

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ- ЮНОШЕЙ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ШАРАФИЕВ РУБИН РИФАТОВИЧ

*магистрант Казанского федерального университета (филиал) ФГБОУ ВПО
«Елабужский институт Казанского федерального университета», Елабуга,
Россия*

Email: rubin.sharafiev@gmail.ru

АННОТАЦИЯ

Борьба считается одним из древнейших и популярных видов спорта, который занимает одно из почетных мест во всей системе физического воспитания, представляясь определенным средством всестороннего развития, укрепления здоровья и подготовки к высокопроизводительной жизнедеятельности. В греко-римской борьбе достаточно ярко проявляются и воспитываются физические качества, такие как сила и выносливость, быстрота и ловкость. Физические качества у юных борцов греко-римского стиля развиваются в течение планомерной и целеустремленной тренировки и занятиям физической культурой и спортом. Долгий период времени считалось, что занятия вольной борьбой оказывают вредное воздействие, но практический опыт доказал, что занятия греко-римской борьбой положительно влияет на развитие молодого организма.

Ключевые слова: физическое здоровье, спортсмены-юноши, греко-римская борьба, сердечно-сосудистая система (ССС).

THE STUDY OF THE PHYSICAL HEALTH OF ATHLETES-YOUNG MEN ON GRECO-ROMAN WRESTLING

RUBIN SHARAFIEV

*undergraduate student of Kazan Federal University (branch) Elabuzhsky Institute of
Kazan Federal University, Yelabuga, Russia*

Email: rubin.sharafiev@gmail.ru

ABSTRACT

Wrestling is considered one of the oldest and most popular sports, which occupies one of the honorable places in the whole system of physical education, which seems to be a definite means of comprehensive development, health promotion and preparation for high-performance activities. In Greco-Roman wrestling, physical qualities, such as strength and endurance, quickness and agility, are quite clearly manifested and brought up. The physical qualities of the young Greco-Roman wrestlers develop during a systematic and purposeful training and physical education and sports. For a long period of time, it was believed that free-style wrestling has a detrimental effect, but practical experience has shown that practicing Greco-Roman wrestling has a positive effect on the development of a young organism.

Keywords: physical health, youth athletes, Greco-Roman wrestling, cardiovascular system.

Для исследования физического здоровья спортсменов-юношей по греко-римской борьбе проведено исследование физического развития юношей-борцов греко-римского стиля и функционального состояния их ССС и дыхательной системы. В эксперименте приняли участие 14 спортсменов мужского пола, которые занимаются в секции греко-римской борьбы: 7 – младшего юношеского возраста - 15 лет, 7 – старшие юноши - 16 лет.

В таблице 1 представлены показатели антропометрической и функциональной диагностики греко-римского стиля борцов 15 и 16 лет. Полученные результаты по тестам говорят о недостатке массы тела у подавляющей части юношей 15 лет - 85% в среднем на 12 %. Недостаток массы тела у юношей 16 лет наблюдается у 43 % борцов, величина не столь значительна у 13% борцов. При изучении показателя крепости телосложения определено, что 7% юношей имеет достаточно крепкое телосложение, 21% – хорошее, 14% – среднее, 35% – слабое и 21% – очень слабое

телосложение.

В ходе исследования определен ростовой индекс Брока-Бругша, соответствующий величине веса юношей-борцов (таблица 2) [3, с.32].

Несмотря на то, что физическое развитие 71% исследуемых юношей- борцов греко-римского стиля признано достаточно гармоничным, а уровень средним, большая часть антропометрических показателей испытуемых борцов греко-римского стиля недостаточно развиты. При исследовании частоты сердечных сокращений у борцов греко-римского стиля выявлено, что только 29% соответствуют показателям по возрасту (70–75 уд/мин у 15 лет и 65–75 уд/мин у 16 лет), у 57 % – ЧСС выше нормы, у 14 % – ниже нормы.

Артериальное давление соответствует возрастной норме в 57%, в 43% случаев наблюдается снижение значений (таблица 3).

