

*Зарипов Ильназ Аделович, магистрант 2 курса,
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Россия, г. Казань*

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ БОРЦОВ

Аннотация: В статье рассмотрены функциональные особенности организма борцов в тренировочной и соревновательной деятельности, проанализированы данные исследований о влияниях различных видов анализаторов на соревновательную борьбу борцов различных стилей. Был проведен сравнительный анализ компонентного состава тела борцов разных весовых категорий, описаны их антропометрические данные с физиологическими особенностями борцов, а также влияние на их спортивный результат.

Ключевые слова: борьба, спортсмены, функциональное состояние, физическая подготовка.

Annotation: The article considers functional features body of wrestlers in training and competitive activity, analyzed data of studies on influences of different types of analyzers on competitive wrestling of wrestlers of different styles. Comparative analysis of component body composition of wrestlers of different weight categories was carried out, their anthropometric data with physiological peculiarities of wrestlers, as well as influence on their sports result are described.

Keywords: wrestling, athletes, functional condition, physical training.

Введение. Функциональная подготовленность спортсменов – это интегральный показатель, отражающий конкретный уровень работы различных

систем организма, который необходим для обеспечения специфической мышечной деятельности борцов. Цель функциональной подготовки спортсменов считается расширение границ функциональной адаптации, который позволяет без какого-либо ущерба для здоровья переносить большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства. Эффективность функциональной подготовкой в спорте зависит от контроля адаптационных реакций организма на тренировочное воздействие с учетом особенностей вида спорта.

Цель исследования: изучить влияние функционального состояния борцов на содержание физической подготовки и спортивный результат.

Методика и организация исследования. В исследовании были применены анализ научной, научно-методической и специальной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В годичном цикле современной подготовки борцов корэш на этапах спортивного и высшего спортивного мастерства значительно увеличивается процент скоростно-силовой подготовки, который и повышает адаптационные способности организма к долговременной работе в аэробно-анаэробном режиме мощности, что непосредственно связано с особенностями проведения схваток по борьбе. Недостаток особого внимания в тренировочном процессе к развитию систем аэробного нагрузки мышечной деятельности может приводить к развитию некомпенсированного утомления, сокращению скорости возврата кислородного долга, а также смещению соревновательного результата в худшую сторону.

Борьба корэш относится к нестандартным (ситуационным) видам спорта, которая характеризуется следующими особенностями:

- движения борца носит скоростно-силовой характер, а по структуре – в большей степени ациклические;
- практически во всех видах единоборствах необходимы: творческая деятельность мозга, постоянная оценка внешней ситуации и выраженные процессы экстраполяции;

- мощность работы борца переменчива, но с большей частью относят к максимальной и субмаксимальной мощностям;

- соревновательные схватки борцов требуют рационального соотношения как аэробной, так и анаэробной производительности, при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и весовые категории;

- спортивная борьба предъявляет существенные требования к опорно-двигательному аппарату, сенсорной и нервной системам.

Управление движениями во время соревновательной схватки базируется на данные о действиях соперника, а также о положении своего тела, которое анализирует центральная нервная система благодаря рецепторам двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов.

Определенное влияние одних либо других анализаторов может меняться в зависимости от условий поединка. Были выявлены следующие взаимосвязи у борцов разных стилей в следующих анализаторах:

1. Зрение, как анализатор в спортивной борьбе, то оно является одним из существенных коммуникативных каналов взаимосвязи между соперниками, а также имеет большое значение в том случае, когда борьба проводится вне захвата, без непосредственного контакта между соперниками. Как показывают наблюдения О.П.Юшкова и В.Г.Олейника у борцов вольного стиля роль зрения в управлении движениями более выражена. Исследования показывают, что латентный период простой зрительно-моторной реакции у борцов вольного стиля немного короче, чем у борцов классического стиля. Однако латентный период тактильного раздражителя (реакции на прикосновение) у борцов классического стиля короче у вольников.

2. Двигательные анализаторы считаются основными в борьбе, так как спортсмен может бороться с выключенным слухом и зрением, однако выполнять какие-либо точные координированные движения без проприоцепции невозможно, потому что с помощью них осуществляются межсистемные моторно-висцеральные рефлексy и обратные связи моторного аппарата.

3. Проприоцептивная чувствительность. У высококвалифицированных борцов высоко развита во всех звеньях.

