

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ДИПЛОМНОЙ РАБОТЕ НА ТЕМУ:

«Особенности воспитания выносливости в гиревом спорте»

Исполнитель: студент 4 курса

СПФ СИиЕ, гр. 146

Живицкого Кирилла Игоревича

Научный руководитель:

Старший преподаватель

Шарий Алексей Валерьевич

АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

ВИДИМАЯ ПРОСТАТА ДВИЖЕНИЙ ПРИ ПОДНЯТИИ ГИРЬ ПРИВЛЕКАЕТ МОЛОДЁЖЬ. ГИРЕВОЙ СПОРТ ТРЕБУЕТ ОТ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА БОЛЬШОЙ МОЩНОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ НАПРЯЖЕННОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СИСТЕМ БЛИЗКИХ К МАКСИМАЛЬНЫМ (ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЗАКИСЛЕННОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИХ ЖИДКОСТЕЙ).

Цель исследования: выявить влияние секционных занятий гиревым спортом на уровень развития общей выносливости мальчиков 10-11 лет

Объект исследования: показатели уровня развития общей выносливости у мальчиков 10-11 лет под влиянием секционных занятий гиревым спортом.

Предмет исследования: влияние секционных занятий гиревым спортом на уровень развития общей выносливости у мальчиков 10-11 лет.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Дать понятие о выносливости, ее видах и факторах, обеспечивающие развитие выносливости, раскрыть средства и методы развития специальной выносливости у гиревиков.
- Организовать исследование по выявлению влияния секционных занятий гиревым спортом на уровень развития общей выносливости мальчиков 10-11 лет.
- Описать полученные результаты исследования.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- теоретический анализ научно-методической литературы;
- психолого-педагогическое наблюдение;
- контрольно-педагогическое испытание;
- методы опроса: беседа;
- математико-статистическая обработка данных.

Исследование проводилось на базах ФСЦ ДИМ Московского района г. Минска , ГУО «ГОСШ №43 города Минска» и состояло из трех этапов:

- 1. Предварительный**
- 2. Основной**
- 3. Заключительный**

Мы разделили испытуемых на две группы по 10 мальчиков:

- контрольную группу (КГ): учащиеся ГУО «ГОСШ №43 города Минска», которые не занимались спортом вообще;
- экспериментальную группу (ЭГ): занимающийся ФСЦ ДИМ Московского района г. Минска, которые в данном учебном году пришли на отделение тяжелой атлетики и специализировались в гиревом спорте.

Результаты педагогического эксперимента за 03 сентября 2015 года ко КГ и ЭГ

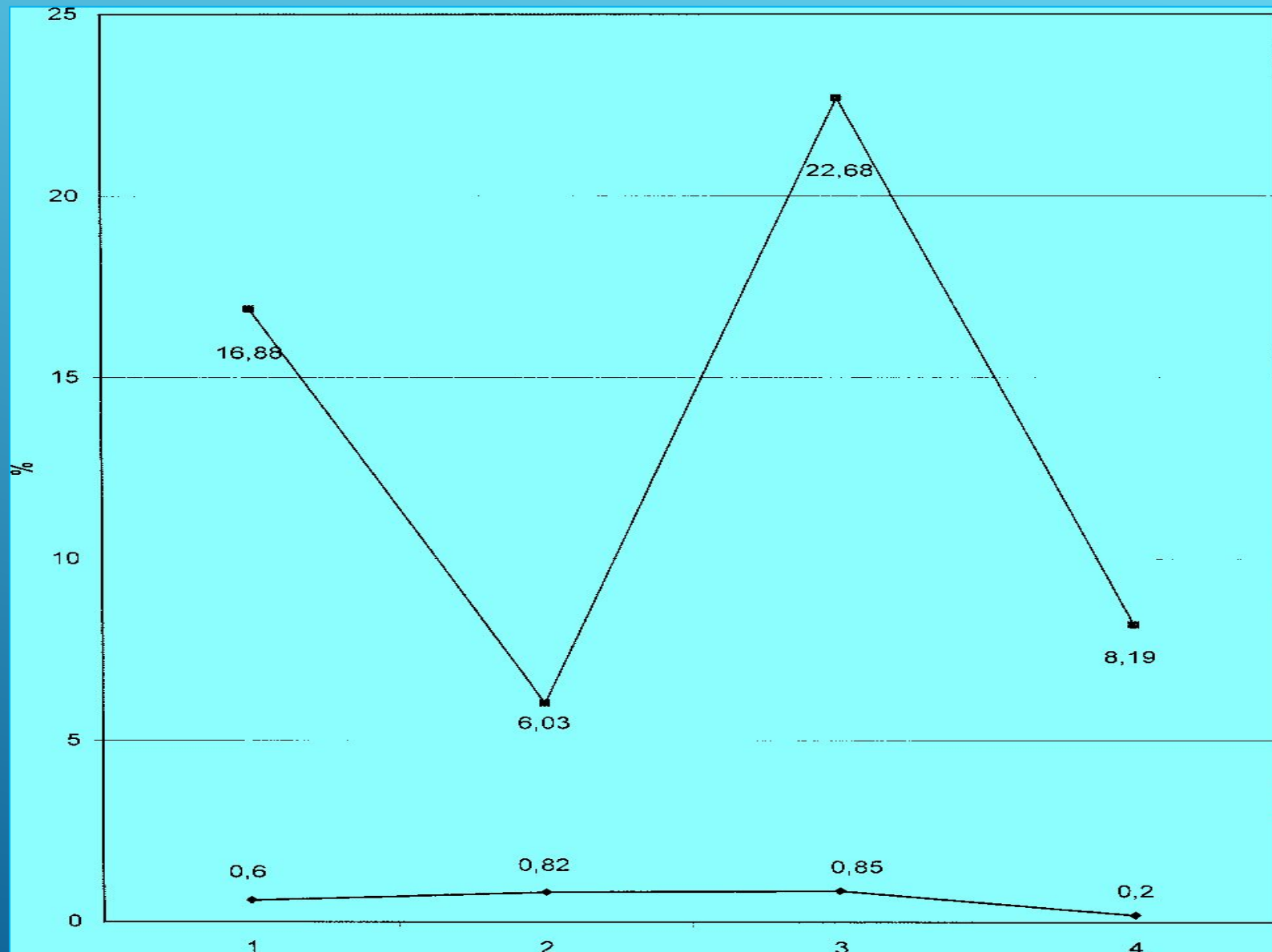
Контрольно - педагогическое испытание	КГ $X \pm S$	ЭГ	% различия	t-Стьюдента, P
Пятиминутный бег, м	1000±28,38	1007±27,59	0,7	t = 0,07; P>0,05
Коэффициент выносливости (КВ)	40,33±0,61	39,9±0,63	1,08	t = 0,24; P>0,05
Проба Руфье- Диксона, балл	11,8±0,32	11,9±0,43	0,85	t = 0,12; P>0,05
Гарвардский степ-тест, ИГСТ	55,01±0,61	54,92±0,66	0,16	t = 0,17; P>0,05

