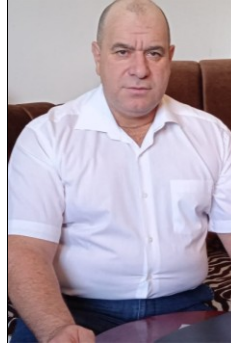


Научная статья
УДК 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_16

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ



Ислам Юрьевич Калмыков¹, Эдуард Борисович Настуев²,
Зубер Алиханович Жероков³, Аслан Шарабудинович Караев⁴

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова^{1,3,4}
Нальчик, Россия

Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) раснодарского университета МВД России²
Нальчик, Россия

¹ Аспирант 3 курса Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
Тел.: +7(962)649-96-66, e-mail: kalmykov.islam@mail.ru
ORCID 0000-0003-0851-6733

² Старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции
Тел.: +7(938)691-50-77, e-mail: Nastu211@mail.ru
ORCID 0000-0001-9571-4898

³ Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
Тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0002-1901-5080

⁴ Старший преподаватель Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования
Тел.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru
ORCID 0000-0003-2645-5233

Аннотация. Греко-римская борьба представляет собой достаточно сложный вид спорта, особенно в части координации. Конкуренция в данном виде спорта возрастает с каждым годом, спортсменам необходимо иметь стабильные результаты. Складывающиеся условия требуют поиска новых методов и подходов к процессу подготовки спортсменов. Следствием чего является актуальность проблемы повышения эффективности всех стадий спортивной подготовки. Известно, что спортивный результат зависит от всех компонентов подготовки спортсменов. Тренировочные занятия должны быть рациональными, недопустима интенсификация тренировочного процесса, если он наносит вред здоровью спортсменов. В связи с чем особое значение приобретают средства и методы восстановления. Спортсмены применяют различные средства и методы восстановления, которые направлены в первоочередном порядке на поддержание работоспособности спортсменов на высоком уровне. Многие авторы отмечают, что высокие объемы и повышенная интенсивность нагрузок во время тренировок оказывают влияние не только на спортивные результаты, а так же и на здоровье спортсменов. Отрицательное воздействие на здоровье выражается в перенапряжении, обострении хронических травм и заболеваний.

Ключевые слова: греко-римский стиль, борьба, восстановление, перенапряжение, тренировка, здоровье, спортивная подготовка.

Для цитирования: Актуальные вопросы восстановления работоспособности борцов греко-римского стиля / И.Ю. Калмыков, Э.Б. Настуев, З.А. Жероков [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 16-19. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_16.

Введение

Количество соревнований увеличивается, соответственно это приводит и к увеличению и количества тренировок. Работа в таком режиме сокращает период восстановления для спортсменов, что в итоге может негативно сказаться и на спортивных результатах, и

на здоровье спортсменов. Только рациональное построение тренировок и использование современных средств и методов восстановления позволит проводить тренировки интенсивно, но без ущерба для здоровья спортсменов. [5, с. 146]

Процесс спортивной подготовки борцов должен сопровождаться активным использованием различных средств восстановления. Изучение новых методов и средств восстановления является крайне актуальным,

так как только их грамотное и комбинированное применение позволит сохранить здоровье спортсменов. Ряд специалистов в сфере теории и методики спортивной тренировки считают, что использование средств и методов восстановления после тренировок, соревнований является одним из важнейших направлений спортивной подготовки борцов. [9, с. 12]

Результаты исследования

Эффективность соревновательной деятельности борцов определяется именно системой применения восстановительных средств и методов. Специалисты утверждают, что именно в греко-римской борьбе одним из критериев применения восстановительных средств является вес спортсмена, так как на его основании определяются конкретные средства восстановления и их дозировка. Применение восстановительных средств в отношении борцов с высокой массой тела должно быть более длительным по времени, так как для их восстановления требуется больше времени по сравнению с борцами более легких весов. Именно по этой причине борцам данной весовой категории следует предоставлять больше времени для отдыха. Если рассмотреть программу по дисциплине «Греко-римская борьба», то она в части восстановления ориентирована на спортсменов легкой весовой категории. Для их восстановления достаточно часов в программе. Ориентация на разные весовые категории не предусмотрена. В программах не указаны такие важные параметры как длительность воздействия, интенсивность и объемы воздействия восстановленных средств. Использование восстановительных средств должно носить комплексный характер, комплексность применения определяет эффективность процесса восстановления. В категорию восстановительных средств входят не только препараты, а также психологические, педагогические и физиотерапевтические средства. От эффективности процессов восстановления зависит и результативность тренировочного процесса.

