

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

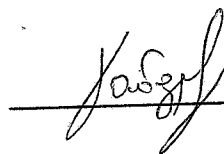
Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта (л/а)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

«ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ
СОКРАЩЕНИЙ ЮНЫХ БОРЦОВ»

Работа завершена:

"29" мая 2017 г.



(Р.Р.Габдрахманов)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

"31" мая 2017 г.



(Р.Р.Шайхиев)

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

"6" июня 2017 г.



(Н.Ш.Фазлеев)

Заведующий отделением
физической культуры ИФМиБ

д.б.н., доцент

" " " 2017 г.



(Н.И.Абзалов)

Казань – 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. Методологические указания по проблеме исследования показателей частоты сердечных сокращений	6
1.1. История развития татарской национальной борьбы «Куреш».....	6
1.2. Возрастные особенности показателей частоты сердечных сокращений...	12
1.3. Особенности построения учебно-тренировочного процесса юных борцов.....	27
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	41
2.1. Характеристика исследуемого контингента.....	41
2.2. Методика организации экспериментальных исследований.....	41
2.3. Методы статистической обработки полученного материала.....	45
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	46
3.1. Обсуждение полученных результатов.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
СПИСОК СПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	53

ВВЕДЕНИЕ

Борьба – это умение владеть внутренним состоянием и телом. Борьба как один из видов физических упражнений известна с древних времен. Национальные виды борьбы сыграли важную роль в истории народов наряду с обычаями, обрядами и традициями. Пожалуй, нет ни одной народности, которая не имела бы своей национальной борьбы с определёнными техническими действиями и правилами соревнований. Борьба как вид спорта культивируется различными народами в течение многих веков. Она является важным фактором укрепления физического и морально-психологического развития человека [6].

Татарская национальная борьба куреш отличается от других видов единоборств: во-первых, осуществляется определённый захват, в котором соперники кладут голову на плечо друг другу и захватывают за спину с помощью пояса. Во-вторых, при этой стойке с момента захвата площадь опоры становится больше. Цель и задача борца, согласно правилам соревнования, вывести соперника из равновесия и провести бросок на спину или определённую часть тела. В-третьих, борьба в партере по правилам соревнований запрещается. Современные условия проведения поединка требуют от борцов колоссальной физической подготовки и много усилий для изучения технико-тактической подготовки. Каждый этап технической подготовки определяет уровень развития физических и психологических качеств борца. При этом большую нагрузку обычно получает опорно-двигательный аппарат. Нагрузка создает напряжение, а это приводит в активное состояние каждую мышцу тела. Этот способ повышения двигательной активности и одновременного снижения эмоционального и психологического напряжения. Это позволяет человеку избавиться от негативных возбужденных агрессивных, раздражительных состояний. Борьба- это средство ее реализации, умение полностью снимать мышечное и

эмоциональное напряжение, избавляться от нервного и психического напряжения [6].

Актуальность исследования. Исследованию насосной функции сердца спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, посвящены работы И.Ш.Мутаевой (2000), Г.Н.Хайруллиной (2003), И.И. Файзрахманова (2006), Р.Р. Шайхиева (2006).

Изучение показателей насосной функции сердца с использованием специальных физических упражнений представляет для нас огромный интерес. Данное специфическое физическое упражнение используется в тренировочном процессе. В связи с этим, изучение особенностей изменения частоты сердечных сокращений занимающихся национальной борьбой «Куреш» является актуальной проблемой.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юношей, занимающихся национальной борьбой «Куреш».

Предмет исследования - функциональные показатели юношей, занимающихся национальной борьбой «Куреш».

Цель работы – изучение влияния занятий борьбой «Куреш» на частоту сердечных сокращений юных борцов 13-16 лет. В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа литературы выявить особенности и возможности борьбы «Куреш» для повышения уровня функционального состояния спортсменов.
2. Исследовать показатели частоты сердечных сокращений юношей 13-16 лет, занимающихся национальной борьбой «Куреш» до и после мышечной нагрузки.
3. Изучить влияние занятий национальной борьбой «Куреш» на частоту сердечных сокращений юношей 13-16 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, частота сердечных сокращений – один из основных физиологических показателей работы сердца. Величина ЧСС зависит от многих причин: возраста, пола, окружающей среды, физической нагрузки, наличия заболеваний и так далее. Определяют этот показатель методом подсчета пульса или аускультации. Здоровый человек не ощущает биение собственного сердца, его работа происходит незаметно. Если же появляются неприятные ощущения сердцебиения, то это, как правило, указывает на определенные отклонения в его работе. Частота сокращения сердца – величина непостоянная, может увеличиваться и уменьшаться в зависимости от состояния организма. Изменение ее может быть физиологическим, но может быть и симптомом патологии.