Динамика изменений по КГ за экспериментальный период

	КГ $X \pm s$	КГ $y \pm S$	% прирост	t-Стьюдента, P
Контрольно-педагогическое испытание				
Пятиминутный бег, м	1000±28,38	1006±0,6	0,6	t = 0,08; P>0,05
Коэффициент выносливости (КВ)	40,33±0,61	40±0,82	0,82	t = 0,17; P>0,05
Проба Руфье- Диксона, балл	11,8±0,32	11,9±0,85	0,85	t = 0,14; P>0,05
Гарвардский степ- тест, ИГСТ	55,01±0,61	55,13±0,20	0,20	t = 0,21; P>0,05

ВЛИЯНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ ЗА ЧЕТЫРЕХМЕСЯЧНЫЙ ПЕРИОД

Контрольно-педагогическое испытание	ЭГ $X \pm S$	ЭГ $y \pm S$	% прирост	t-Стьюдента, P
Пятиминутный бег, м	1000 \pm 28,38	1177 \pm 28,15	16,88	t = 4,31; P<0,05
Коэффициент выносливости (КВ)	40,33 \pm 0,61	37,63 \pm 0,41	6,03	t = 3,01; P<0,05
Проба Руфье- Диксона, балл	11,8 \pm 0,32	9,7 \pm 0,47	22,68	t = 3,87; P<0,05
Гарвардский степ- тест, ИГСТ	55,01 \pm 0,61	59,42 \pm 0,68	8,19	t = 4,01; P<0,05



- 1) пятиминутный бег,
- 2) КВ,
- 3) проба Руфье-Диксона,
- 4) ИГСТ

-♦-Контрольная группа
-■-Экспериментальная группа

Процентные различия в приросте тестовых показателей за четырехмесячный период по КГ и ЭГ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В начале педагогического эксперимента мальчики 10-11 летнего возраста двух групп по уровню развития аэробной выносливости отставали от возрастных требований, и это мы обусловили гиподинамией и гипокинезией современных детей, загруженностью учебной работой. Так как дети как КГ и ЭГ в начале эксперимента не имели межгрупповых различий, $P > 0,05$, то можно с уверенностью утверждать, что группы идентичны и укомплектованы согласно требованиям по организации исследования.

Дети КГ за четырехмесячный период первоначальные показатели по уровню развития общей выносливости улучшили статистически недостоверно и незначительно, $P > 0,05$.

А влияния секционных занятий гиревым спортом на уровень развития общей выносливости мальчиков ЭГ 10-11 лет за четырехмесячный период оказалось существенно и достоверно, $P < 0,05$.

Таким образом, полученные в ходе написания дипломной работы теоретические и практические знания окажут помощь в моей дальнейшей деятельности в качестве тренера-преподавателя по тяжелой атлетике

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the image.