

Презентация на тему:  
Выпускной квалификационной  
работы по специализации:

Скоростно-силовая способность  
борца вольного стиля высокой  
квалификации

Выполнила: Ефимова Светлана Дмитриевна  
Научный руководитель: Тучкова Елена Серафимовна

# Гипотеза, предмет и объект

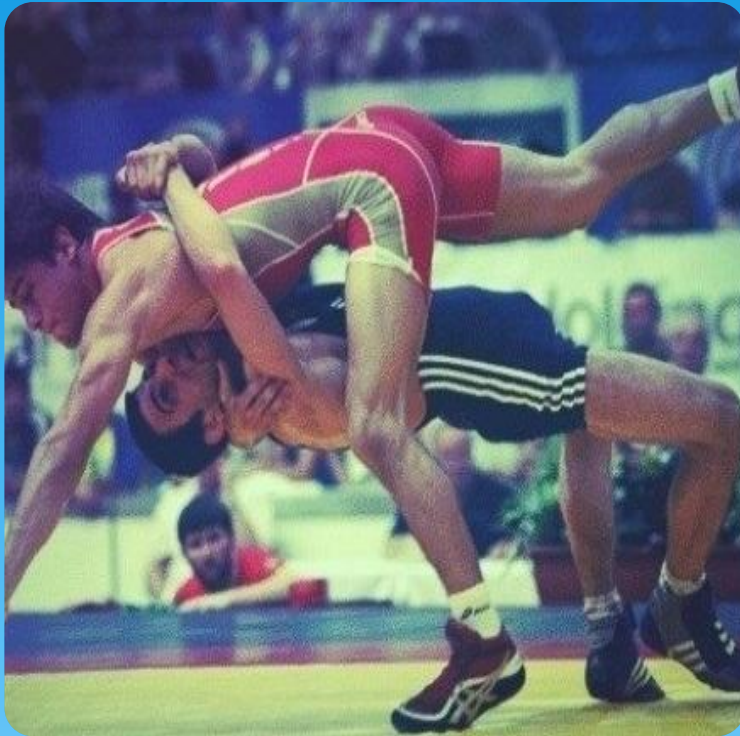
Гипотеза данной работы заключается в том, что выполняя упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, в течение определенного цикла борцы повышают свой уровень скоростно-силовых способностей.

Объект исследования — процесс физической подготовки борцов греко-римского стиля.

Предмет исследования – скоростно-силовые способности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.



# Цель и задачи



**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** изучить скоростно-силовые способности борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

**ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

1. Исследование современных требований к специальной физической подготовке (СФП) в греко-римской борьбе.
2. Определение скоростно-силовых способностей борцов греко-римского стиля высокой квалификации .
3. Выявить влияния предложенного комплекса физических упражнений на уровень развития скоростно-силовых способностей у борцов греко-римского стиля.

# Методы исследования



- 1 . Анализ научно-методической литературы.
- 2 . Литературный обзор и анализ научно-методической литературы.
- 3 . Проведение педагогического наблюдения.
- 5 . Проведение педагогических тестов и исследований.
- 6 . Подведение итогов исследования.

**Таблица 1.**  
**Результаты исследования скоростно-силовых показателей до эксперимента.**

| <b>№ участника</b>            | <b>Броски за 1 мин</b> | <b>Одиночный бросок</b> |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1                             | 32                     | 0,53                    |
| 2                             | 31                     | 0,51                    |
| 3                             | 32                     | 0,53                    |
| 4                             | 30                     | 0,5                     |
| 5                             | 31                     | 0,51                    |
| 6                             | 29                     | 0,48                    |
| 7                             | 32                     | 0,53                    |
| 8                             | 30                     | 0,5                     |
| 9                             | 33                     | 0,55                    |
| 10                            | 31                     | 0,51                    |
| <b>Среднее значение</b>       | 31,1                   | 0,5                     |
| <b>Стандартное отклонение</b> | 1,19                   | 0,02                    |

# Сравнительная характеристика результатов исследования скоростно-силовых способностей борцов греко-римского стиля до и после эксперимента

