

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
на тему:
«Исследование особенностей развития
физической подготовленности самбистов 8-11
лет на начальном этапе учебно-тренировочного
процесса»

Выполнил:

Научный руководитель:

Цель и задачи

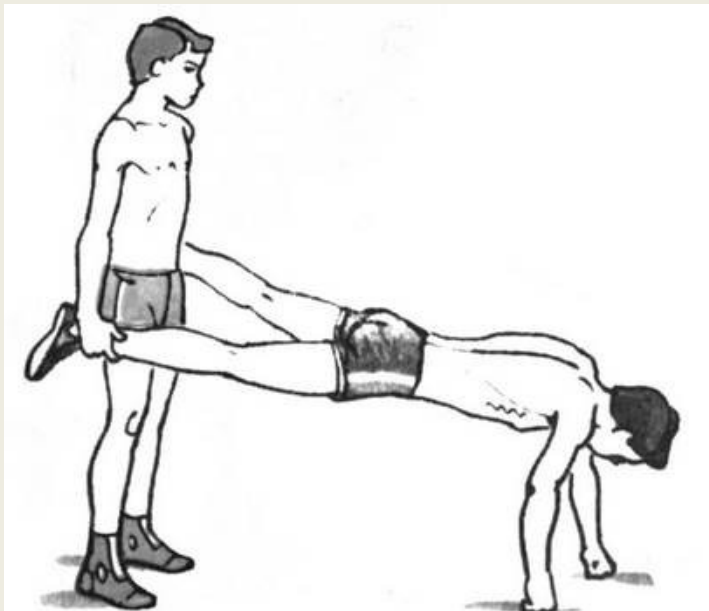
Цель - изучить особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

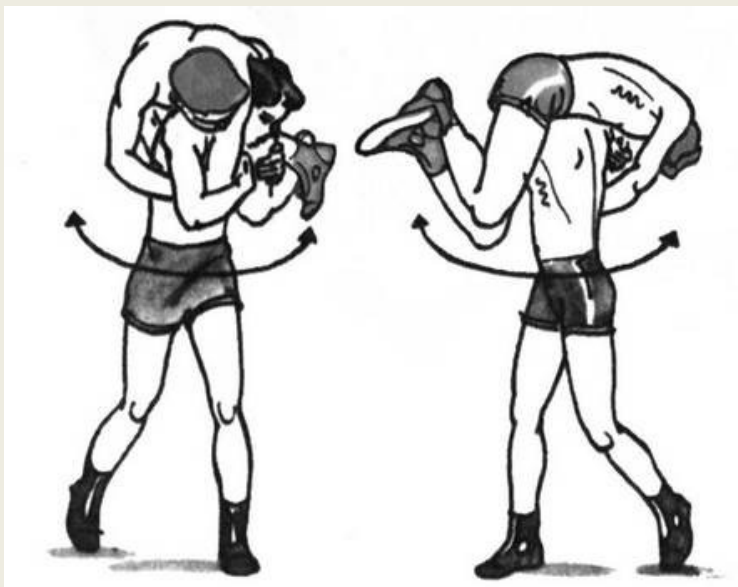
1. Изучить особенности подготовки самбистов 8-11 лет к соревновательной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса
2. Разработать методику для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса
3. Оценить влияние разработанной методики на развитие общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Методы исследования

