

4575/1

А

На правах рукописи

**ПЕРЕМЫШЛЕВ**  
Евгений Савельевич

**ПОВЫШЕНИЕ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ  
У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ**

13.00.04-Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
ДИССЕРТАЦИИ НА СОИСКАНИЕ УЧЕНОЙ СТЕПЕНИ  
КАНДИДАТА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК

Москва - 2000

А

Работа выполнена в Российской государственной академии  
физической культуры

Научный руководитель

- доктор педагогических наук,  
профессор В.М.Игуменов

Официальные оппоненты:

- доктор педагогических наук,  
профессор О.П.Юшков;  
- кандидат биологических наук,  
профессор В.Н.Селуянов

Ведущая организация - Всероссийский научно-исследовательский институт  
физической культуры

Защита состоится « 16 » мая 2000 г. в 14.00 на  
заседании диссертационного Совета К 046.01.02. в Российской государственной  
академии физической культуры по адресу:  
105122, г.Москва, Сиреневый бульвар, 4

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской  
государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан « 14 » апреля 2000 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук, профессор

Ю.Н.Примаков



Т000004575

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** Спортивные достижения в единоборствах определяются достаточно широким спектром требований, предъявляемых к спортсменам в ходе соревнований.

В борьбе в качестве основных признаков, оказывающих влияние на устойчивое проявление двигательного навыка в соревновательном поединке, принято выделять защитные действия противника, утомление и эмоциональную неустойчивость спортсмена. Причем, многие специалисты выделяют мышечное утомление, возникающее в условиях соревновательного поединка равных по силам соперников в ходе ответственных соревнований в качестве обобщающего фактора. Значимость этого фактора не изменяется в условиях различных правил проведения соревнований по спортивной борьбе, неоднократно менявшихся за тридцатилетний период изучения этой проблемы и не зависит от авторского подхода к исследованию.

Наиболее общим механизмом возникновения физического утомления при длительной мышечной деятельности высокой интенсивности следует признать возникновение тканевой гипоксии, которая приводит к частичному недоокислению энергетических субстратов и сопровождается накоплением лактата, что вызывает снижение рН в работающих тканях и крови.

Учитывая, что большинство исследований в спортивной борьбе, связанных с исследованием утомления и физической работоспособности, большей частью затрагивают вопросы энергетического обеспечения двигательной деятельности спортсменов, мы предприняли настоящее исследование, посвященное изучению и оценке локальной работоспособности ведущих мышечных групп квалифицированных борцов, разработке модельных характеристик основных показателей локальной мышечной работоспособности и технологии их совершенствования в процессе тренировки.

Поставленные проблемы изучались в процессе многолетних исследований (1990 - 1999г.г.). В них приняли участие 284 квалифицированных спортсменов (260 - в предварительных исследованиях и 24 - в педагогическом