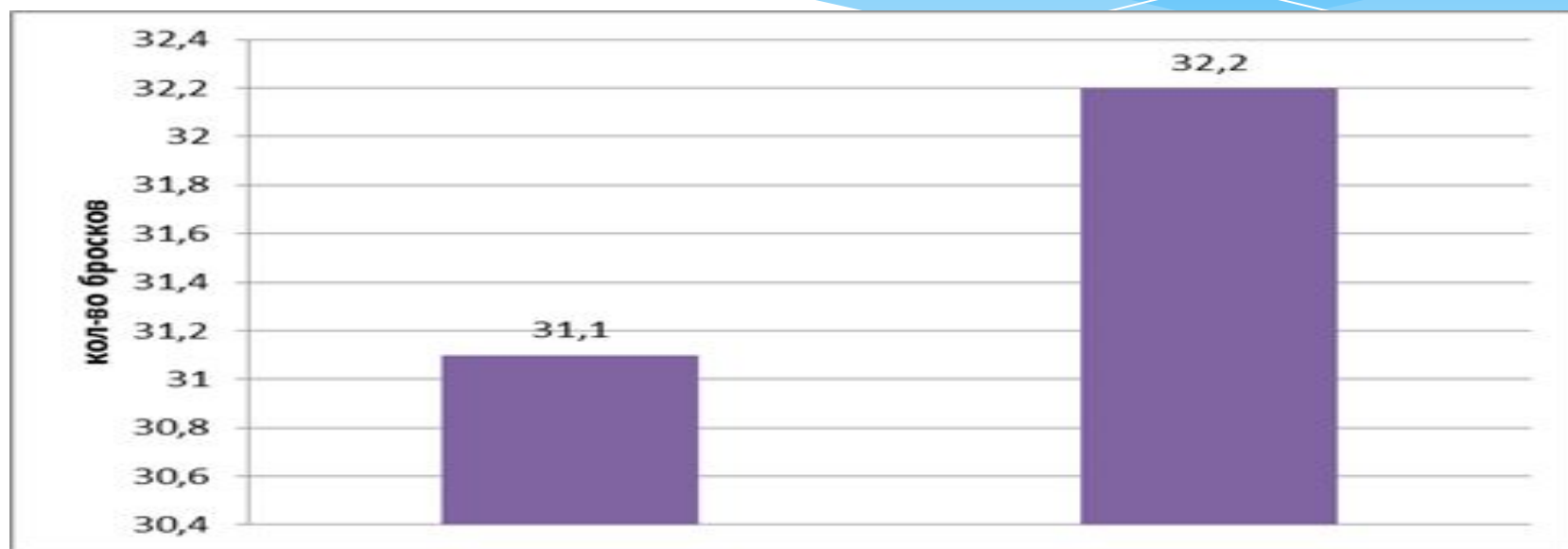


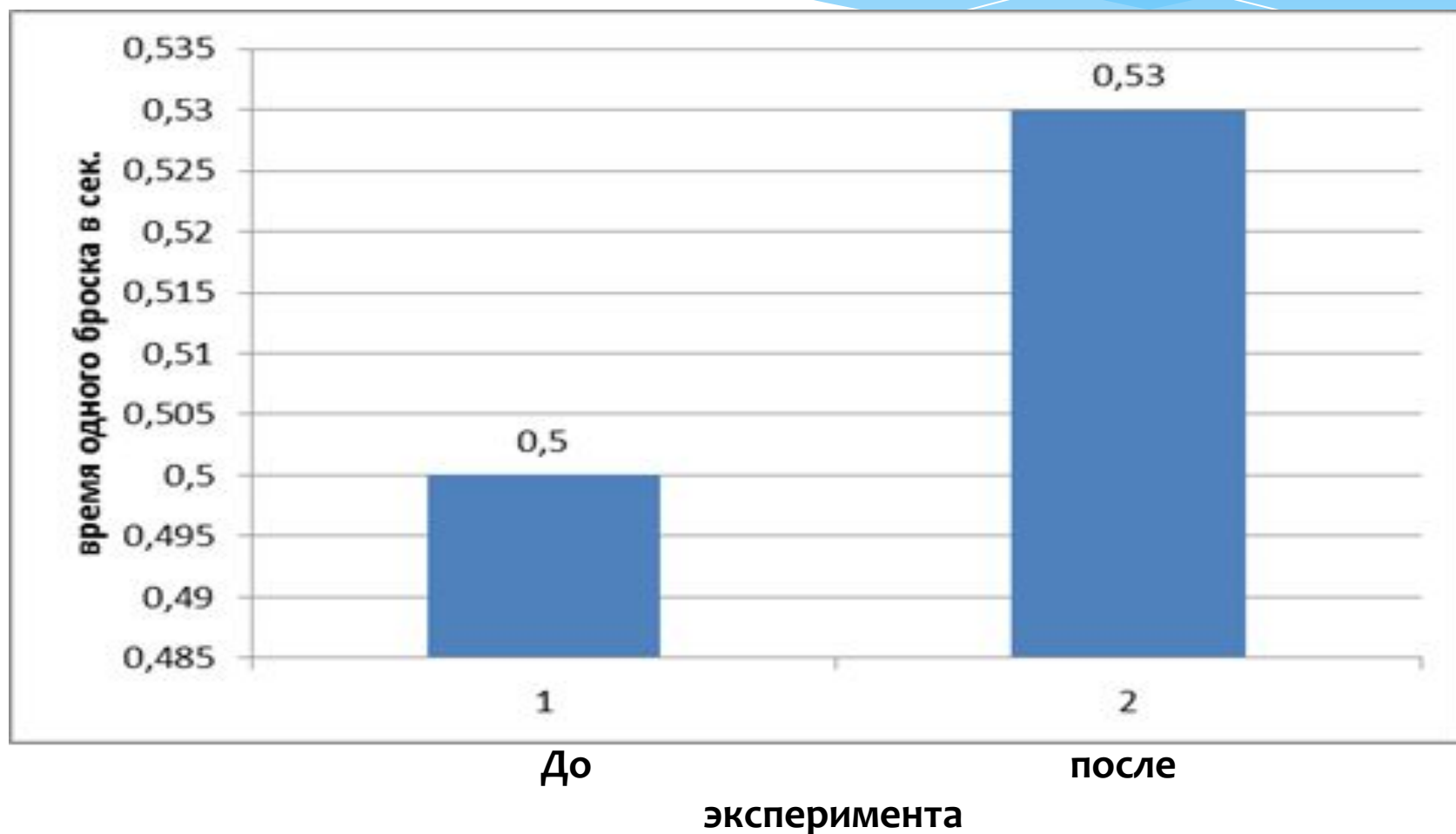
рис1.

До эксперимента

после эксперимента

Показатели количества бросков за 1 минуту до и после эксперимента.

# Показатели быстроты одиночного броска в секундах до и после эксперимента.



**Таблица 2.**  
**Результаты проведенного теста после**  
**эксперимента.**

| <b>№ участника</b>            | <b>Броски за 1 мин</b> | <b>Одиночный бросок</b> |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1                             | 31                     | 0,51                    |
| 2                             | 32                     | 0,53                    |
| 3                             | 33                     | 0,55                    |
| 4                             | 31                     | 0,51                    |
| 5                             | 35                     | 0,58                    |
| 6                             | 30                     | 0,5                     |
| 7                             | 33                     | 0,55                    |
| 8                             | 32                     | 0,53                    |
| 9                             | 34                     | 0,56                    |
| 10                            | 31                     | 0,51                    |
| <b>Среднее значение</b>       | 32,2                   | 0,49                    |
| <b>Стандартное отклонение</b> | 1,5                    | 0,014                   |



# ВЫВОДЫ

Исследование современных требований к специальной физической подготовке (СФП) в греко-римской борьбе говорят о том, что современный спорт требует совершенствования специальной физической подготовки. Греко-римская борьба стала более динамичной и значит на каждую схватку спортсмен расходует больше сил и энергии. В борьбе нужно более плотно подходить к специальной физической подготовке и совершенствовать свои скоростно-силовые способности.

Определение скоростно-силовых способностей в греко-римской борьбе показало, что уровень скоростно-силовых способностей вырос благодаря введенному комплексу упражнений, в таблицах 1 и 2 предоставлены результаты по тесту. В них мы видим, что средний показатель количества бросков за 1 минуту до эксперимента меньше 31,1 бросок, а после введенного в основную часть тренировки комплекса упражнений больше 32,2 броска. Это говорит нам о положительном влиянии введенного комплекса упражнений.

Проведенные тесты показали, что предложенный комплекс упражнений положительно сказывается на показателях скоростно-силовых способностей борцов высокой квалификации.

Благодарю за внимание