Ритм сердечной деятельности считается правильным, если сокращения осуществляются ритмично с частотой от 60 до 80 ударов в минуту. Есть физиологические колебания ЧСС. У женщин обычно сокращений на 7-8 за минуту больше, чем у мужчин. Частота возрастает после приема пищи и на высоте вдоха. При умеренной физической и психоэмоциональной нагрузке ЧСС увеличивается до 90-120 в минуту, а при больших нагрузках – до 100-150 в минуту. При резком изменении положения тела частота увеличивается на несколько ударов за одну минуту.

ЧСС, напрямую отображает то, как функционирует сердечно-сосудистая система. Именно поэтому детские врачи обязательно проверяют на приеме пульс ребенка. Однако родителям также необходимо знать, что такое норма ЧСС у ребенка и как правильно рассчитать частоту сердечных сокращений. Показатели нормы ЧСС у детей Частота пульса – переменный показатель, который зависит от ряда признаков: состояния здоровья на момент измерения, температуры в комнате, физической нагрузки и, что немаловажно, морального состояния малыша. Изменения частоты пульса способствуют здоровой работе сердца, благодаря чему человеческий организм

достаточно быстро адаптируется к внешней среде. С возрастом показатели частоты сердечных сокращений изменяются. К примеру, сердце новорожденного ребенка сокращается намного быстрее, в отличие от взрослого человека. Это обусловлено частотой дыхательных движений (коротко ЧД). Недавно появились на свет малыши в среднем за одну минуту производят около 40-60 вдохов и выходов, в отличие от взрослого, показатель ЧД которого ограничивается цифрой 25. Однако уже к возрасту 15 лет ЧС у ребенка практически одинакова с показателем взрослого человека. Поэтому, измеряя количество сердечных сокращений у ребенка, ориентироваться на собственные показатели некорректно.

Прежде всего, норма — это среднестатистический показатель. То есть, взяли несколько тысяч клинически здоровых детей и измерили у них частоту сердечных сокращений. После чего вывели средние показатели и договорились, что будут принимать их за норму. Однако каждый организм человека уникален, в связи с этим незначительные отклонения от нормы допускаются. Поэтому если у ребенка нет отклонений в сердечно-сосудистой системе, параметры артериального давления находятся в пределах относительной нормы, при этом ребенок активен и чувствует себя хорошо, то отклонение от среднестатистического показателя ЧС в пределах 20% допускается и не считается нарушением.

В нашей работе изучены особенности изменения частоты сердечных сокращений (ЧС) лиц, занимающихся национальной борьбой «курэш» с использованием в качестве мышечной нагрузки приема борьбы - бросок противом через грудь. Проведенные нами исследования показали, что занятия этим видом единоборств оказывают непосредственное влияние на изменение показателей частоты сердечных сокращений в процессе тренировок. В условиях покоя и во всех минутах восстановительного периода после выполнения приема борьбы показатели ЧС борцов 13-14 лет выше, чем у борцов 16-17 лет. Восстановление показателей ЧС у борцов 13-14 лет происходит быстрее, а у борцов 16-17 лет на 4-й

минуте восстановления периода. В целом на основании данных наших исследований можно отметить, что показатели частоты сердечных сокращений лиц, занимающихся национальной борьбой «Курэш» зависят от уровня физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

Таким образом, занятия национальной борьбой «Курэш» оказывают весьма разностороннее влияние на организм занимающихся. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют разностороннему воспитанию личности. Систематические занятия этим видом спорта содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивая высокую работоспособность.

Результаты проведенного нами исследования еще раз подтверждают необходимость прививать интерес молодого поколения к занятиям национальной борьбой «Курэш».