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



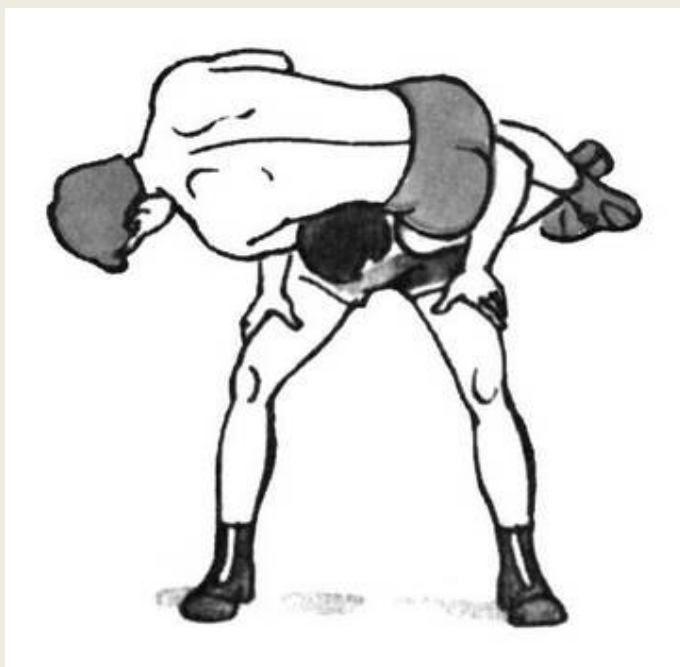
Хождение на руках



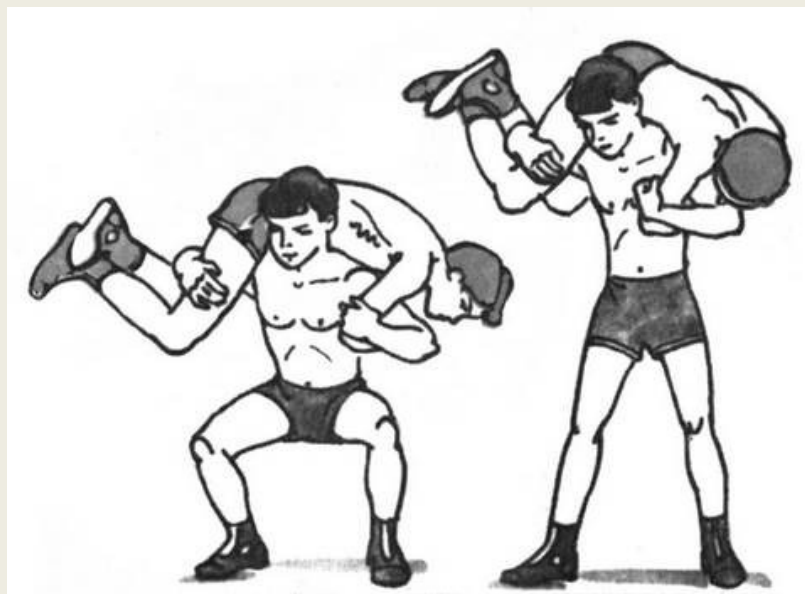
Повороты с партнером на плечах



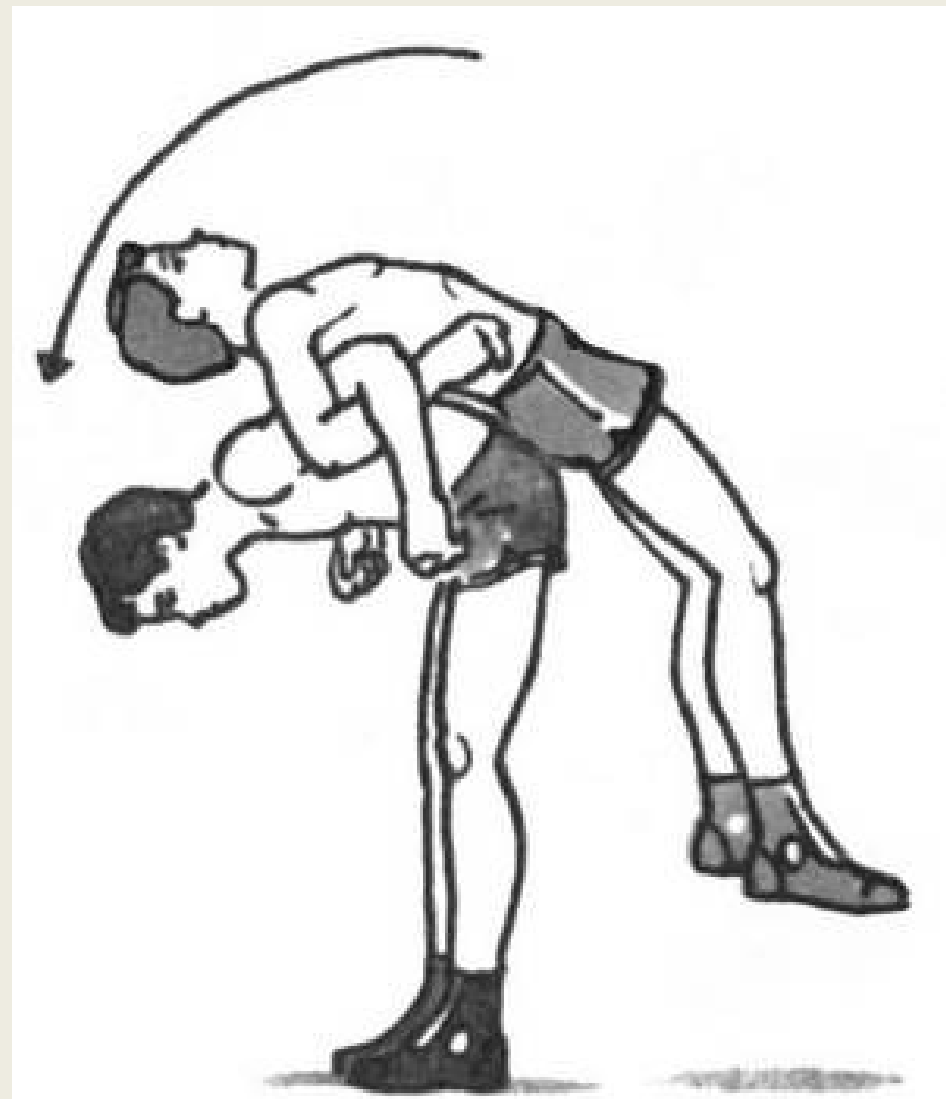
Ходьба с партнером на плечах



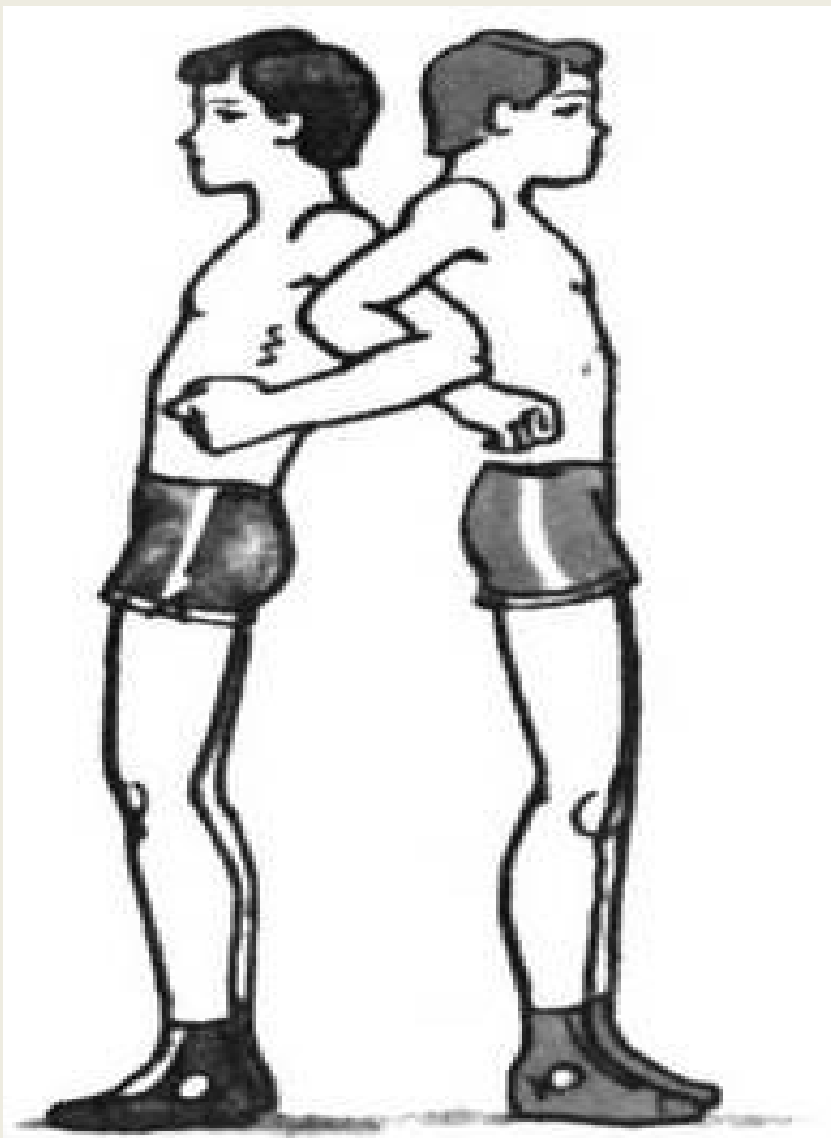
Наклоны с партнером на плечах



Приседания с партнером на плечах