Таблица 1 - Антропометрические показатели борцов юношеского возраста

№	Рост. см		Вес. кг	Окружность грудной клетки. См			Жизненная емкость легких. л	Сила мышц кисти. кг	
	стоя	сидя		вдох	выдох	пауза		прав.	лев.
Младшие юноши (15 лет)									
1	161.5	65	51	89	78	79	2.6	25	23
2	177.5	80	70	101	93	94	2.6	44.5	36.5
3	143	72	36	80	74	76	2	14.5	14.5
4	175	79	54	91	82	82	3.2	37	34
5	181.5	93.5	62	88	79	79	2.8	32	29
6	174.5	76	65	94	84	84	2.6	25	25
7	174	78	57	92	81	82	2.4	34	34
Старшие юноши (16 лет)									
1	182	95	63	95	89	89	2.6	35	27
2	180.5	97	71	96	91	93	4.2	37	34
3	164	69	58	85	80	80	2	16	13
4	166	70	67	91	88	88	2.9	24.5	28.5
5	165	85	70	98	92	94	2.7	37	35
6	181	94	70	94	88	89	3.3	43	48
7	181	94.5	67	96	90	90	3.2	36	32

Таблица 2 - Индексы физического развития борцов юношеского возраста

№	Индекс Брока-Бругша. Кг	Индекс Кетле. Г	Индекс массы тела. кг/м ²	Экскурсия грудной клетки. см	Жизненный индекс. мл/кг	Коэффициент пропорциональности. %	Показатель крепости сложения	Силовой индекс. %
Младшие юноши (15 лет)								
1	65	316	19.6	11	51	148	32.5	49
2	67.5	394	22.2	8	37	122	14.5	64
3	43	252	17.6	6	55	99	33	40
4	65	309	17.6	9	59	122	39	69
5	71.5	342	18.8	9	45	94	40.5	52
6	69.5	372	21.3	10	40	130	25.5	39
7	69	328	18.8	11	42	123	36	60
Старшие юноши (16 лет)								
1	72	346	19.1	6	41	92	30	56
2	70.5	393	21.8	5	59	86	18.5	52
3	64	354	21.6	5	34	138	26	28
4	61	404	24.3	3	43	137	11	43
5	60	424	25.7	6	39	94	3	53
6	71	387	21.3	6	47	93	23	61
7	71	370	20.4	6	48	92	24	54

Исследование адаптационных возможностей ССС юношей-борцов греко-римской борьбы показало, что показатели адаптационного потенциала находятся в

соответствии с удовлетворительной адаптацией (1,3-2,3), при этом, у 7 % спортсменов выявлен уровень близкий к напряжению адаптационных механизмов [1, с.54].

Таблица 3 - Физиологические показатели и результаты функциональных проб борцов подростково-юношеского возраста

№	ЧСС, уд-мин			АД, мм. рт. ст.	
	в покое	после нагрузки (10 приседаний)	через 60 сек. после нагрузки	в покое	после нагрузки
Младшие юноши (15 лет)					
1	78	84	80	90-60	100-60
2	78	94	78	100-70	
3	54	68	72	90-60	110-60
4	72	88	74	120-80	150-80
5	84	100	86	90-60	120-60
6	84	102	88	125-80	130-80
7	84	102	86	90-60	105-60
Старшие юноши (16 лет)					
1	72	90	74	85-50	100-50
2	96	116	98	120-70	150-70
3	72	88	72	90-60	120-60
4	102	120	104	120-80	120-80
5	78	98	78	120-70	100-60
6	60	86	66	110-70	130-60
7	66	78	72	120-80	130-60

Таким образом, занятия физическими упражнениями считаются сильным средством изменения физического и психического состояния. Правильно организованные занятия укрепляют

здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность борцов греко-римского стиля 15-16 летнего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивная борьба: классическая, вольная и самбо. Учебник для институтов физической культуры / под общ.ред. Н.М. Галовского. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 340 с.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 188 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2015.- 480 с.

REFERENCES

1. Wrestling: classic, freestyle and sambo. A textbook for the institutes of physical culture / ed. N.M. Galovskogo. - M. : Physical culture and sport, 2016. - 340 p.
2. Tumanyan G.S. Wrestling: theory, methodology. - M. : Physical Culture and Sports, 2014. - 188 p.
3. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methods of physical education and sport. - M. : Academy, 2015.- 480 p