

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

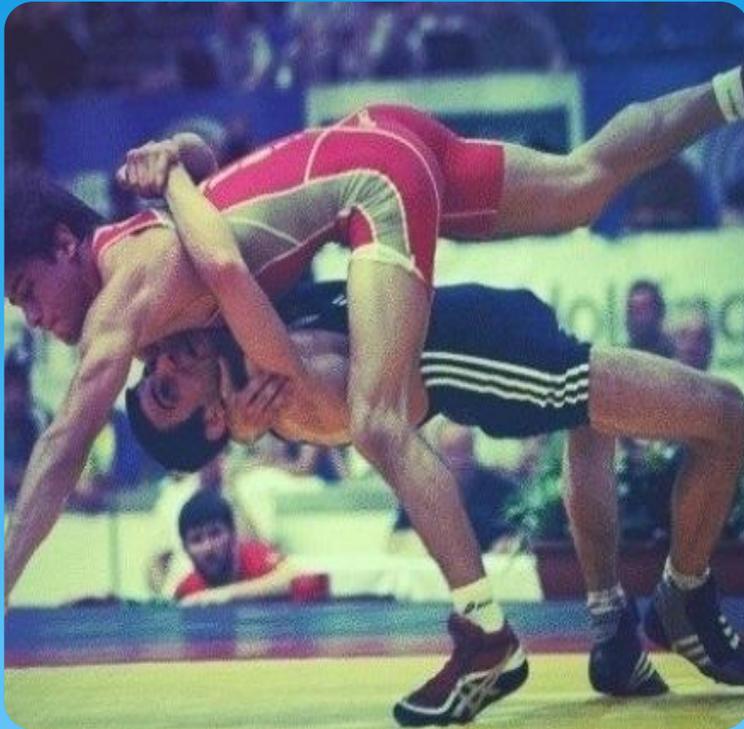
Гипотеза данной работы заключается в том, что выполняя упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, в течение определенного цикла борцы повышают свой уровень скоростно-силовых способностей.

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.

| № участника | Броски за 1 мин | Одиночный бросок |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 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 |
| Среднее значение | 31,1 | 0,5 |
| Стандартное отклонение | 1,19 | 0,02 |

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

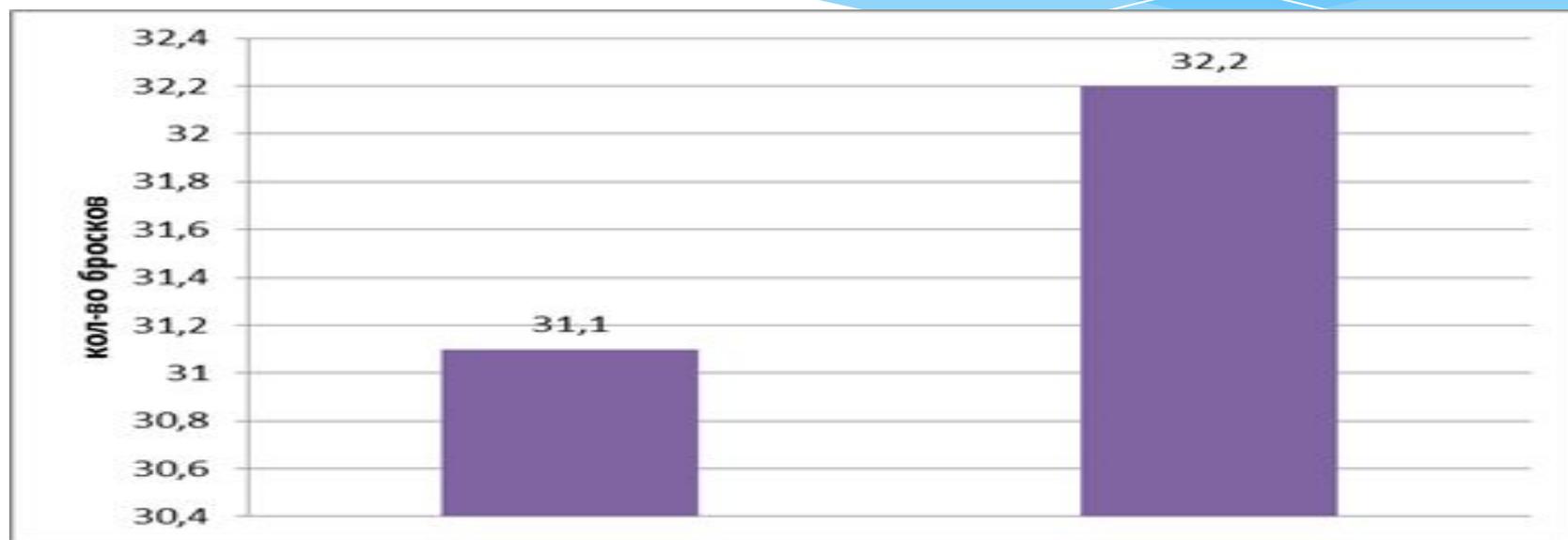


рис1.