Наклоны вперед с партнером на спине



Приседания спиной друг к другу

Предварительное тестирование самбистов

Тесты	КГ		ЭГ		Разница в единицах	t	P
	М	σ	М	σ			
Наклон вперед	3,2	0,16	3,1	0,14	0,1	0,16	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15,4	1,47	17,6	1,32	2,2	0,43	>0,05
Бег 500 метров	3,09	0,14	2,19	0,1	1,31	0,4	>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине	28,5	1,12	27,5	0,76	1	0,18	>0,05
Бег 60 метров	7,6	0,21	5,3	0,24	2,3	0,12	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине	14,4	0,6	13,5	0,45	0,9	0,22	>0,05

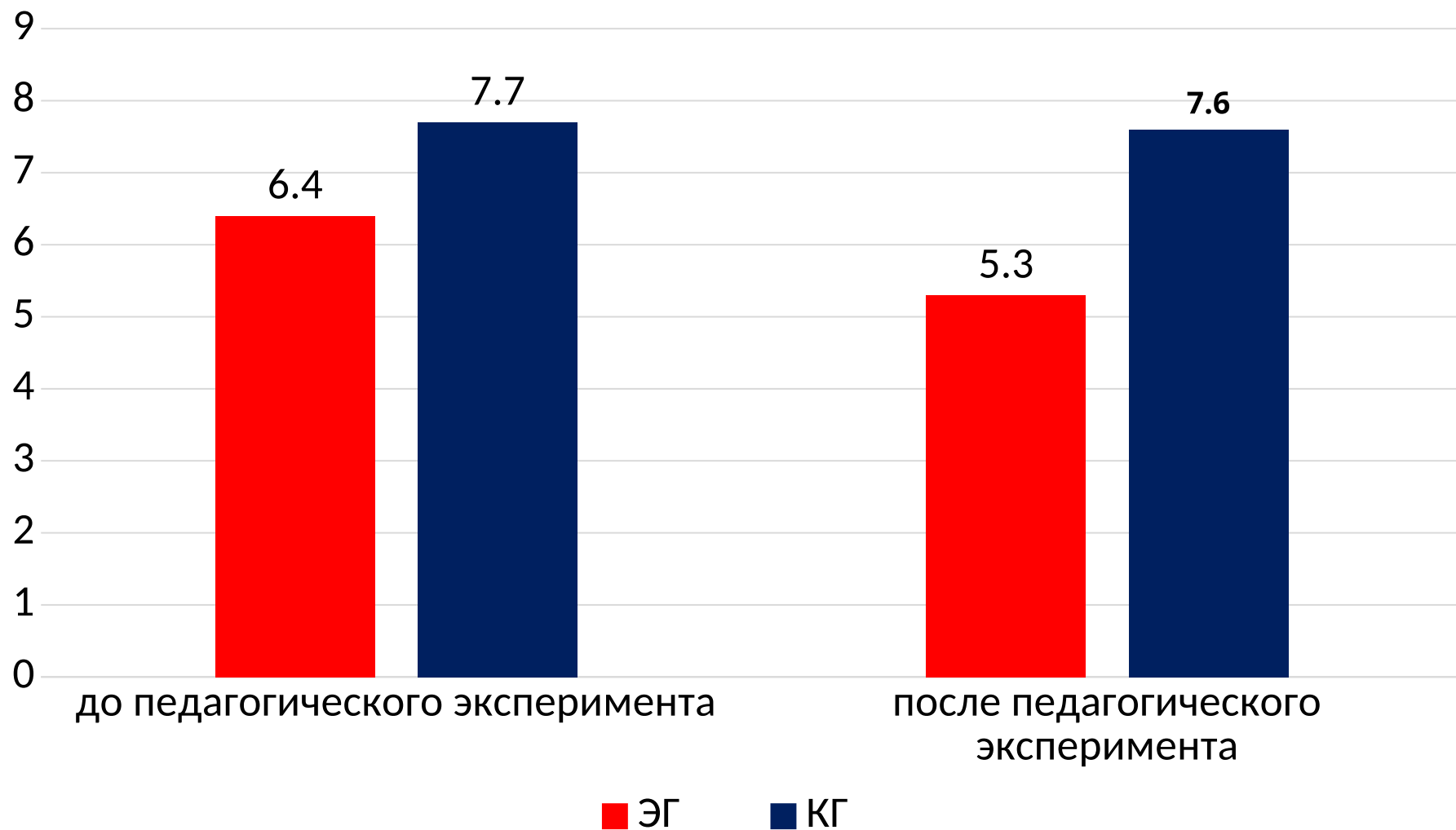
Примечание: М - средняя арифметическая; σ - среднее квадратичное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности.

