

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ КІКБОКСІНГУ

Крюков Е.В.¹, Пашкевич С.А.¹, Романенко О.Ю.²

¹Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

²Харківський національний
автотранспортний університет

Студентський спорт має певні відмінності від професійного спорту. Інтенсивні навчальні заняття поєднуються з тренувальними та виступами на змаганнях. Ці процеси вимагають ефективних засобів і форм відновлення та збереження високої розумової та фізичної працездатності студентів. Зараз мало що відомо про ефективність проведення масажу як засобу рекреації та підтримання високої спортивної працездатності студентів, хоча спортивний масаж є одним з визнаних засобів відновлення професійних спортсменів.

Мета дослідження: оцінка ефективності впровадження спортивного масажу в рекреацію студентів, які займаються кікбоксінгом для підвищення їх спортивної працездатності.

У дослідженні використовувалися наступні **методи:** вивчення та аналіз літератури, педагогічні спостереження, фізіологічні та статистичні методики.

Проводилося дослідження в трьох паралельних групах, в яких студенти розподілялися випадковим чином за жеребкуванням (по 5 чоловік у кожній групі). Перша група студентів (C_1) отримувала попередній розминочний масаж (20 хв.), друга група (C_2) — відновлювальний масаж після тренування (20 хв.), третя група (C_3) мала пасивний відпочинок до і після тренування (по 20 хв.). Масаж проводився за єдиною розробленою методикою на базі класичного спортивного масажу, виконано 10 сеансів 3 рази на тиждень. Дослідження швидкості реакції та силової витривалості проводилися тричі за тренування (на початку, у середині та наприкінці) з розрахунком вираженості ступеню стомлення студента за тренування. Для орі-

ентовної оцінки причинно-наслідкового зв'язку між діючим фактором та виникненням ефекту був використаний показник відносного ризику (RR). Взаємозв'язок між показниками вивчався за ранговим коефіцієнтом кореляції. Вихідні характеристики порівнювалися між групами з використанням непараметричних методів.

На початку дослідження основні показники в групах студентів суттєво не відрізнялися. За місяць тренування вірогідно покращилися практично всі досліджувані параметри ($p < 0,05$). Однак, середні групові показники студентів змінювалися не так суттєво. Вірогідні зміни відбувалися між показниками швидкості лівої руки наприкінці тренування, показниками витривалості правої руки у його середині та показниками витривалості обох рук наприкінці тренування ($p < 0,05$).

Визначення ступеню післяробочого стомлення студентів дозволило встановити, що наприкінці дослідження студенти групи C_1 мали менше зниження швидкості реакції у середині тренування, та менше виражене зниження витривалості наприкінці ($p < 0,05$). Студенти групи C_2 мали покращення тільки за однією групою показників, тобто менш виражене стомлення тільки за показниками швидкісної витривалості. На підставі оцінок відносного ризику можна зробити висновок про позитивний вплив попереднього і відновлювального масажу на працездатність спортсменів.

Попередній масаж мав більш виражений позитивний ефект на показники швидкості реакції та витривалості студентів. Відновлювальний масаж покращував тільки процеси витривалості студентів під час тренування.

Перспективи продовження роботи полягають у подальшій розробці комплексної програми фізичної рекреації студентів.