

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ ГБПОУ «Крымское среднее профессиональное училище (техникум) олимпийского резерва»

Дипломная работа

На тему:
Особенности функциональной
подготовки высококвалифицированных
борцов греко-римского стиля

Выполнил:
Салиев Аппаз Сейранович
Научный руководитель:
Чупров Александр Андреевич

Целью исследования: явилось 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: 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.

► Процедура тестирования.

предложенная шведскими учеными являлась весьма обременительной. поскольку спортсмену приходилось выполнять на велоэргометре 5 или 6 увеличивающихся по мощности нагрузок продолжительностью 6 минут каждая до достижения ЧСС 170 ударов. Поэтому более целесообразной является методика, разработанная Карпманом В.Л. в 1969г Основу пробы PWC170 составляет определение той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин, т.е. уровня оптимального функционирования кардиореспираторной системы.

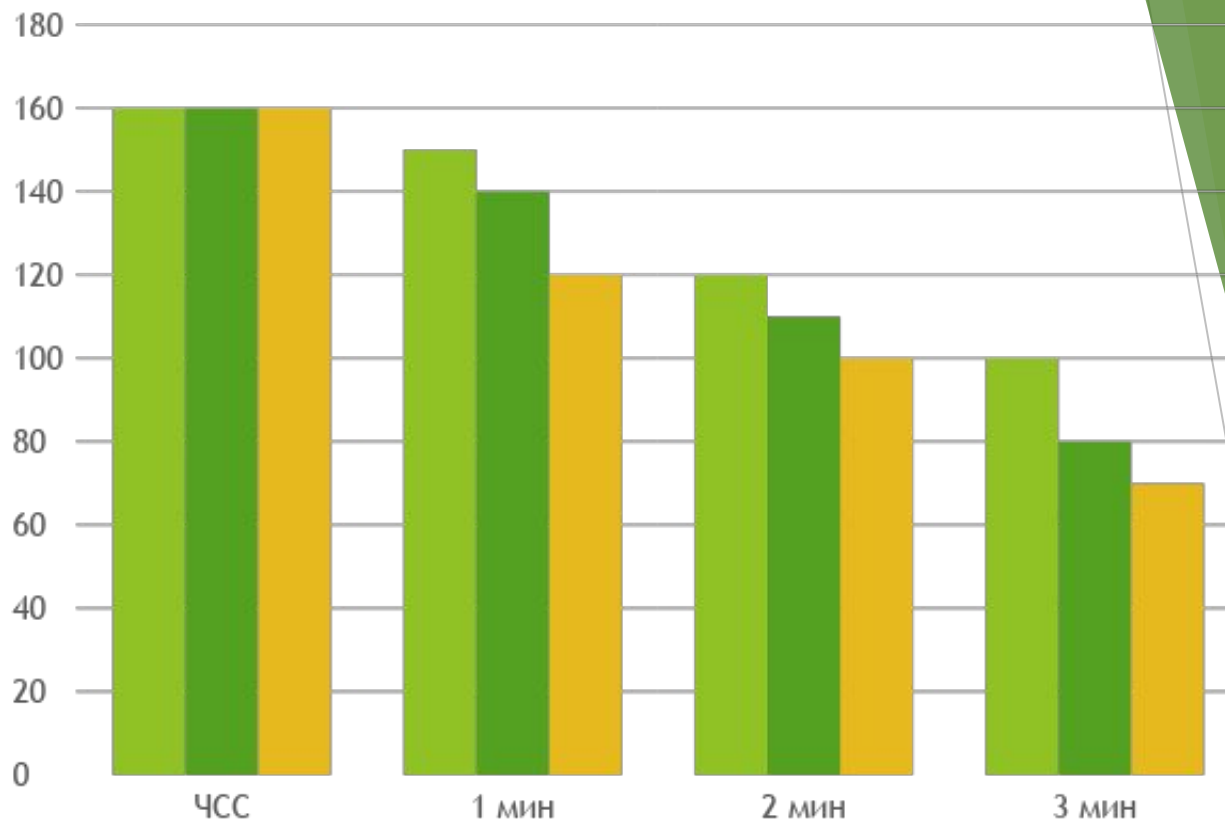


Рис. 1 Динамика восстановления частоты сердечных сокращений борцов после физической нагрузки

Примечание: ЧСС п - частота сердечных сокращений в покое; 1,2,3 - минуты восстановления.

ВЫВОДЫ

Анализ индивидуальных значений показал, что ЧСС у борцов в большей степени преобладают тренировочные нагрузки лактатно-аэробной и алактатно-анаэробной путей энергообеспечения пульсовым режимом 170-200 уд/мин, чем аэробной восстановительной и аэробной тренирующей при пульсовом режиме 100-130 и 140-170 уд/мин анаэробно-аэробной - 160-190 уд/мин.

Спасибо за внимание!