Повторное тестирование самбистов

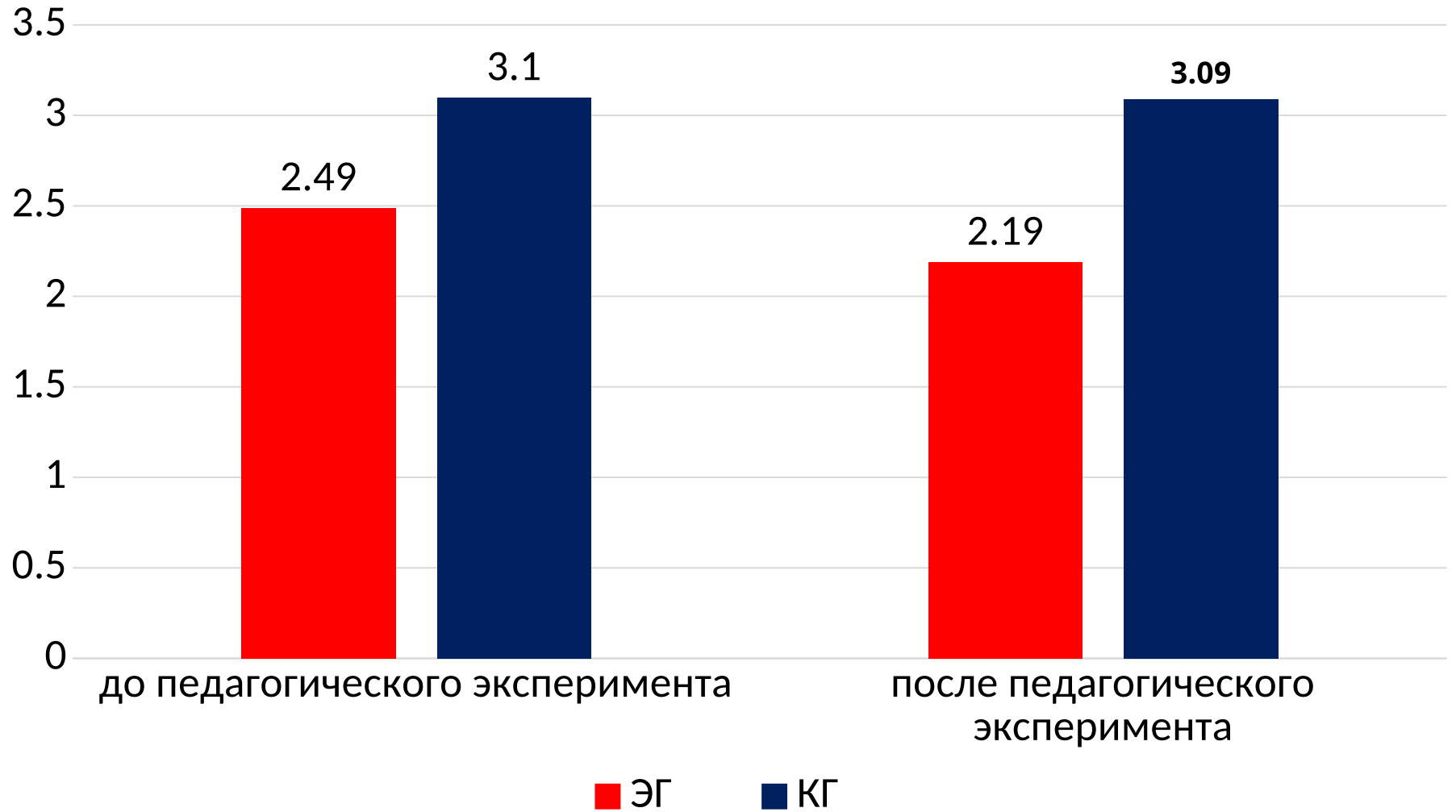
Тесты	КГ		ЭГ		Разница в единицах	t	P
	М	σ	М	σ			
Наклон вперед	3,4	0,21	6,1	0,33	2,7	2,12	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16,2	1,76	30,7	1,32	4,5	2,02	<0,05
Бег 500 метров	3,09	0,14	2,19	0,1	1,31	2,12	<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине	29,1	0,95	33,6	0,84	4,4	2,15	<0,05
Бег 60 метров	7,6	0,21	5,3	0,24	2,3	2,23	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине	15,4	0,6	19,6	0,45	4,2	2,22	<0,05

