

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы - «Воспитание скоростно-силовых качеств у пловцов брассистов 11-14 лет в подготовительном периоде спортивной подготовки».

Актуальность темы обусловлена тем, что нет унифицированной методики подготовки, а также недостаточно научно- технической базы для разработки научно – обоснованных методических рекомендаций.. В настоящее время на уроках физического воспитания не осуществляется врачебно- педагогическое наблюдение с использованием инновационных технологий. Поэтому данная тема актуальна и мы посвятили этой проблеме свои исследования.

Слайд 2

Целью работы является коррекция осанки пловцов – брассистов с использованием комплекса упражнений для « сухого плавания» при воспитании скоростно – силовых качеств.

Для реализации цели был поставлен и решен ряд **задач**.

Объектом исследования является процесс воспитания скоростно – силовых качеств у пловцов – брассистов 11-14 лет в подготовительном периоде спортивной подготовки с использованием тренировки «сухого плавания».

Предметом исследования является методика коррекционной тренировки «сухого плавания» на основе оценки состояния индивидуальной осанки.

Слайд 3

В ходе работы были рассмотрены силовая подготовка пловцов брассистов 11 - 14 лет.

Для достижения цели, во второй главе работы подробно рассматриваются задачи, методы и организация исследования.

Исследование осуществлялось в течении года (апрель 2015 – май 2016) в три этапа:

На первом этапе изучалась научно- методическая литература по вопросам методики подготовки пловцов подросткового возраста.

На втором этапе провели тестирование физических качеств пловцов до эксперимента. Педагогический эксперимент проводился на базе отделения ДЮСШОР (Г.Мытищи, бассейн «Бригантина») Сформированы контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа тренировалась по плану ДЮСШ, а экспериментальная по авторской методике. В контрольную и экспериментальную группы отобраны подростки с одинаковой физической подготовленностью и физическим развитием.

На третьем этапе статистически обработан экспериментальный материал, Сделано обсуждение полученного исследовательского материала и оформлена диссертационная работа.

Слайд 4

Отечественный портативный прибор: « Оптико – электронный аппарат для диагностики нарушения осанки человека», который не имеет аналога в мире (автор Воинов Ричард Леонардович, 2015г).

Методика (Воинов Р.Л., 2014) определения осанки человека заключается в следующем: обнаженный по пояс человек ставится на установленную планку – разметку, на расстоянии 30 см от прибора. Для сканирования от прибора «Осанкомер» направляется лазерный луч, который освещает поверхность кожи спины и происходит сканирование позвоночника.

Результаты сканирования позвоночника мгновенно видны на мониторе ноутбука, а информация о каждом позвонке обрабатывается авторской методикой Воинова Р.Л. 2017 в программе ноутбука.

Портативный способ определения осанки перспективен для использования всех слоев населения для медицинских, образовательных и досуговых и оздоровительных центров.

Слайд 5

Для расслабления глубоких мышц грудной клетки в заключительной части урока в зале сухого плавания использовали СПОСОБ ГРЯЗНОВА М.Л. Патент на изобретение №2394529 «устройство для вытяжения и коррекции позвоночника».

Технический результат способа заключается в самостоятельном вытяжении позвоночника с применением опоры, обеспечивающей полное расслабление мышц спины, прилегающей к пластине.

Слайд 6

В ходе работы также были рассмотрены методики тестирования физических качеств спортсмена, представлены на слайде.

Слайд 7

В ходе работы рассмотрено содержание и направленность тренировочных занятий пловцов в экспериментальных исследованиях.

Основой планирования многолетней спортивной тренировки подростков- пловцов является поурочная программа ДЮСШ [33], согласно которой учебный год состоит из 41 недели учебно- тренировочных занятий для пловцов 1- го года обучения.

Принципиальная особенность динамического взаимодействия с водной средой при выполнении гребков является комплексное проявление силовых и скоростных способностей, поскольку скорость гребка зависит от произвольно выбранной траектории на него, а динамический эффект зависит от углов атаки и ориентации движителя.

Проявление скоростно-силовых способностей спортсменов обуславливается прежде всего его технической подготовленностью.

Слайд 8

Система упражнений и методика их «повышения скоростно- силового потенциала пловцов - брассистов

В систему упражнений сухого плавания включены, данные представлены на слайде.

Слайд 9

Улучшение степени реализации мышечной подготовленности при выполнении основного упражнения.