4. Тактильные рецепторы. Они воспринимают механические раздражения, влияющие извне в широком диапазоне своей интенсивности - от легкого прикосновения до давления. Объединяясь проприоцептивной и тактильной афферентации преобразуются в единую кинестетическую связь, которая является ведущей при управлении движениями спортсмена в борьбе. Проприоцептивный компонент играет большую роль, чем тактильный (кожный). Только при малых показателях интенсивности мышечного напряжения преобладают тактильные импульсы, где с напряжением возрастает роль проприоцептивного компонента.

5. Вестибулярный аппарат играет существенную роль при сохранении равновесия в различных позах, а также при наклонах, поворотах и в пространственной ориентировке во время проведения приемов, связанных с изменениями положения головы и всего тела в пространстве. Борец должен обладать не только высокой устойчивостью вестибулярного анализатора к раздражениям, возникающим при рывках, толчках, скручиваниях, направленных на выведение его из равновесия, но и высокой чувствительностью вестибулярных рецепторов к угловым и линейным ускорениям, возникающим в процессе единоборства.

Специалистами было выявлено, что в период плотного захвата во время соревновательной схватки возрастает значимость информации, полученной от мышечных и тактильных рецепторов. Исследования, где участие приняли спортсмены высшего разряда, показали, что у борцов классического стиля во время проведения борьбы с завязанными глазами сохраняется правильная структура приемов, а также снижается период их выполнения и четко прослеживается увеличение усилий в определенных фазах. А у борцов корэш данные показатели всегда ухудшаются. Улучшение временных параметров приемов борьбы и силовые способности спортсменов при ограничении

зрительного контроля связано, согласно мнению ученых, с обострением двигательных ощущений и активизацией вегетативных процессов.

У борцов существует взаимосвязь между техническим мастерством спортсмена и уровнем специфического развития его органов чувств. Чем выше развиты органы чувств, тем тоньше они воспринимают мельчайшие детали движений и ситуаций, тем быстрее и плодотворнее будет протекать процесс обучения.

При систематических многолетних занятиях борьбой у спортсменов формируется единый специальный комплексный анализатор, который характерен только для борцов, такие как «чувства ковра», «чувства дистанции» и т.д. К примеру техника спортсмена, может изменяться по-разному на разных покрытиях и им требуется время для адаптации к новому покрытию. При различных положениях, стойках борца, даже не видя соперника, чувствуют дистанцию между ними в расстоянии и времени. Для некоторых стилей борьбы с возрастающей квалификацией улучшается «чувство размеры площадки» для спаринга.

Следующий аспект, который мы хотели бы рассмотреть, это антропометрические показатели спортсменов разной категории. Для начала рассмотрим и сравним составы тела спортсменов различных весовых категорий. Значение массы тела (как собственной, так и соперника) в борьбе настолько велико, что для уравнивания шансов на победу здесь, как известно, введены, весовые категории.

Исследования Э. Г. Мартиросова по компоненту соматотипа борцов, по сравнению с не тренированными людьми, характеризуется выраженной, так называемой, мезоморфией - почти все мышцы борцов гипертрофированы. У борцов скелетные мышцы гипертрофированы, симметрично развиты силы левой и правой половины тела, также пропорционально соотношению силы мышц-сгибателей и разгибателей.

Степень выраженности мускульного компонента у борцов наилегчайшей, легчайшей, полулегкой и легкой весовых категорий ниже, чем у борцов средней,

полутяжелой и тяжелой весовых категорий. Абсолютная масса мускульной ткани составляет большую часть тела борцов всех весовых категорий, она повышается в ряду борцов от наилегчайшего веса к тяжелому.

Костная и жировая ткани представлены у борцов всех весовых категорий меньшими величинами, чем мышечная ткань.

