

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ  
РАБОТА НА ТЕМУ:**

**Особенности функциональной  
подготовки  
высококвалифицированных  
борцов греко-римского стиля**

Работу выполнил Салиев Аппаз  
Научный руководитель:  
Чупров Александр Андреевич

**Актуальность темы.** Физиологическое обеспечение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта призвано выявить системы организма, лимитирующее работоспособность и восстановление после физической нагрузки, подобрать физиологические тесты, корректно оценивающие влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональные показатели, которые позволяют вносить своевременные изменения в тренировочный процесс.

В связи с этим научно-практический интерес представляет анализ функционального состояния и адаптивных реакция организма борцов на физические нагрузки.

**Целью исследования** является определение эффективности влияния комплексного применения средств восстановления на показатели аэробной производительности и восстановительные процессы организма борцов греко-римского стиля высокой квалификации после физической нагрузки.

**Предмет исследования:** является функциональная подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.

**Объектом исследования:** были высококвалифицированные борцы 16-19 лет греко-римского стиля. В выпускной квалификационной работе были поставлены следующие задачи:

- ▶ изучить общую характеристику функциональной подготовки борцов греко-римского стиля;
- ▶ рассмотреть методы и организации исследования;
- ▶ дать оценку результатам исследования.



# Методы и организация исследования

В работе были использованы следующие методы:

- Педагогические наблюдения;
- Метод контрольных тестов;
- Метод математической статистики.

Физическую работоспособность определяли с помощью теста РwС 170 в модификации В. Л. Картмана (1988г.)

Максимальное потребление кислорода определялось на основе полученных величин пробы РwС 170.

Частоты сердечных сокращений проводилась в покое, после нагрузки в периоде восстановления.

# Методика проведения

Испытуемый выполняет на велоэргометре две нагрузки возрастающей мощности (продолжительность каждой 5 мин) с интервалом отдыха 3 мин. ЧСС регистрируется в конце каждой нагрузки (последние 30 секунд работы на определенном уровне мощности) пальпаторно, аускультативно или электрокардиографически. Последний метод является более предпочтительным

# Организация исследования

Исследование проводилось в период с 2018 по 2019 г. В центре подготовки сборных команд Республики Крым. В исследовательской работе принимали участие борцы в возрасте 16-19 лет уровнем спортивной квалификации кандидаты и мастера спорта. В сентябре 2018 года по результатам комплексного обследования были сформированы одна экспериментальная и контрольная группа по 15 человек.

# Результаты исследования

Полученные результаты физической работоспособности, максимального потребления кислорода и частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки в восстановительный период представлены в графиках.



