

Хидиятуллин А.Н.

Тренер-преподаватель

Сабинский район, Республика Татарстан

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ РАЗМИНКИ БОРЦОВ ПО «КОРЭШ».

В данной статье изложено место и значение разминки борцов по «КОРЭШ»

В результате разминки учащается сердцебиение, повышается артериальное давление, усиливается вентиляция и поглощение кислорода, ускоряется формирование биопотенциалов работающих мышц, увеличивается возбудимость скелетных мышц, повышается возбудимость сенсорных областей коры головного мозга, уменьшается время сенсорно-моторной реакции. Выполняемая после разминки работа характеризуется большой скоростью формирования двигательных функций скелетных мышц, уменьшением выраженности «начального усилия».

Изменение реакции организма на мышечную работу после разминки обусловлено возникновением новой «установки» центральной нервной системы на формирование двигательной активности, что является результатом следовых процессов в центральной нервной системе, сохраняющихся еще некоторое время (5-15 мин.) после разминки. Важно выяснить не только эффективность разминки в спорте, но и установить характер оптимальной разминки. Разминка может различаться по деятельности и интенсивности, продолжительности отдыха между разминкой и основным упражнением, по методическим приемам. Специалистов, тренеров и борцов должны насторожить имеющиеся факты спортивных травм и повреждений опорно-двигательного аппарата. Травмы у борцов в большинстве случаев возникают из-за недостаточной, несовершенной разминки.

Эффективность разминки во многом определяется психологическими факторами и в первую очередь сознательным отношением борца к разминке. Известно, что организм человека в ходе подготовки к предстоящей работе «перестраивается» на новый уровень функционирования. Это изменение состояния организма, не совершающего внешних движений, но готовящегося начать двигательную спортивную деятельность и есть стартовое состояние. Благодаря условно-рефлекторным механизмам, еще задолго до выступления на ковре, у борцов возникают определенные функциональные изменения коры больших полушарий головного мозга. В результате возникают соответствующие сдвиги в состоянии скелетной мускулатуры, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, обмена веществ и т.д.,

обеспечивающие переход от состояния покоя к усиленной деятельности. Однако полная перестройка организма на новый уровень деятельности при стартовом состоянии не наступает. Только разминка может осуществить перестройку организма на необходимый уровень деятельности. Кроме того, разминка является активным средством, с помощью которого можно влиять на предстартовое состояние организма.

Возникающее предстартовое состояние у борцов играет определенную роль и в профилактике спортивного травматизма, подготавливая центральную нервную систему и весь организм к предстоящим максимальным напряжениям. Требуется проведение разминки не «вообще», а с соблюдением принципа предельной конкретности. Чтобы мышцы обрели все необходимые конкретные качества, недостаточно провести общую разминку в чистом виде. Нужные качества в мышцах появятся лишь при соблюдении весьма важного условия: перед началом разминки нужно сформулировать предельно точные мысленные представления о каждом из желаемых качеств. В процессе разминки необходимо приучаться внимательно «слушать» себя, вникать в те тонкие ощущения, которые должны появляться в мышцах согласно формулам физического компонента оптимального боевого состояния (ноги – мягкие, сильные, пружинистые, взрывные; руки – мягкие, свободные; тело – упругое, гибкое, послушное).

Кроме общих вегетативных сдвигов в организме, разминка оказывает целый ряд воздействий на опорно-двигательный аппарат. Под влиянием разминки происходит повышение возбудимости и лабильности двигательного аппарата, устанавливается изохронизм мышц и нервов, ускоряются биохимические процессы, улучшаются биоэлектрические показатели. Большое значение для предстоящей работы имеет увеличение обмена веществ и как следствие этого повышение температуры тела, что способствует раскрытию и расширению капилляров в мышцах, тем самым увеличивая их кровообращение. Кроме того, повышение температуры снижает вязкость мышц и усиливает их эластичность, предохраняя от возникновения спортивных травм и повреждений.

Существенное значение для выполнения основной тренировочной работы имеет характер входящих в разминку упражнений. Оптимальный эффект разминки может быть достигнут лишь когда она будет носить специальный характер, т.е. включать упражнения, соответствующие предстоящей мышечной деятельности по координационной структуре, темпу, ритму и амплитуде. При выборе упражнений для разминки, верно учитывать весь ход предстоящего тренировочного (соревновательного) процесса и

использовать те из них, которые сочетались бы с основным двигательным навыком.

Необходимо подбирать специально-вспомогательные упражнения, выполнения которых позволило бы почувствовать основные опорные точки (суставы, мышечные группы), участвующие в выполнении главного тренировочного (соревновательного) движения. После оптимальной общей и специальной разминки у борца должно появиться чувство соперника, его веса в различных фазах броска, так как между условными рефлексам, лежащими в основе «подводящих» упражнений и основным двигательным навыком, образуется временная связь. При применении этих упражнений в разминке в организме борца происходят как общие сдвиги, так и косвенная стимуляция этих временных связей.

Список литературы:

1. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592с.
2. Хамидуллин Н.Х. Татаро-башкирская спортивная борьба «Корэш»: Методическое пособие для детско – юношеских спортивных школ / М-во по делам молодежи и спорту РТ, Федерация татаро – башкирской национальной борьбы РТ – Казань: РЦИМ, 2002. – 100с.
3. <https://www.koreshrt.ru> – Официальный сайт Федерации Корэш Республики Татарстан.
4. <https://www.russiakoresh.ru> – Официальный сайт Федерации Корэш России.