	8	18	1000	1000	1100	1150	1100	1000
2	14	10	8	10	4	1000	950	900	900	850	1000
3	15	8	4	6	4	1000	1000	900	900	850	1000
4	14	9	25	7	13	1000	1000	1100	1250	1250	1100
5	14	7	20	12	13	1000	1000	1050	1150	1200	1200
6	14	14	20	16	9	1000	1000	950	950	900	1000
7	15	14	10	5	9	1000	1050	1100	1200	1100	1200
8	14	12	10	7	7	1000	1000	950	900	800	1000
9	14	10	26	13	14	1000	1000	1000	1050	1050	1150
10	14	14	19	8	26	1100	1100	1000	1200	1250	1300
11	14	18	11	8	10	900	900	1000	950	900	1000
12	14	14	18	12	20	1000	1100	1200	1250	1400	1700
13	14	6	23	8	12	700	700	750	800	1000	900
14	14	13	20	4	8	1000	1000	1100	1100	1200	1150
15	15	7	10	3	5	900	900	1000	1000	1050	1200
16	14	14	20	16	9	1000	1000	950	950	900	1000
17	15	14	10	5	9	1000	1050	1100	1200	1100	1200
18	14	12	10	7	7	1000	1000	950	900	800	1000
19	14	10	26	13	14	1000	1000	1000	1050	1050	1150
20	14	14	19	8	26	1100	1100	1000	1200	1250	1300

35% наших тхэквондисток, то есть 2,3,6,8,11,16,18, имеют «неудовлетворительный» показатель при определении функции дыхания. Поэтому они были помечены как экспериментальные группы, что означает, что ЖЕЛ для теста Розенталя каждый раз уменьшались, и тест Шафрановского показал, что нормальная физическая нагрузка, данная экспериментальной группе, имела меньшую дыхательную функцию. Мы смогли

получить стандартный ответ в наших исследованиях под влиянием физического восстановления.

Показатели физической активности для девочек в возрасте 14-15 лет до и после физических процедур были следующими:

Таблица № 2

№	Упражнение	14-15 лет	До применения восстановительных средств		После применения восстановительных средств	
			Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Прыжки с позиции на длину		145±2,4	157±3,8	156±2,4	170±3,5
2.	Бег 30 м		5,52±1,4	5,23±1,2	5,22±1,4	5,08±0,9

Результаты исследования показали, что методики массажа не только улучшили дыхательную функцию, но и увеличивали силу и скорость тренировок за счет нервно-сосудистой, кардио-респираторной, нервно-мышечной проницаемости, мышечного кислородного обмена, ускоренного метаболизма в тканях.

## Выводы

Аналитические исследования показали, что 35% респондентов имеют очень низкий функциональный статус из-за дыхательной недостаточности, указанных анамнестических симптомов, усталости в старших классах и тренировках, а также недостаточность микроэлементов в питании.

Рекомендуется, в планировании годовых циклов тренировок включить меры по нормализации дыхательной системы, используя во время тренировок упражнения с сопровождением улучшения диафрагмального дыхания, для выбора соответствующих элементов тхэквондо и других видов спорта, чтобы улучшить физические качества и способности спортсмена. Эффективность технико-тактических приемов тренировочных упражнений повысилась у всех участников эксперимента. Это показывает, что, с одной стороны, достаточный уровень развития ловкости и рычагов в сложно-скоординированных движениях, а с другой стороны, необходимо использовать специальные упражнения и физические средства для повышения работоспособности.

## Список использованной литературы

1. Бакулев С.Е. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / С.Е. Бакулев // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №2. – С. 19– 21.

2. Голованов, В.Ю. Техника безопасности и профилактика травм у студентов на занятиях физической культурой. (Для специализаций таэквондо и ОФП): учеб. пособие. -М.: МИЭМ, 2004. - С. 11-13.,
3. Vanek, M. Studie osobnosti ve sporty / M. Vanek, V. Hosek, B. Svoboda. - Praga: Universita Karlova, 1974. - 291 p
4. Кил К.Д. Гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо / К.Д. Кил // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, Т.74. – 2011. – №4. – С. 78– 81.
5. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – С. 43– 50.
6. Сурьенков И.А. Работоспособность тхэквондистов на предсоревновательном этапе при использовании стимуляционно-восстановительного комплекса: дис. канд. пед. наук. - М.: РГАФК, 2000. - 218 с.,
7. Тхэквондо. Теория и методика. Т. 1; под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 329 с.
8. Эпов О.Г. Тхэквондо: проблемы становления // Теория и практика физической культуры. - 1999, № 2. - С. 43-44