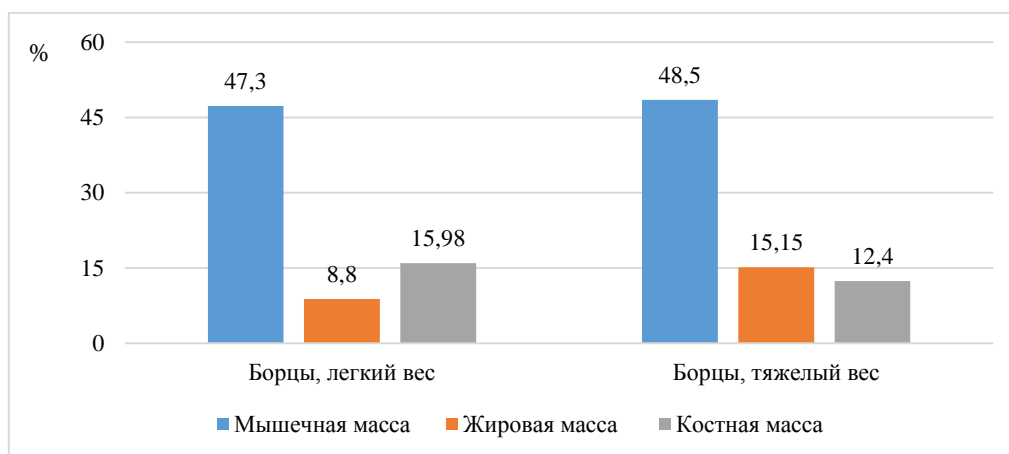


Рисунок 1 – Компонентный состав борцов разных весовых категорий

Исключение составляют тяжеловесы, у которых величина жировой массы меньше чем мышечной, и большей, чем костной. При определении относительных величин компонентов веса тела было установлено, что если процентное содержание мышечной массы у борцов почти одинаково (48%), а жировая ткань увеличивается в ряду весовых категорий от легких (8,8%) к тяжелым (15,15%), то костный компонент, незначительно варьируя, резко уменьшается (от 15,98% в легких категориях до 12,40% у тяжеловесов).

Такое соотношение компонентов веса тела предопределяет соответствующие величины удельного веса тела у борцов, значение которых наибольшее - у представителей легких категорий и наименьшее - у тяжеловесов.

Изучая тотальные размеры тела борцов без учета весовых категорий, многие авторы отмечали значительные величины отношения веса тела борцов к его длине и широкую грудную клетку. По данным Э. Г. Мартиросова, по абсолютным тотальным размерам тела и по вариабельности его размерных признаков борцы превосходят не спортсменов. С другой стороны, средние

значения размерных признаков увеличиваются в ряду борцов от наилегчайшего веса до тяжелого.

За последние годы накопились интересные данные о ростовых показателях борцов различной квалификации, которые свидетельствуют о заметном положительном влиянии длины тела на их достижения.

Этот факт может быть объяснен значительными потенциальными возможностями высокорослых атлетов. В частности, известно, что потребление кислорода пропорционально поверхности тела. Следовательно, из двух борцов, имеющих разную массу тела, тот, кто выше ростом, имеет большую поверхность тела, а значит, и большие аэробные возможности (разумеется, при прочих равных условиях).

Длину тела не следует считать единственным морфологическим критерием отбора, поскольку масса тела, окружность грудной клетки и другие показатели имеют непосредственную связь со спортивными достижениями. Ученые выявили, что борцы с большими обхватными размерами и весом тела более результативны. Поэтому при планировании подготовки борцов высших разрядов и контроле за ней следует уделять особое внимание указанным выше морфологическим признакам.

Выводы: Таким образом, для совершенствования физической подготовки в тренировочный процесс борцов корэш необходимо учитывать морфологические критерии спортсменов, а также совмещать работу органов чувств, особенно проприоцептивная чувствительность и физическую подготовку. Данные тренировки будут иметь положительное влияние на спортсменов, что должно привести к хорошему спортивному результату на соревнованиях.

Библиографический список:

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая практика физической культуры. 2001. № 7. С. 72-76.

2. Каримов Р. Р. Национальная борьба корэш. Методика развития физических качеств: учебно-методическое пособие / Р. Р. Каримов, Р. Г. Бикимбетов. – Уфа: БГПУ, 2009. – 76 с.

3. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. - Москва: ISBN 5-02-035624-7 - Наука, 2006 М.: Типография "Наука" РАН. - 246 с.

4. Юшков, О. П. Спортивная борьба / О.П. Юшков, В.Г. Олейник. - ISBN 5-276-00193-6 - М., 2011. - 91 с.

5. Галковский Н.М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин – Москва: Физкультура и спорт, 1968 – 270 с. – URL: https://zinref.ru/i/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/048.htm. (дата обращения 08.07.2021).

6. Гаджиагаев С. М. Применение метода круговой тренировки в целях повышения физической подготовки борцов/ С. М. Гаджиагаев, А. М. Абакаров, Т. М. Мансуров // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-metoda-krugovoy-trenirovki-v-tselyah-povysheniya-fizicheskoy-podgotovki-bortsov> (дата обращения: 07.09.2021).