Примечание: М - средняя арифметическая; σ - среднее квадратичное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности.

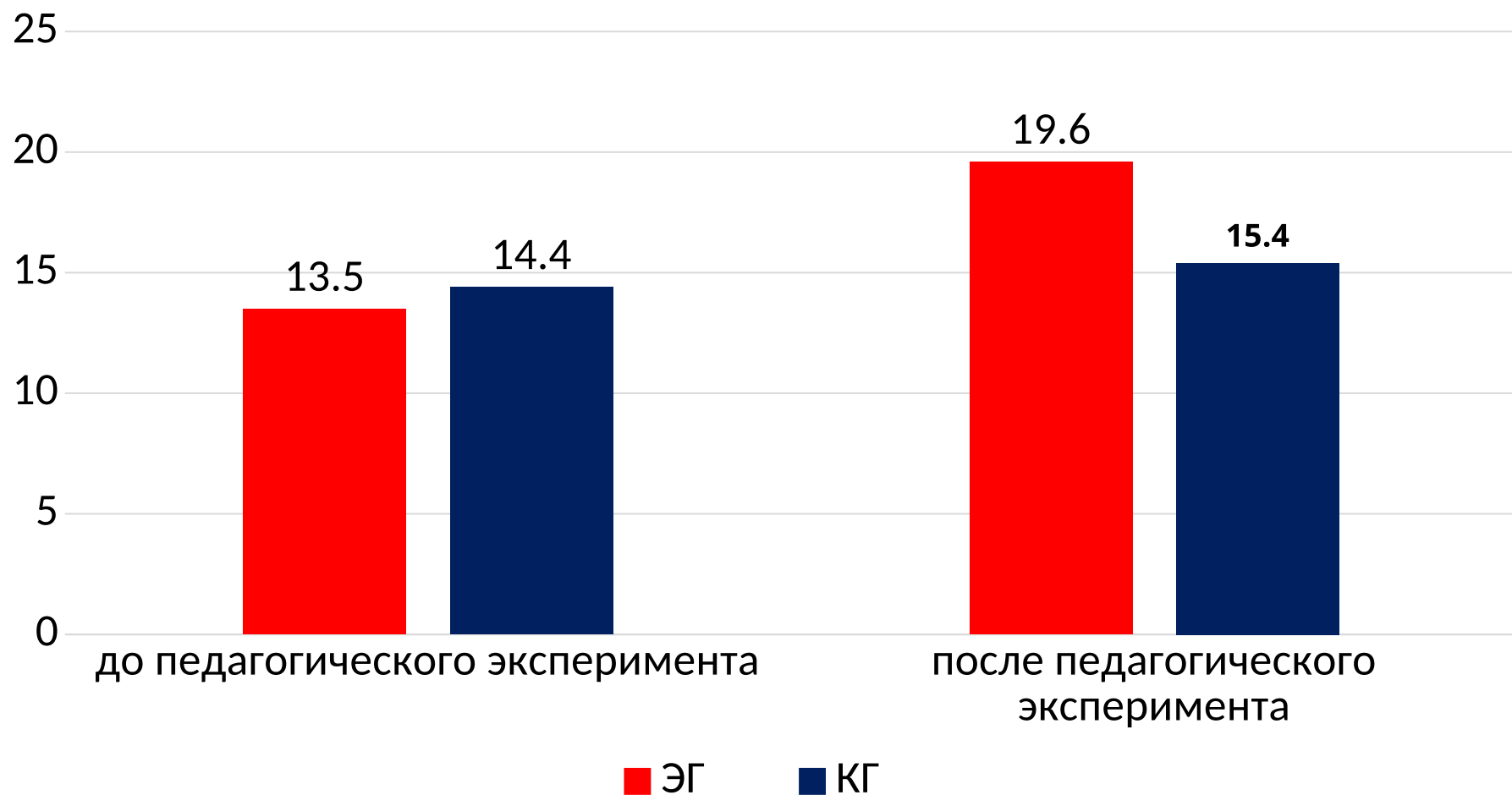
Бег на 60 метров (сек)