Индивидуальные параметры спортсмена выступают в качестве базы для разработки алгоритма применения восстановительных средств. И одной из таких важнейших индивидуальных характеристик является весовая категория борца. [2, с. 75]

В спортивной медицине существует три группы средств восстановления: медико-биологические, педагогические и психологические. Применяются данные средства в комплексе. Достижение максимального эффекта в короткие сроки возможно только при комплексном применении указанных средств. Деление, которое представлено выше является относительно условным. Рассмотрим, какие средства входят в каждую из групп восстановления. К категории педагогических средств относятся: использование индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе; интенсивность и направленность нагрузки должны быть адекватными; тренировки и отдых должны быть обязательными элементами тренировочного процесса. Тренировочные занятия должны находиться под постоянным контролем и коррекцией, следует ориентироваться на функциональное состояние борца. Все изменения и корректировки должны вноситься в тренировочный процесс, исходя из текущего состояния спортсмена.

К категории психологических методов относятся: учет эмоционального состояния, контактности, оценка психологической нагрузки. Для коррекции психологического состояния борца необходимо формирование благоприятных условий для полноценного отдыха и соблюдения правильного режима дня. [7, с. 124]

Медико-биологические восстановительные средства являются наиболее востребованными в современной системе спортивной подготовки борцов. Основные цели применения фармакологических средств в спортивной медицине: повышение эффективности восстановительных процессов; повышение уровня устойчивости и сопротивляемости организма; профилактические мероприятия на устранение перенапряжения; лечение заболеваний, имеющихся у спортсмена.

Применение фармакологических средств требует осторожности, следует владеть полной информацией о состоянии здоровья спортсмена, чтобы не нанести вред здоровью спортсмена. Применяемые препараты должны быть безвредными. Именно по этой причине лекарственные средства должны назначаться только врачом. Не допускается, чтобы спортсмены самостоятельно применяли лекарственные средства. Выбор фармакологических средств в спортивной медицине достаточно широкий, с каждым годом появляются все новые средства восстановления, которые эффективно восстанавливают работоспособность спортсменов. [10, с. 134]

Рассмотрим, какие современные средства применяются в спортивной медицине:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ПШБЦ). Особенно популярны витаминные комплексы.

2. Препараты пластического действия: рибоксин (инозин-Г, инозин), оротат калия, метилурацил, фосфаден (АМФ), коамамаид, карнитин, пиридоксальфосфат, Лив-52, легалон и др.

3. Препараты, оказывающие энергетическое воздействие: панангин, кокарбок-силаза, глутаминовая кислота, пангамат кальция (вит. В-), липовая кислота, лецитин, оротат калия, рибоксин, коамамаид, карнитин, эссенциале.

4. Препараты, которые повышают иммунные свойства организма, адаптогены растительного и животного происхождения.

Адаптогены растительного происхождения наиболее распространены среди спортсменов, спортсмены чаще всего предпочитают применение именно этой категории адаптогенов. Адаптогены растительного происхождения – это напитки, добавки в виде смесей, содержащие женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, левзею сафлоровидную. [3, с. 440]

К адаптогенам животного происхождения относятся: липоцеребрин (препарат мозговой ткани крупного рогатого скота), пантокрин (экстракт из неокостенелых рогов марала, изюбра или пятнистого оленя). Особое значение приобретает применение кислородной терапии, которая эффективна в процессах восстановления спортсменов. В спортивной практике активно применяются кислородные коктейли. Кислородный коктейль – это витаминный напиток, в котором растворен кислород. В целях быстрого снятия утомления мышц применяются различные виды тепловых процедур, они помогают снять напряжение в мышцах, имеют локальное воздействие.

Синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ) активно применяются в качестве средства восстановления. в основном они применяются для того, чтобы стимулировать процессы восстановления. Одним из методов восстановления является электросон. Применяется электросон, если спортсмен значительно утомился, у него наблюдаются нарушения сна. Суть электросна заключается в воздействии на корковые процессы электрическим током. Электросон благоприятно влияет на спортсмена, успокаивает и влияет на нормализацию регуляции вегета-

тивных функций. [8, с. 15]

Электростимуляция является также одним из распространенных средств восстановления, особенно эффективна для повышения работоспособности борцов. Электростимуляция способствует значительному ускорению процессов восстановления. Особенно эффективна электростимуляция в ускорении реабилитационных процессов после полученных травм и перенесенных заболеваний опорно-двигательного аппарата борцов. Сущность электростимуляции заключается в воздействии электрических импульсов на мышцы. Мышцы расслабляются за счет сокращения мышечных волокон. Также оказывает обезболивающий эффект за счет сокращения мышц.

Адаптогены, относящиеся к категории лекарственных средств, которые повышают неспецифическую устойчивость организма к негативным факторам внешней среды, активно применяются в процессе подготовки борцов. Препараты животного и растительного происхождения относятся к адаптогенам данной категории.

Медико-биологические методы также имеют важное значение в процессах восстановления борцов. К ним относятся: полноценный и сбалансированный рацион; прием витаминных комплексов. В данную группу входят факторы физического воздействия: мануальная терапия, банные процедуры, физиотерапия. В категории восстановительных средств особое значение имеют фармакологические и естественные препараты, которые позволяют нормализовать самочувствие и повысить качество физической подготовки спортсменов [1, с. 14]

Выводы

Витамины оказывают положительное воздействие на организм борца, особенно при повышенных физиче-

ских нагрузках. Среди фармакологических средств именно витамины имеет наибольшую популярность среди спортсменов. Следствием нехватки витаминов или их недостатка у борцов является повышенная утомляемость, снижение работоспособности, болезни. Витамины принимают дополнительно помимо фруктов и овощей, чтобы удовлетворить потребности организма [4, с. 71]

У борцов часто возникают состояния физического перенапряжения. Физическое перенапряжение – это патологическая реакция в организме, которая возникает в результате чрезмерного функционирования того или иного органа, системы органов. В целом это болезненная реакция организма, происходит повреждение отдельной системы организма. Лечение перенапряжений – это один из важнейших элементов восстановительной терапии борцов. Сущность лечения заключается в регуляции и стимуляции обменных процессов. Вмешательство врача необходимо в тех случаях, когда у спортсменов возникают невротические состояния тревожного ожидания, ипохондрические реакции, реакции пресыщения [6, с. 81]

Современная спортивная медицина оснащена множеством эффективных средств восстановления, которые оказывают благоприятное воздействие на организм спортсменов как физиологическое, так и психологическое. Следует выбирать средства восстановления, которые не оказывают влияния на качество работы спортсмена.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2012. 28 с.
2. Закиров Д.Р. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально своеобразных свойств психики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. 1(95). С. 72–79.
3. Извеков В.В. Актуальные вопросы подготовки единоборцев (на примере греко-римской борьбы) // Фундаментальные исследования. 2013. № 8-2. С. 439–444.
4. Коковкин А.В. Обоснование экспериментальной методики комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. Т. 9. №4. С. 67–73.
5. Коковкин А.В., Рябчук А.В. Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы в подготовке борцов греко-римского стиля // Омский научный вестник. 2014. №4(131). С. 145–148.
6. Крикуха Ю.Ю., Горская И.Ю. Моделирование и индивидуализация в процессе физической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2016. № 1. С. 79–86.
7. Крикуха Ю.Ю., Кузнецова И.А., Фоменко А.А. Функциональная подготовленность борцов греко-римского стиля различной квалификации // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 415.
8. Кузнецов А.С. Построение тренировочного процесса борцов греко-римского стиля с учётом средств восстановления // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16. № 3. С. 11–19.
9. Кузнецов А.С., Кузнецова З.М. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. Т. 12. № 4. С. 7–17.
10. Солодков А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 6(100). С. 130–143.

