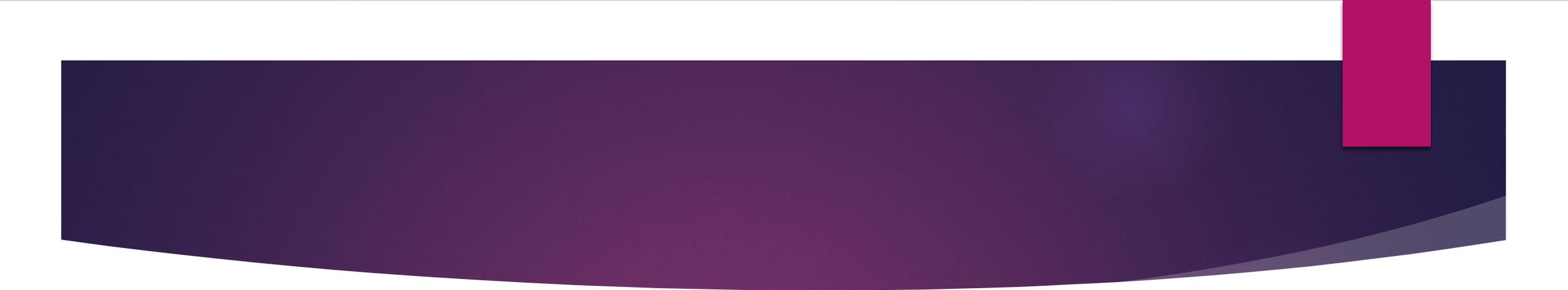


# Контроль функционального состояния в ИВС (Греко-римская борьба)

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА:

СТУДЕНТКА 3 КУРСА, ГРУППЫ 303

БОТОВА АННА ВАСИЛЬЕВНА

- 
- ▶ **Функциональное состояние** — это относительно устойчивая структура актуализируемых субъектом средств деятельности в конкретной ситуации, которая отражает специфику сложившихся на текущий момент времени механизмов регуляции деятельности и определяет эффективность решения трудовых задач.

- ▶ Функциональное состояние ЦНС является одним из важных факторов, влияющих на специальную работоспособность и на результаты соревновательной деятельности борцов.
- ▶ Функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) может ограничивать мышечную работоспособность. Поэтому оценка и контроль функционального состояния ЦНС спортсменов имеют существенное значение.

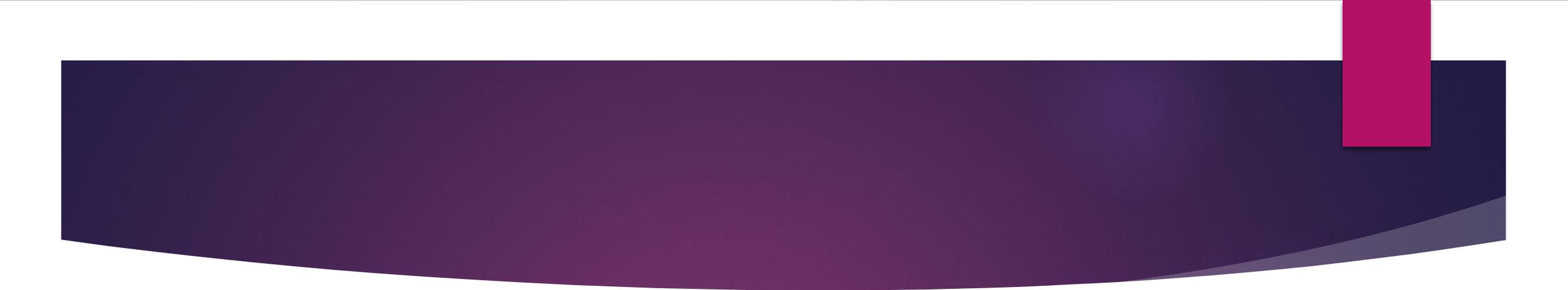
- ▶ В связи с изменением правил соревнований в греко-римской борьбе, ограничивающих арсенал технико-тактических действий, увеличивались требования к уровню общей и специальной функциональной подготовленности спортсменов.