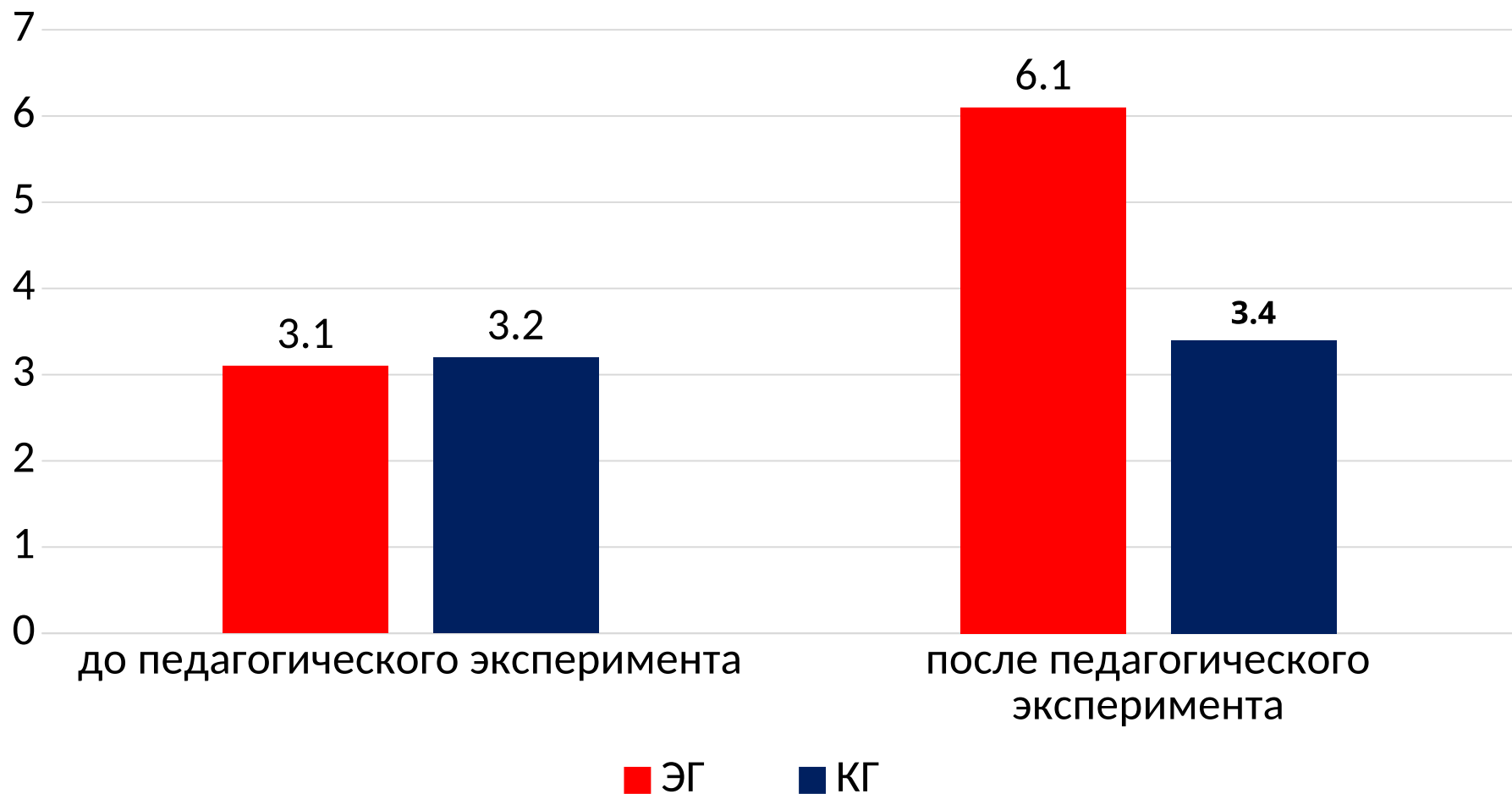
Бег 500 метров (мин)