References

1. Vorobyov V.A. The content and structure of the long-term training of young wrestlers at the present stage of the development of wrestling: author. dis. ... Dr. ped. Sciences. St. Petersburg, 2012. 28 p.
2. Zakirov D.R. Methods of training Greco-Roman style wrestlers based on individual peculiar properties of the psyche. UchenyezapisikiUniversitetaimeni PF Lesgaft. 2013. 1(95). S. 72-79.
3. Izvekov V.V. Topical issues of training martial artists (on the example of Greco-Roman wrestling) // Fundamental research. 2013. No. 8-2. S. 439-444.

4. Kokovkin A.V. Substantiation of the experimental methodology for the integrated use of means of recovery in the annual cycle of training highly qualified Greco-Roman style wrestlers. 2014. V. 9. No. 4. S. 67-73.
5. Kokovkin A.V., Ryabchuk A.V. Physical performance, aerobic performance and recovery processes in the preparation of Greco-Roman wrestlers // Omsk Scientific Bulletin. 2014. No. 4 (131). pp. 145-148.
6. Krikukha Yu. Yu., Gorskaya I. Yu. Modeling and individualization in the process of physical training of qualified Greco-Roman wrestlers // Problems of functional training in the sport of higher achievements. 2016. No. 1. S. 79-86.
7. Krikukha Yu. Yu., Kuznetsova I. A., Fomenko A. A. Functional readiness of Greco-Roman wrestlers of various qualifications // Modern problems of science and education. - 2016. - No. 6.; C. 415.
8. Kuznetsov A. S. Construction of the training process of Greco-Roman wrestlers, taking into account the means of recovery // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2021. V. 16. No. 3. S. 11-19.
9. Kuznetsov A. S., Kuznetsova Z. M. Complex application of means of recovery in the annual cycle of training Greco-Roman wrestlers of high qualification // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2017. V. 12. No. 4. S. 7-17.
10. Solodkov A. S. Features of fatigue and recovery of athletes // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2013. No. 6(100). S. 130-143.

Поступила в редакцию 06.05.2022
Подписана в печать 30.06.2022

Original article
UDC 796
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_16

TOPICAL ISSUES OF RESTORING THE HEALTH OF GRECO-ROMAN WRESTLERS

Islam Yu. Kalmykov¹, Eduard B. Nastuev²,
Zuber A. Zherokov³, Aslan Sh. Karaev⁴

*Kabardino-Balkarian State University named after Kh. M. Berbekov^{1,3,4}
Nalchik, Russia*

*North Caucasus Institute of Advanced Training (branch) of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia²
Nalchik, Russia*

¹ 3rd year postgraduate student of the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education
Ph.: +7(962)649-96-66, e-mail: kalmykov.islam@mail.ru

ORCID 0000-0003-0851-6733

² Senior lecturer of the Department of Physical Training, Lieutenant colonel of the police
Ph.: +7(938)691-50-77, e-mail: Nastu211@mail.ru

ORCID 0000-0001-9571-4898

³ Senior lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education
Ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0002-1901-5080

⁴ Senior lecturer at the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture and Sports Education
Ph.: +7(928)723-37-32, e-mail: fah11061987@mail.ru

ORCID 0000-0003-2645-5233

Abstract. Greco-Roman wrestling is a fairly complex sport, especially in terms of coordination. Competition in this sport is increasing every year, athletes need to have stable results. The current conditions require the search for new methods and approaches to the process of training athletes. The consequence of this is an increase in the urgency of the problem of increasing the efficiency of all stages of sports training. It is known that the sports result depends on all components of the training of athletes. Training sessions must be rational, intensification of the training process is unacceptable if it is harmful to the health of athletes. In this connection, means and methods of restoration are of particular importance. Athletes use various means and methods of recovery, which are primarily aimed at maintaining the performance of athletes at a high level. Many authors note that high volumes and increased intensity of loads during training have an impact not only on athletic performance, but also on the health of athletes. The negative impact on health is expressed in overexertion, exacerbation of chronic injuries and diseases.

Keywords: Greco-Roman style, wrestling, recovery, overexertion, training, health, sports training.

Cite as: Kalmykov, I. Yu., Nastuev, E. B., Zherokov, Z. A., Karaev, A. Sh. (2022) Topical issues of restoring the health of Greco-Roman wrestlers. *Physical Culture and Health*. (2), 16-19. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_16.

Received 06.05.2022
Accepted 30.06.2022