- ▶ Функциональная подготовленность – это интегральный показатель, который отражает определенный уровень деятельности различных систем организма, необходимый для обеспечения специфической мышечной деятельности.
- ▶ Целью функциональной подготовки в спорте является расширение границ функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья переносить повышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, достигая при этом высокого спортивного мастерства.
- ▶ Эффективность управления функциональной подготовкой в спорте зависит от контроля адаптивных реакций организма на тренировочное воздействие с учетом особенностей вида спорта.



Принято различать три типа состояний человека в зависимости от длительности промежутка времени, в котором это состояние остается относительно неизменным:

- ▶ 1. Этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго - недели, месяцы. Например, - рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда - вес и др.
- ▶ 2. Текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например, аппетит, сон, мышечные боли и т.п..
- ▶ 3. Оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).



Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

- ▶ 1. Этапный контроль, цель которого - оценка и нормирование этапных состояний организма.
- ▶ 2. Текущий контроль, его задача - определение и нормирование текущих колебаний в состоянии организма.
- ▶ 3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма.

# Комплексный контроль

*Комплексный контроль* в спорте предусматривает практическую реализацию различных форм контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Для этого необходимо проводить три вида контроля:

- ▶ оперативный,
- ▶ текущий,
- ▶ этапный.

Эффективность подготовки спортсменов-единоборцев во многом зависит от комплексного контроля как инструмента управления тренировочным процессом.

При этом существует ряд противоречий между:

- ▶ - возрастающими требованиями к функциональному состоянию спортсменов и недостаточной разработанностью методических основ для эффективного контроля подготовленности спортсменов;
- ▶ - необходимостью реализации комплексного контроля состояния спортсменов и сложностью его осуществления на практике в связи с недостатком современных инструментальных методик диагностики;
- ▶ - стремлением к достижению высоких спортивных результатов и недостаточно качественным и эффективным контролем подготовленности спортсменов.

# Оперативный контроль

- ▶ Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

- ▶ Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

- ▶ а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечнососудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания;
- ▶ б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- ▶ в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

# Текущий контроль

- ▶ *Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- \* ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- \* три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- \* один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

# Этапный контроль

*Этапный контроль* проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий.

Его задачами являются:

- ▶ 1) определение изменения физического состояния, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- ▶ 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- ▶ 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

«Назначение этого вида контроля -целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий».

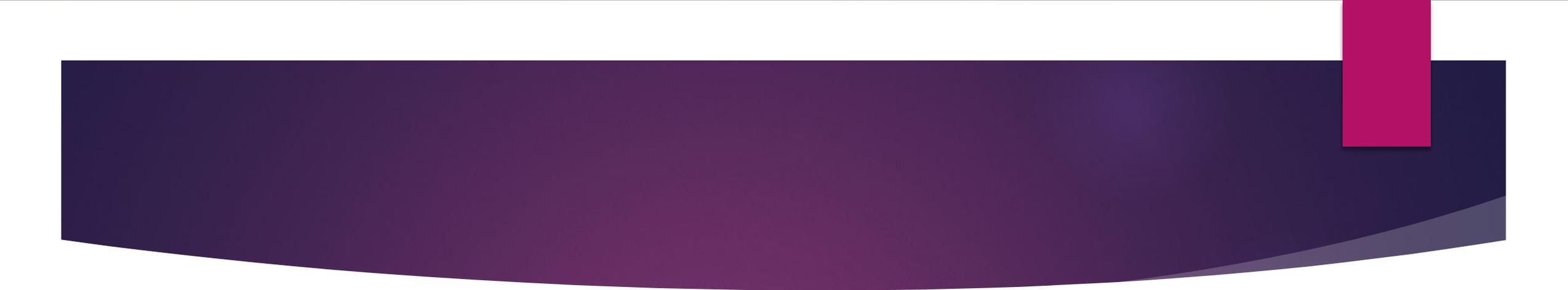
- ▶ При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- ▶ общая физическая работоспособность;
- ▶ энергетические потенции организма;
- ▶ функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- ▶ специальная работоспособность.

*Основными рисками тренировок на фоне неготовности спортсмена являются:*

- ▶ Развитие хронического стресса;
- ▶ Переутомление и перетренированность;
- ▶ Снижение работоспособности и результатов;
- ▶ Заболевания и травмы.



Оценка функционального состояние мышц при занятиях борьбой определяет готовность к достижению высшего спортивного результата.