

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей Выпускной Квалификационной работы – **«Исследование особенностей развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса».**

Слайд 2

Целью выпускной квалификационной работы является изучить особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования представлены на слайде.

Слайд 3

Для решения поставленных нами задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.

На первом этапе исследования (сентябрь - октябрь 2018 г.) нами был проведен анализ и обработка литературных источников. Изучение научно-методической литературы позволило определить методику развития общей и специальной физической подготовки самбистов, разработать цель, задачи, гипотезу, методы исследования.

На втором этапе исследования (октябрь 2018 - апрель 2019 гг.) проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 самбистов 8-11 лет. Предварительно мы проводили педагогическое наблюдение, чтобы правильно сформировать контрольную и экспериментальную группу. Испытуемые были разделены на две группы: контрольную - 10 человек и экспериментальную группу - 10 человек. В тренировочные занятия экспериментальной группы была включена разработанная нами методика для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Контрольная группа занималась по стандартному плану тренировок.

Третий этап исследования (май 2019 г.) включал в себя обработку данных педагогического эксперимента, формирование выводов, оформление бакалаврской работы.

Слайд 4

Далее представим упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки. На слайде изображены следующие упражнения, методики которых представлены в работе:

1. Хожение на руках
2. Ходьба с партнером на плечах
3. Повороты с партнером на плечах

Слайд 5

Перейдем к следующим упражнениям, методики которых представлены в работе:

1. Наклоны с партнером на плечах
2. Приседания с партнером на плечах
3. Наклоны вперед с партнером на спине

Слайд 6

Последним упражнением, представленным на слайде, является приседания спиной друг к другу.

Слайд 7

Таким образом, на первом этапе исследования было проведено предварительное тестирование, основной задачей которого определение уровня развития силы у детей, занимающихся в секции самбо. Спортсмены обеих групп приняли участие в тестировании, полученные результаты были математически обработаны занесены в таблицу на слайде.

После проведенного предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет, мы видим, что результаты экспериментальной и контрольной групп между собой равны. Это свидетельствует о правильно подобранных группах по уровню развития физической подготовленности.

По предложенной нами методики экспериментальная группа занималась на протяжении пяти месяцев. В то время как контрольная группа занималась по стандартной программе тренера.

Слайд 8

Следующим этапам проведения педагогического эксперимента было проведение повторного тестирования уровня развития физической подготовленности самбистов 8-11 лет.

Результаты тестирования представлены в таблице на слайде.

Анализ результатов тестирования показал, что положительная динамика отмечалась по всем тестам и в КГ и в ЭГ. Но в ЭГ прирост результатов был больше, в то время как в КГ результаты изменились незначительно.

Слайд 9

По данным таблицы в тесте «Бег на 60 метров (сек)» в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей 1,1 секунду, в то время как в контрольной группе результат увеличился всего на 0,1 секунду на рисунке наглядно видно, на сколько изменились показатели до и после педагогического эксперимента.

Слайд 10

В тесте «Бег 500 метров (мин)» самый большой прирост показателей был в экспериментальной группе, он составил 0,3 секунды, а в контрольной группе прирост составил 0,1 секунду. Стоит отметить что достоверный прирост показателей при ($p < 0,05$) был отмечен лишь в экспериментальной группе.

Слайд 11

Динамика развития физических качеств в тесте «Подтягивание на перекладине» в экспериментальной группе отмечает, что у детей этой группы произошло значительное изменение показателей. Прирост показателей произошел на 3,8 раз, а в контрольной группе на 0,2 раза.

Слайд 12

В тесте «Наклон вперед» произошел достоверный прирост показателей в экспериментальной группе, результат изменился на 3 см. В то время как в контрольной результат изменился незначительно, лишь с 0,2 см. На рисунке 12 наглядно демонстрируется прирост показателей.

Слайд 13

В последнем тесте «Сгибание и разгибание рук» также произошли значительные изменения в результатах. В экспериментальной группе дети стали выполнять упражнение на 3,1 раз лучше, чем до начала педагогического эксперимента, в то время как в контрольной группе прирост составил 0,8 раз.

Слайд 14

В заключении исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. Были изучены особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. Общая работоспособность спортсмена определяется его физической подготовленностью. Если физическая подготовленность находится на высоком уровне, то спортсмен способен выполнять большие объёмы работы, а скорость восстановления после больших нагрузок высокая, при этом стоит отметить, что интервалы отдыха тоже сокращаются. Физические качества самбистов 8-11 лет определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей.

Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые: проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель); имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, которые требуют проявления сходных свойств психики. Физические качества самбистов в большинстве случаев предполагают наличие в них задатков, которыми спортсмены наделены от природы.

Под двигательными задатками понимаются анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) могут преобразовываться в способности к занятиям.

2. Была разработана методика для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса. На начальном этапе подготовки были созданы условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Самбисты выполняли двигательные действия с малым размахом и по мере овладения движением и постепенно увеличивали его.

3. После проведения педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели. При анализе полученных данных в ходе педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение разработанной нами методики в учебно-тренировочных занятиях на начальном этапе способствует повышению уровня физической подготовленности. Таким образом, все вышесказанное, еще раз подтверждает гипотезу о том, что использование предложенной методики на учебно-тренировочных занятиях, действительно покажет положительную динамику роста результатов, если применять ее систематически.

Слайд 15

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.