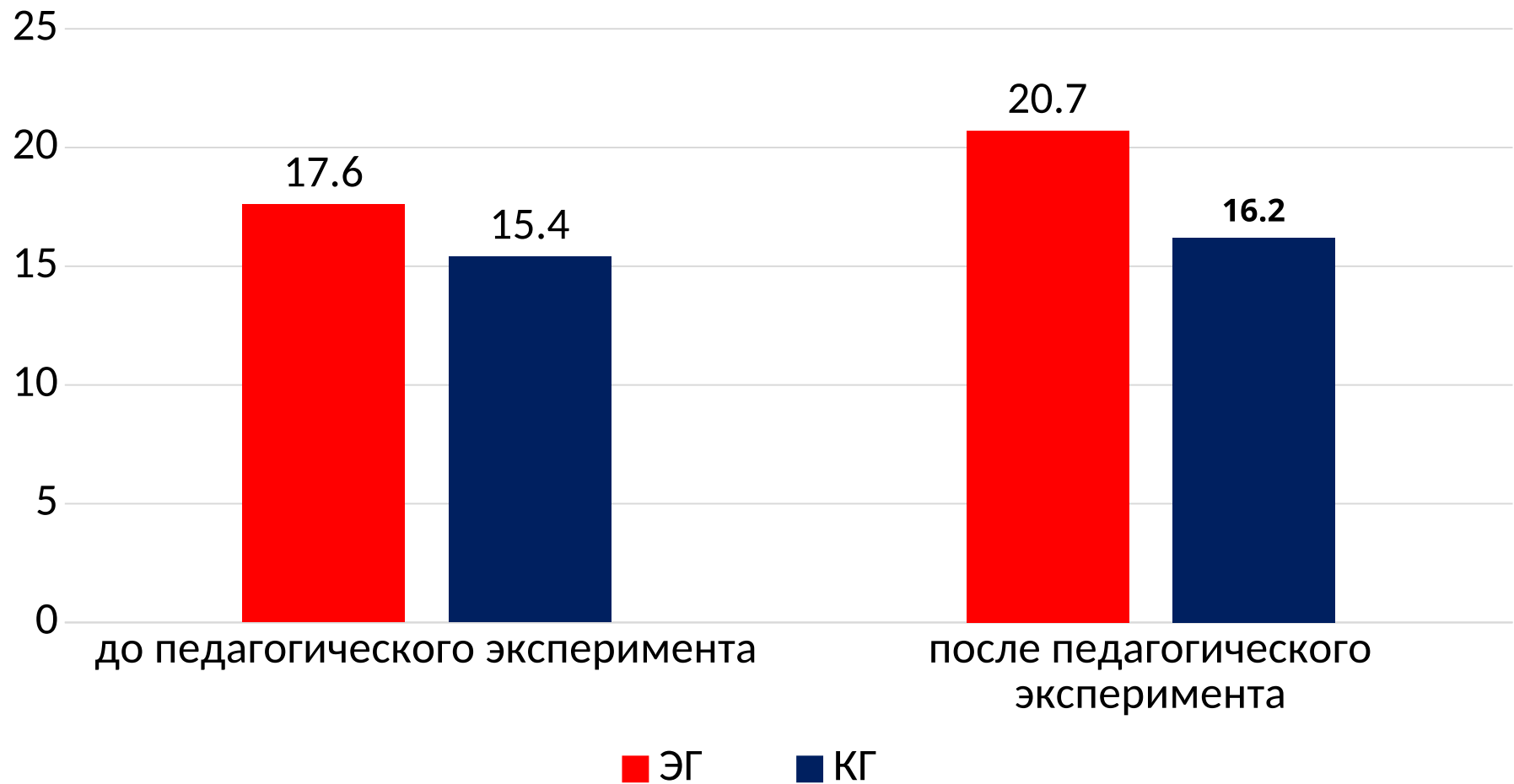
Подтягивание на перекладине



Наклон вперед



Сгибание и разгибание рук



Выводы

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.
2. Была разработана методика для развития общей и специальной физической подготовки самбистов 8-11 лет на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.
3. Применение разработанной нами методики в учебно-тренировочных занятиях на начальном этапе способствует повышению уровня физической подготовленности.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!