

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

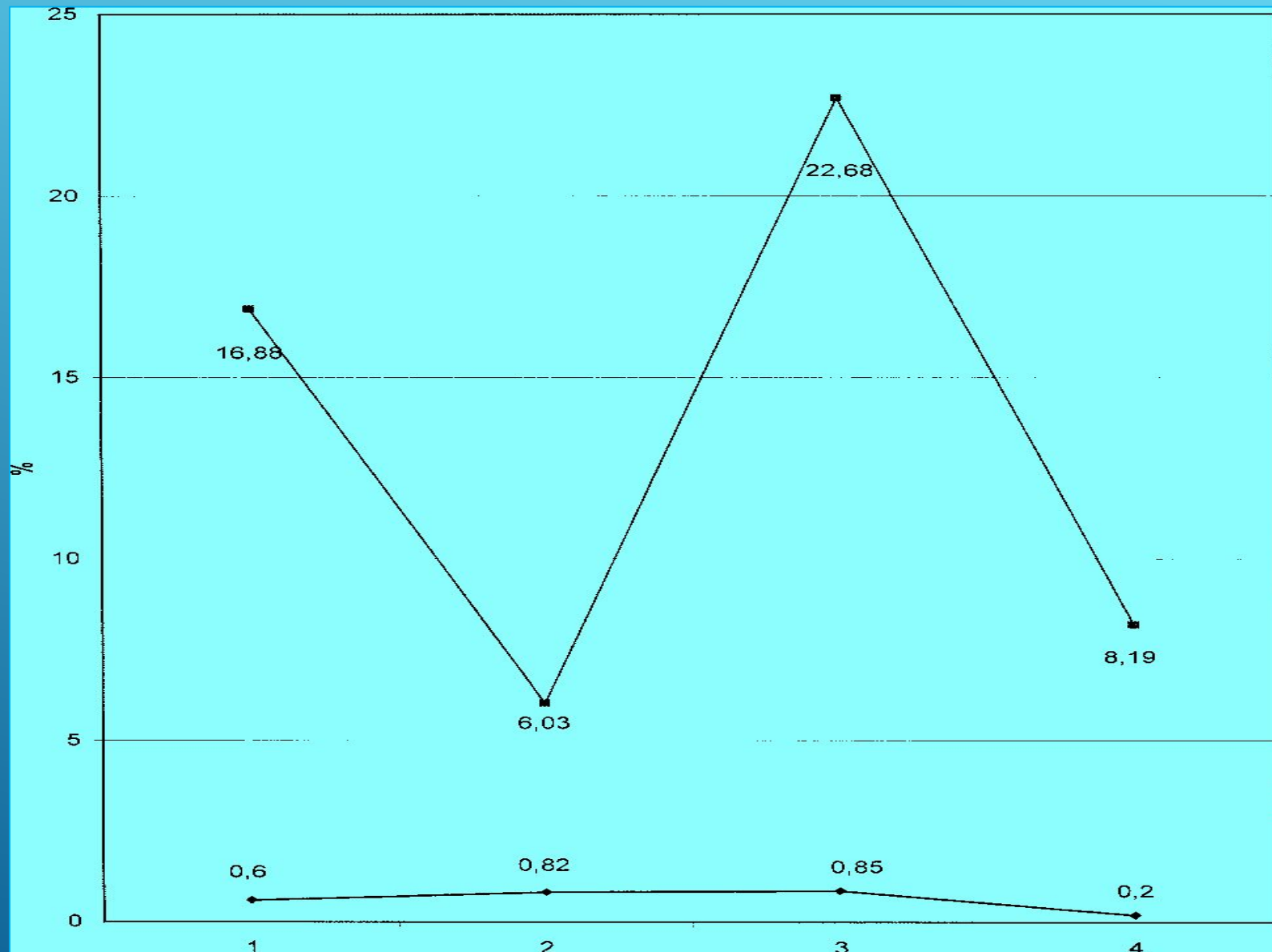
# Динамика изменений по КГ за экспериментальный период

	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



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

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

-♦-Контрольная группа  
-■-Экспериментальная группа

# 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 учебой. 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 требований 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!**

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, located in the lower right quadrant of the image.