До эксперимента

после эксперимента

Показатели количества бросков за 1 минуту до и после эксперимента.

Показатели быстроты одиночного броска в секундах до и после эксперимента.

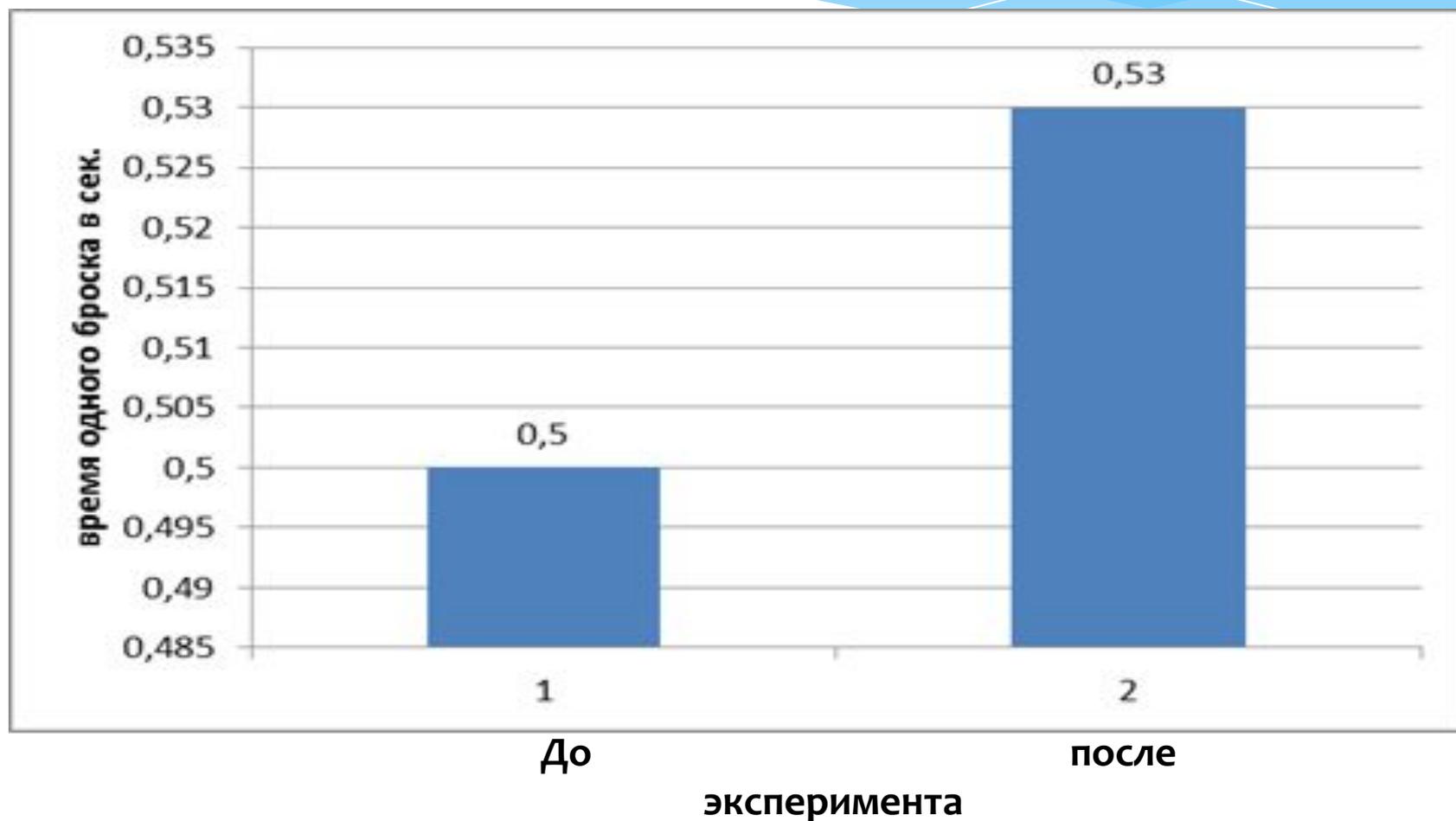


Таблица 2.
Результаты проведенного теста после
эксперимента.

| № участника | Броски за 1 мин | Одиночный бросок |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 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 |
| Среднее значение | 32,2 | 0,49 |
| Стандартное отклонение | 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

