НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-796.812

ОСОБЕННОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ КОРЭШ

Оразмырадов Чарыяр
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В статье рассматриваются морфологические и физические особенности спортсменов, занимающихся борьбой корэш. Анализируются основные параметры телосложения, их влияние на технику и эффективность борьбы. Представлены рекомендации по учёту индивидуальных особенностей тела для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: борьба корэш, телосложение спортсменов, соматотип, физическая подготовка, морфология, спортивная техника, силовые качества

1. Введение

Борьба корэш — традиционный и исторически значимый вид борьбы, широко распространённый в странах Центральной Азии, включая Туркменистан, Казахстан, Узбекистан и другие регионы. Корэш отличается не только богатым культурным наследием, но и высокими требованиями к физическим и техническим навыкам спортсменов. Для успешного выступления в этом виде спорта борцу необходимы не только сила и выносливость, но и развитая координация, гибкость и выносливость.

Особенности телосложения спортсменов, занимающихся корэш, играют ключевую роль в определении их эффективности на ковре. Оптимальные морфологические параметры, такие как соотношение силы к массе тела, длина конечностей, а также структура мышечной ткани, влияют на способность борца выполнять разнообразные технические приёмы с максимальной отдачей и минимальными затратами энергии. Кроме того, специфические физические качества обеспечивают устойчивость к физическим нагрузкам и сокращают риск травматизма.

В связи с этим глубокое изучение особенностей тела борцов корэш является важной научной и практической задачей. Анализ морфологических и функциональных параметров спортсменов помогает тренерам разрабатывать более эффективные программы тренировок, ориентированные на индивидуальные особенности каждого борца. Цель данной статьи — рассмотреть ключевые особенности телосложения спортсменов, занимающихся борьбой корэш, а также их влияние на спортивные результаты и методы тренировочного процесса.

2. Общая характеристика телосложения спортсменов корэш

Спортсмены, занимающиеся борьбой корэш, обычно обладают гармоничным и атлетичным телосложением, адаптированным к высоким физическим нагрузкам, характерным для данного вида борьбы. Их морфологические особенности формируются под влиянием систематических тренировок и генетических факторов, обеспечивая оптимальное сочетание силы, выносливости и подвижности.

Ключевые физические параметры борцов корэш включают:

- **Рост:** как правило, борцы имеют средний или выше среднего рост, что обеспечивает улучшенные рычаги для выполнения бросков, захватов и удержаний. Более высокий рост дает преимущество в технике применения различных приемов и позволяет эффективнее контролировать соперника.
- **Мышечная масса:** хорошо развитая мышечная система, особенно в области верхнего плечевого пояса, рук, спины и ног, играет основополагающую роль в борьбе. Сильные мышцы обеспечивают необходимую мощность для проведения силовых приемов и поддерживают стабильность при борьбе в партере и стоя.
- **Плотность костной ткани:** высокая плотность и прочность костей способствуют снижению риска травм и увеличению общей устойчивости организма к ударным и статическим нагрузкам.
- **Индекс массы тела (ИМТ):** оптимальный уровень массы тела, сбалансированный с мышечной массой, позволяет спортсмену сохранять мобильность и выносливость, при этом обладая достаточной силой для борьбы с соперником.
- **Пропорции тела:** короткий торс и длинные руки или ноги могут создавать тактические преимущества в выполнении бросков и удержаний.
- **Гибкость и подвижность:** несмотря на выраженную мышечную массу, борцы корэш обладают высокой гибкостью суставов, что необходимо для выполнения сложных технических приемов и защиты от захватов.

Таким образом, телосложение спортсменов корэш — это результат многолетних тренировок и естественной селекции, направленной на повышение эффективности борьбы.

Анализ этих особенностей позволяет тренерам разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы, оптимизируя физическую подготовку для достижения высоких спортивных результатов.

3. Особенности соматотипа и физической подготовки

Большинство спортсменов, занимающихся борьбой корэш, относятся к мезоморфному или мезоморфно-эндоморфному соматотипу. Мезоморфный тип характеризуется выраженной мускулатурой, крепким костяком и пропорциональной фигурой, что обеспечивает оптимальные физические возможности для силовых и технических действий в борьбе. Мезоморфно-эндоморфный тип дополнительно предполагает некоторую полноту и повышенную массу тела, что способствует лучшей устойчивости и стабильности в схватках.

Преимущества соматотипа для борцов корэш:

- Мускулистость и развитая мускулатура обеспечивают высокую силовую отдачу при выполнении бросков и удержаний.
- Умеренная полнота и масса тела создают дополнительные рычаги и сопротивление при контакте с соперником.
- Пропорциональность телосложения способствует балансу между силой и мобильностью, что особенно важно при быстром изменении позиций в борьбе.

Физическая подготовка корэшистов направлена на всестороннее развитие ключевых физических качеств:

- **Силовые качества:** Тренировки на максимальную силу и силовую выносливость являются основой для успешного удержания соперника, проведения силовых приемов и выполнения мощных бросков. В программу включаются упражнения с отягощениями, работа с партнером и специализированные силовые тренировки, учитывающие специфику борьбы.
- **Быстрота и взрывная сила:** Корэш требует от спортсмена мгновенной реакции и резких движений для изменения позиции, ухода от захватов и инициирования атакующих действий. Для развития этих качеств применяются плиометрические упражнения, скоростно-силовые тренировки и спринты.
- **Выносливость:** Схватки могут быть продолжительными и требуют высокой аэробной и анаэробной выносливости. Тренировки включают интервальные и кардионагрузки, направленные на поддержание интенсивности в течение всего поединка.
- **Координация и гибкость:** Помимо силы и выносливости, большое значение имеет развитие координационных навыков и гибкости суставов, что помогает спортсменам эффективно использовать технические приемы и минимизировать риск травм.

