

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ В.Н.Чернова

«__» _____ 2017 г.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Васильков А.А.

Научный руководитель _____

Чернышева М.Д.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

Заместитель директора

по спортивно-массовой работе

СОК АУ «Дворец спорта «Юбилейный» _____ Колумб А.В.

Смоленск 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Физиологическая характеристика тренировочно- соревновательной деятельности в вольной борьбе.....	5
1.2. Физиологическое обоснование построения тренировочных циклов различной продолжительности в вольной борьбе....	14
1.3. Понятие и способы определения выносливости борцов.....	19
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
2.3. Организация исследования.....	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	28
3.1. Динамика специальной выносливости у борцов различной квалификации в течение годового цикла по результатам функциональных проб.....	28
3.2. Изменение специальной выносливости борцов-вольников различной квалификации в течение года по результатам контрольно-педагогических испытаний.....	35
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Литература.....	43
Приложения.....	48

Введение

Актуальность. Новые правила соревнований (январь 2005 г.) изменили требования к физической подготовленности борца. Для успешной соревновательной деятельности поединки сегодня необходимо проводить в предельно высоком темпе, реально атаковать соперника каждые 15-25 секунд, быстро переходить к контратакующим действиям от захвата ног, использовать все способы выталкивания противника за ковер и возвращения из зоны пассивности в центр ковра. Однако не менее важным является умение рационально расходовать энергию и восстанавливать работоспособность во время схватки и соревнований в целом. Поэтому подготовка борца в значительной мере сводится к развитию специальной выносливости как одного из самых важных качеств [12].

Многокомпонентный состав структуры специальной выносливости борцов, многофакторность причин, детерминирующих ее формирование в процессе долговременной адаптации к физическим нагрузкам, предполагает необходимость системного подхода к ее освещению, учитывающего соотношение и взаимосвязи физиологических компонентов и механизмов, определяющих уровень ее развития у спортсменов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [28, 34].

Интенсификация тренировочного процесса на современном этапе развития спортивной борьбы вызывает при многолетних занятиях расширение функциональных резервов организма спортсменов, выполнение ранее недоступных физических нагрузок, зачастую сопровождается морфологическими и функциональными изменениями отражающие процесс приспособления функциональных системы к регулярным физическим нагрузкам, характеризующийся, прежде всего работой сердца в покое и высокой его производительностью при работе [39].

Однако до настоящего времени не разработаны надежные количественные методы измерения специальной выносливости. В то же

время решение этой задачи позволило бы обосновать критерии, выявить закономерности, установить модельные характеристики и нормативные дифференцированные шкалы специальной выносливости борцов в зависимости от весовой категории, возраста, пола, квалификации и т.д.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, расширяют и дополняют знания по вопросам теории и методике единоборств, в частности, по изменению показателей работоспособности борцов-вольников в течение годичного тренировочного цикла. Полученные результаты позволяют выбрать информативные признаки, которые позволяют осуществлять систематический контроль подготовленности спортсмена и изменения его функционального состояния.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля.

Предмет исследования – показатели специальной выносливости борцов-вольников 17-19 лет.

Целью исследования явилось определение изменений показателей специальной выносливости борцов-вольников различной квалификации в течение годичного тренировочного цикла.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что систематический контроль состояния спортсменов 17-19 лет, занимающихся вольной борьбой, позволит следить за динамикой показателей подготовленности и своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить изменение показателей специальной выносливости в течение годичного цикла у борцов-вольников 17-19 лет по результатам функциональных проб.

2. Выявить изменения показателей специальной выносливости в течение годичного цикла у борцов-вольников 17-19 лет по результатам контрольно-педагогических испытаний.