

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление: 49.03.01 – Физическая культура  
Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ  
СОКРАЩЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА  
(НА ПРИМЕРЕ БОРЬБЫ)

Работа завершена:

"11" мая 2018 г. Шак (Р.Р.Шакиров)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

"11" мая 2018 г. ШХ (Р.Р.Шайхиев)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

"29" мая 2018 г. Абзалов (Н.И.Абзалов)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	6
1.1. История развития национальной борьбы «Куреш».....	6
1.2. Особенности подготовки спортсменов по национальной борьбе «Куреш».....	14
1.2.1. Задачи и содержание тренировочного процесса.....	14
1.2.2. Основные приемы национальной борьбы «Куреш».....	24
1.2.3. Воспитательная работа со спортсменами-борцами.....	30
1.2.4. Возрастные особенности многолетней подготовки борцов...	35
1.2.5. Физиологические особенности спортсменов-борцов.....	37
<b>ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	39
2.1. Организация исследования.....	39
2.2. Методы исследования.....	42
2.3. Бросок прогибом через грудь.....	43
<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	46
3.1. Показатели частоты сердечных сокращений занимающихся национальной борьбой «Куреш».....	46
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	49
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	50

## ВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Изучение показателей насосной функции сердца во время выполнения броска прогибом через грудь 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.

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 (Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г.,2007).

Татарская национальная борьба куреш наряду с обычаями и традициями составляет значительную часть национальной культуры. Она относится к национальным видам спорта, имеет свою многовековую историю и очень популярна у народов Поволжья, Урала и других регионов России, ближнего и дальнего зарубежья (Хамидуллин Н.Х.,2002).

Татарская национальная борьба куреш совершенствовалась веками. В ходе дальнейшего развития этого вида борьбы и совершенствования правил проведения соревнований необходимо сохранить самобытные и эффективные приемы и основу борьбы. Основные приемы национальных видов борьбы входит в арсенал технических действий некоторых олимпийских видов борьбы (Хамидуллин Н.Х.,2002).

Кроме соревнований, проводимых согласно ежегодным календарным планам, в программы различных праздников и фестивалей, как правило, включается национальная борьба «Куреш» и она находится в центре всеобщего внимания. В этих состязаниях участвуют представители самых различных национальностей. Благодаря необычайной популярности татарской национальной борьбы в соревнованиях и на праздниках Сабантуй, наряду с хорошо подготовленными спортсменами участвуют и любители, не имеющие специальной подготовки. В последние годы делаются попытки расширения географии куреша и выхода батыров куреша на международную спортивную арену, прежде всего организация турниров по поясной борьбе (Давлетшин В.Т., Ахмадиев М.Г.,2007).

Татарская национальная борьба куреш отличается от других видов единоборств: во-первых, осуществляется определенный 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 определенную 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 (Давлетшин В.Т.,2010).

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

Отличительной особенностью национальной борьбы «Куреш» от других видов единоборств - является борьба на кушаках. Существует много комплексов упражнений для специальной подготовки борца с кушаком (В.Т.Давлетшин, 2005).

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

**Предмет исследования:** функциональные показатели юношей 12-15 лет, занимающихся национальной борьбой «Куреш».

**Цель исследования:** изучение показателей частоты сердечных сокращений у занимающихся национальной борьбой «Куреш».

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности и возможности борьбы «Куреш» для повышения уровня функционального состояния спортсменов.
2. Исследовать особенности изменения частоты сердечных сокращений занимающихся борьбой «Куреш» в условиях покоя и после выполнения броска прогибом через грудь.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что систематические занятия национальной борьбой «Куреш» эффективно оказывают влияние на функциональные показатели юных борцов.

На 2-й минуте восстановления показатели ЧСС у борцов 12-13 лет понизились до  $109,11 \pm 1,99$  уд/мин, а в группе борцов 14-15 лет  $98,83 \pm 2,97$  уд/мин. Разница между показателями ЧСС 1 группы исследуемых и 2 группы исследуемых также статистически достоверна ( $p < 0,05$ ). По сравнению с уровнем покоя статистически достоверная разница между показателями ЧСС в обеих исследуемых группах сохраняется ( $p < 0,05$ ).

На 3-й минуте восстановительного периода мы наблюдали также понижение показателей ЧСС в обеих исследуемых группах. Показатели ЧСС у борцов 12-13 лет и борцов 14-15 лет находились на уровне  $100,80 \pm 1,9$  и  $89,28 \pm 2,23$  уд/мин, соответственно. По сравнению с исходными данными разница между показателями ЧСС в обеих исследуемых группах статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

На 4-й минуте восстановления, после выполнения мышечной нагрузки показатели ЧСС у борцов 12-13 лет на уровне  $89,17 \pm 2,88$  уд/мин. Разница между показателями ЧСС по сравнению с уровнем покоя статистически достоверна ( $p < 0,05$ ). Показатели ЧСС у борцов 14-15 лет находились на уровне  $75,09 \pm 2,81$  уд/мин. Что является статистически недостоверной ( $p > 0,05$ ).

На 5-й минуте показатели ЧСС в группе борцов 12-13 лет равнялись  $75,11 \pm 3,05$  уд/мин. Разница между показателями ЧСС по сравнению с исходными данными статистически не достоверна ( $p > 0,05$ ). Показатели ЧСС у борцов 14-15 лет понизились до уровня  $68,88 \pm 2,43$  уд/мин. Разница между показателями ЧСС по сравнению с уровнем покоя также, статистически недостоверна ( $p > 0,05$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе изучены особенности изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) лиц, занимающихся национальной борьбой «Курэш» с использованием в качестве мышечной нагрузки приема борьбы - бросок прогибом через грудь. Проведенные нами исследования показали, что занятия этим видом единоборств оказывают непосредственное влияние на изменения показателей частоты сердечных сокращений в процессе тренировок. В условиях покоя и во всех минутах восстановительного периода после выполнения приема борьбы показатели ЧСС борцов 12-13 лет выше, чем у борцов 14-15 лет. Восстановление показателей ЧСС у борцов 12-13 лет происходит на 5-й минуте, а у борцов 14-15 лет на 4-й минуте восстановительного 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».