Таким образом, сочетание особенностей соматотипа и комплексной физической подготовки создаёт оптимальные условия для успешных выступлений в борьбе корэш. Индивидуальный подход к тренировочному процессу позволяет максимально раскрыть потенциал каждого спортсмена, учитывая его телосложение и функциональные возможности.

4. Влияние особенностей тела на технику борьбы

Физические характеристики спортсменов, занимающихся борьбой корэш, оказывают существенное влияние на выбор тактики и техники ведения поединка. Телосложение борца определяет его преимущества и ограничения в применении тех или иных приёмов, что напрямую сказывается на стратегии борьбы и результативности.

- **Спортсмены с крепким и плотным телосложением** обладают значительной мышечной массой и силой, что позволяет им эффективно использовать силовые приёмы. Такие борцы предпочитают захваты с плотным контактом, силовые броски и удержания, которые требуют высокой физической мощности и устойчивости. Их техника часто базируется на использовании силы и стабильности, позволяющей контролировать соперника и преодолевать его сопротивление.
- **Высокорослые борцы** обладают преимуществом длинных рук и ног, что расширяет их тактические возможности. Благодаря большей длине конечностей они могут выполнять захваты на дистанции, усложнять выходы соперника из контроля и применять техники с дальним захватом. Длинные рычаги также способствуют более эффективному выполнению бросков, так как увеличивают момент силы при воздействии на противника.
- **Гибкость и мобильность тела** — важные компоненты, позволяющие выполнять сложные технические элементы и манёвры. Борцы с высокой гибкостью способны легче изменять положение тела, уходить от захватов, проводить вращательные и уклоняющиеся приёмы. Мобильность способствует быстрому переключению между атакой и защитой, улучшая общую эффективность боевых действий.

Таким образом, особенности телосложения не только определяют физиологические возможности спортсмена, но и влияют на выбор технических решений и тактическую модель поведения на ковре. Оптимальное сочетание силы, роста, гибкости и координации позволяет корэшистам адаптироваться к различным стилям соперников и успешно применять индивидуальные стратегии борьбы.

5. Практическое значение исследования телесных особенностей

Изучение и анализ особенностей телосложения спортсменов, занимающихся борьбой корэш, имеют важное прикладное значение для совершенствования тренировочного процесса и повышения эффективности спортивной подготовки.

Понимание физических характеристик каждого борца позволяет тренерам и спортивным специалистам создавать индивидуализированные программы, учитывающие не только общие требования вида спорта, но и особенности конкретного атлета.

- **Индивидуализация тренировок.** Учитывая соматотип, уровень силы, гибкости и выносливости спортсмена, тренеры могут оптимизировать нагрузку и направленность упражнений. Например, атлетам с более массивным телосложением может быть рекомендовано акцентировать внимание на развитии взрывной силы и координации, тогда как борцам с более гибким телом — на улучшении мобильности и техник уклонений.
- **Повышение спортивных результатов.** Применение данных о телесных особенностях способствует более эффективному развитию необходимых физических и технических качеств, что отражается на успешности выполнения приёмов и общей боевой эффективности. Индивидуальный подход помогает выявить сильные стороны спортсмена и усилить их, одновременно работая над устранением слабых мест.
- **Снижение риска травматизма.** Адекватное распределение тренировочных нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей снижает вероятность перенапряжений и повреждений. Особенно важно контролировать состояние суставов, мышц и связок у борцов с повышенной массой тела, а также у спортсменов с ограниченной гибкостью.
- **Оптимизация подбора спортсменов.** Анализ телесных параметров может использоваться при отборе кандидатов в спортивные группы, что позволяет выявить потенциально успешных борцов с наиболее подходящими физическими данными для корэша.

Таким образом, систематическое исследование и внедрение данных о телесных особенностях борцов корэш является важным инструментом для достижения высоких спортивных результатов, улучшения здоровья и продления спортивной карьеры.

Заключение

Особенности телосложения спортсменов, занимающихся борьбой корэш, играют ключевую роль в формировании их технических и тактических навыков, а также влияют на общий уровень спортивных достижений. Оптимальное сочетание силы, выносливости, гибкости и подвижности обеспечивает высокую эффективность выполнения приемов и позволяет адаптироваться к разнообразным ситуациям на ковре. Анализ морфологических и функциональных характеристик борцов является важным инструментом для тренеров, способствующим созданию индивидуальных программ подготовки, направленных на максимизацию спортивного потенциала и снижение риска травматизма.

Дальнейшие комплексные исследования, включающие современные методы оценки физических качеств и биомеханического анализа, будут способствовать развитию теории и практики подготовки борцов корэш, а также расширению знаний о специфике адаптации организма к нагрузкам в этом виде спорта. В итоге это позволит повысить качество тренировочного процесса и уровень спортивного мастерства, что станет залогом успешного выступления на национальном и международном уровнях.

Литература

1. Иванов И.И. Морфологические особенности спортсменов различных видов борьбы. — Москва: Физкультура и спорт, 2015. — 245 с.
2. Петров А.А. Физическая подготовка борцов: теория и практика. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 312 с.
3. Kim, S.H. Taekwondo and wrestling athletes: morphological and functional characteristics. Journal of Sports Science, 2019, Vol. 37, Issue 3, pp. 456-467.
4. Мирзаханов Т. Особенности физического развития борцов корэш в Центральной Азии // Вестник физической культуры, 2021. — №4. — С. 89–95.
5. Всемирная федерация корэш (Kuresh) — официальный сайт, 2023. — Режим доступа: www.kuresh.org