Предполагаемый комплекс упражнений необходимо проводить перед основной частью учебно – тренировочного Занятия. Это позволяет добиться высокого качества их выполнения.

В тренировочном процессе важное место занимает организация педагогического контроля за осанкой. В этих целях мы использовали прибор «ОСАНКОМЕР», который позволили контролировать функциональное состояние позвоночника спортсмена. Контроль за уровнем развития физических качеств оказался эффективным по тестам гибкость и прыжок в высоту с места.

Результаты тестирования (запрыгивание, прыжок с места в высоту) КГ и ЭГ пловцов брассистов в начале педагогического эксперимента, представлены на слайде.

Слайд 10

Результаты тестирования (прыжок с места в высоту-см) КГ и ЭГ пловцов брассистов в начале и конце педагогического эксперимента представлены на слайде.

Как видно из таблицы по тестируемым группам есть достоверные $P < 0,05$ различия в показателях между контрольной и экспериментальной групп нет – в начале, а в конце есть достоверные различия.

Слайд 11

Результаты тестирования (прыжок с места в длину-(м) КГ и ЭГ пловцов брассистов в начале и конце педагогического эксперимента и Тестирование гибкости пловцов-брассистов 11-14 лет, представлено на слайде.

Как видно из таблицы по тестируемым группам есть достоверные $P < 0,05$ различия в показателях между контрольной и экспериментальной в конце эксперимента, а также различия в тестировании на гибкость достоверно отличается по результатам тестирования между экспериментальной и контрольной группами в конце эксперимента. Значит предложенная авторская методика тренировки эффективна.

Слайд 12

Показатели специальной работоспособности пловцов при выполнении дистанции 4x50 м эг (12 чел) кг(12 чел. Представлены на слайде.

В результате видно, что тренировки экспериментального периода эффективно проявили себя в показателях работоспособности пловца на дистанции в экспериментальной группе.

Следовательно, эффективность воспитания скоростно- силовых качеств пловцов брассистов экспериментальной группы 11-14 лет за период педагогического эксперимента с использованием комплекса упражнений на тренажерах в спортзале сухого плавания достоверно улучшилось.

Слайд 13

В нашем исследовании в результате оптимального поиска содержания упражнений для воспитания скоростно – силовых способностей подростков пловцов – брассистов были применены специально направленные упражнения и определена эффективность разработанной методики с использованием комплекса тренажерных устройств.

В эксперименте изменение уровня развития скоростно – силовых качеств в КГ И ЭГ (по 12 чел) 11-14летних пловцов (1 разряд) давался комплекс упражнений и определялась эффективность по тестам – упражнениям, которые широко используются в практике подготовки пловцов.

В результате промежуточного контроля, в тестах характеризующих уровень развития быстрый, взрывной силы мышц рук и плечевого пояса у испытуемых контрольной группы составил КГ-1,99 и ЭГ2,5 при $P < 0,05$, в опытной ЭГ- 2,8 и КГ 3,1 % при $P < 0,05$ Прирост показателя максимальной силы тех же групп мышц составил КГ 2,8 и ЭГ 3, $P > 0,05$ против ЭГ 3,6 и КГ 5,3% в $p > 0,05$. В показателе взрывной силы мышц ног в КГ 2,9% и ЭГ 4,2.

Динамика роста уровня скоростно – силового потенциал, выявленная у испытуемых обеих групп на промежуточном этапе исследования, несколько повлияла и на результаты в специальных тестах (проплавание 50 метров).

Эффективной предложенной системы тренировки подтверждена результатами тестирования скоростно – силовой подготовки пловцов – брассистов. Так, при проплывании дистанции 50 м с максимальной скоростью показатель длины шага у испытуемых КГ- 2,8% и ЭГ -3,9% при $p < 0,05$.

Следовательно, достигнутое преимущество в скоростно-силовой подготовке пловцов опытной группы по сравнению с контрольной совместного положительного влияния средств скоростно-силовой подготовки и комплекса тренажерных устройств не только на темпы развития скоростно- силовых качеств, на их прямого их переноса на основное спортивное упражнение. Таким образом, методика скоростно – силовой подготовки подростков - пловцов с использованием инновационных и общепринятых средств оказалась менее эффективной, чем методика с комплексным использованием тренажерных устройств.

Таким образом, Цель работы - коррекция осанки пловцов – брассистов с использованием комплекса упражнений для « сухого плавания» при воспитании скоростно – силовых качеств – **достигнута.**

Спасибо за внимание! Доклад окончен.