Удары в минуту

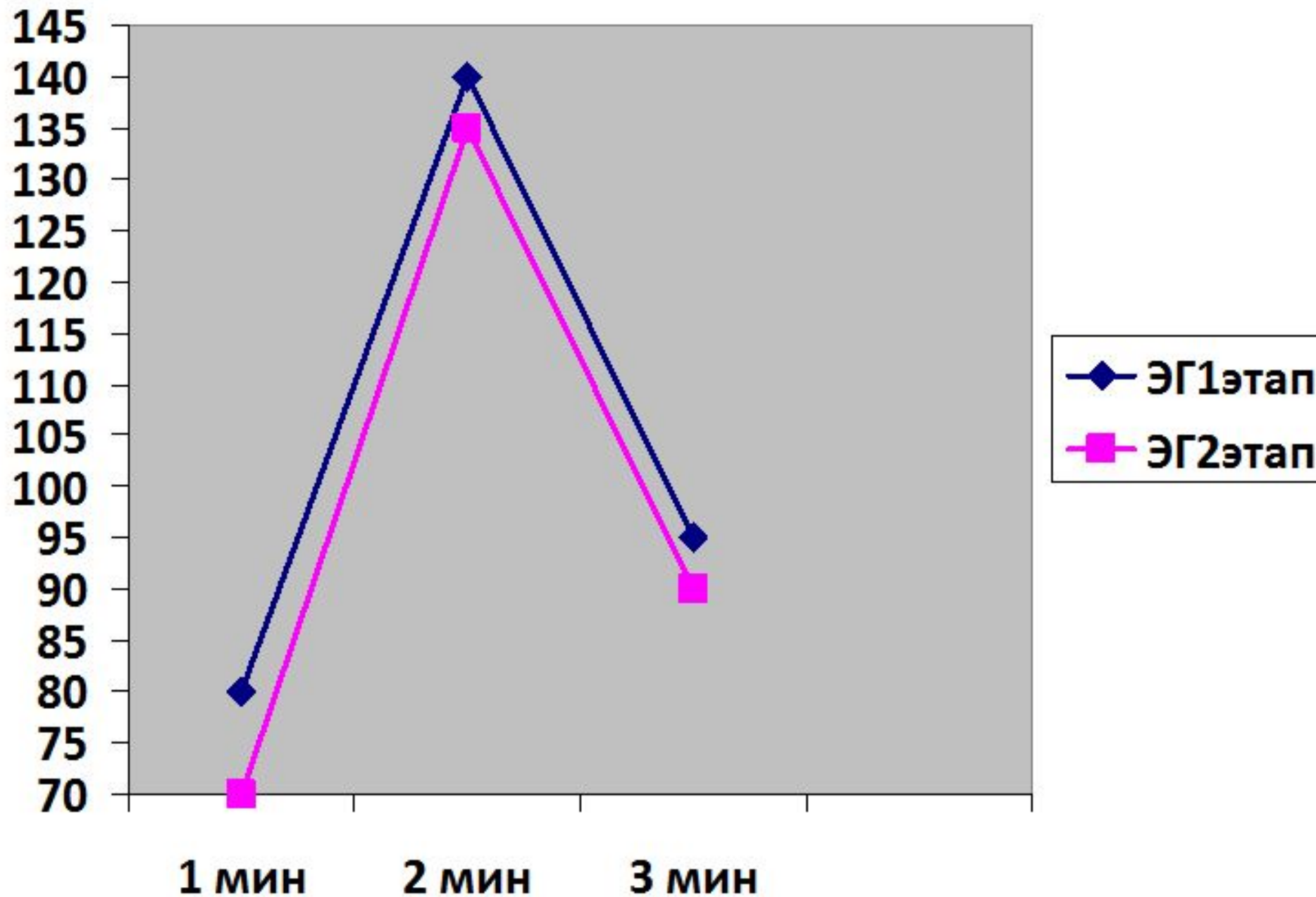


График.1. Результаты экспериментальной группы



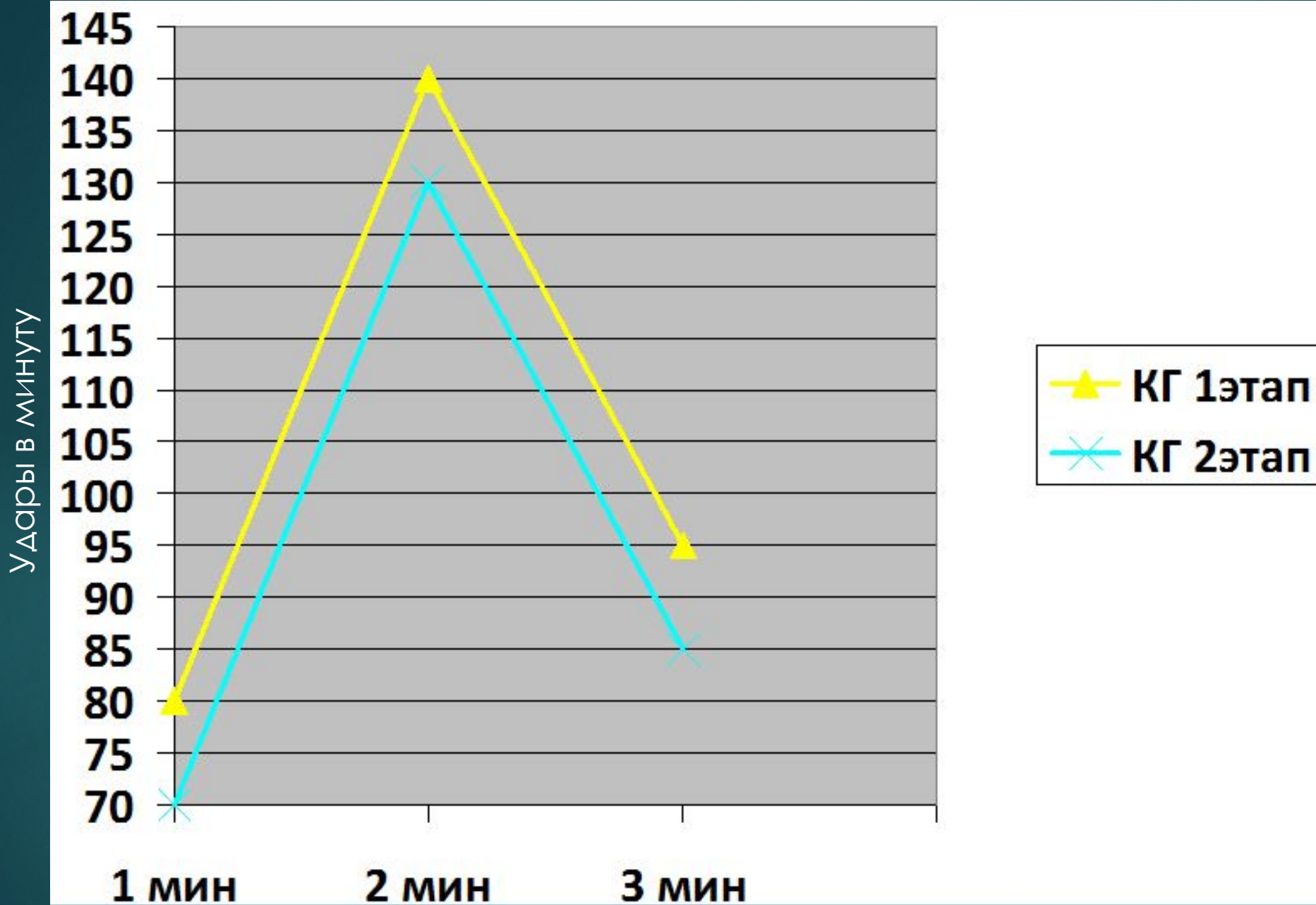


График.1. Результаты контрольной группы

# Вывод.

В ходе написания выпускной квалификационной работы были достигнуты все поставленные цели. Была определена эффективность влияния комплексного применения средств восстановления, а так же восстановительные процессы организма борцов греко-римского стиля высокой квалификации после физической нагрузки. Проанализированы методы и организация исследования, методика проведения, результаты исследования.



**Спасибо  
за  
внимание!**