

Слайд 1

Уважаемый председатель, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы – **«МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОК, ВХОДЯЩИХ В ОСНОВНОЙ СОСТАВ СБОРНОЙ РОССИИ».**

Слайд 2

Целью работы является разработать и экспериментально обосновать эффективность методики физической подготовки основного состава женской сборной России по бадминтону.

Задачи исследования представлены на слайде.

Слайд 3

Итак, исследования осуществлялось в несколько этапов.

1. На первом этапе выявлялась актуальность и уровень разработанности проблемы исследования путем изучения и анализа научно-методической литературы. Были определены предмет, цель, задачи и методы исследования.
2. На втором этапе проводилось тестирование физической подготовленности высококвалифицированных бадминтонисток; была разработана методика физической подготовки бадминтонисток, входящих в основной состав сборной России.
3. На третьем этапе исследований был проведен формирующий педагогический эксперимент по внедрению в тренировочный процесс разработанной методики физической подготовки.
4. На четвертом этапе были систематизированы и уточнены результаты опытно-экспериментальной работы и завершилось оформление квалификационной работы.

К исследованию были привлечены высококвалифицированные бадминтонистки, входящих в основной состав сборной России, в количестве 10 человек.

Слайд 4

Далее Нами проанализирован прирост показателей физической подготовленности за 9 месяцев тренировочного процесса. Первое исследование было проведено в начале мая 2019 года, когда начинался

переходный период. Второе исследование было проведено после 3 месяцев занятий, в начале августа, когда завершился переходный период и подготовительный период. Третье исследование было проведено после трех месяцев соревновательного периода в начале ноября. Четвертое исследование было проведено после трех последних месяцев соревновательного периода в феврале 2020 года. Динамика показателей физической подготовленности бадминтонистов основной сборной России представлена в таблицах.

Слайд 5

Также на рисунке представлен прирост показателей физической подготовленности от одного этапа к другому, а также за весь период исследования. Как видно из рисунка наибольшие темпы приростов выявлены в подтягивании на высокой перекладине - прирост за весь период исследования составляет 173,9 %. При этом наибольшие темпы изменений выявлены в период с мая по август-месяц, что вполне объяснимо – в состав базового комплекса были включены 8 упражнений для развития силовой выносливости.

Слайды 6 - 7

Итак, достоверность изменений показателей физической подготовленности высококвалифицированных бадминтонисток на протяжении макроцикла представлена в таблицах. Таким образом, нами установлено, что внедрение экспериментальной методики физической подготовки в тренировочный процесс высококвалифицированных бадминтонисток способствует приросту показателей всех изучаемых показателей физической подготовленности. При этом установлено, что наиболее значимый прирост наблюдается в показателях скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Наименьший прирост выявлен в показателях общей выносливости.

Слайд 8

Между тем, анализ данных, приведенных в таблице, показывает, что выявлена статистически значимая положительная корреляция между отдельными показателями физической подготовленности. Так, выявлена высокая корреляционная связь между показателями в упражнении «шпагат поперечный» и наклоном туловища вперед. подтягиванием; наклоном туловища вперед с результатами в выполнении упражнения «мост», подтягиванием на высокой перекладине, подъемом ног в висе на перекладине, и шпагатом поперечным.

Слайд 9

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил выявить то, что одной из главных проблем современного российского бадминтона является отсутствие отработанной, широко распространенной, единообразной общефизической подготовки для всех групп бадминтонистов. В большей степени только подготовка основного состава сборной РФ отвечает всем вышеперечисленным требованиям. И это, несомненно, приводит к ограниченному выбору формирования сборной. А также вызывает затруднения с техническим исполнением, постоянно совершенствующихся, различных ударов.
2. Разработана методика физической подготовки высококвалифицированных бадминтонисток-членов основного состава сборной России по бадминтону на годичный макроцикл. При этом основное содержание подготовительного периода – 1)кроссовая подготовка; 2)базовый комплекс, состоящий из восьми упражнений, направленных на развитие силовой выносливости; 3) комплекс круговой тренировки, состоящий из 10 упражнений . направленных на развитие скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и координационных способностей. Содержание физической подготовки соревновательного периода составляют 9 комплексов круговой физической подготовки, состоящих из 8 упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств силовой выносливости и координационных способностей. В переходном периоде физическая подготовка осуществлялась применением упражнений циклического характера, направленных на развитие общей выносливости.
3. Установлено, что внедрение экспериментальной методики физической подготовки в тренировочный процесс высококвалифицированных бадминтонисток способствует приросту показателей всех изучаемых показателей физической подготовленности. При этом установлено, что наиболее значимый прирост наблюдается в показателях скоростно-силовых качеств (от 7.9 до 26.1%) и силовой выносливости (от 30 до 173.9%). Наименьший прирост выявлен в показателях общей выносливости (4,9%).
4. Статистически значимой положительной связи между результативностью и физической подготовленностью высококвалифицированных не выявлено, что, возможно, объясняется сходным уровнем физической подготовленности бадминтонисток, входящих в основной состав сборной России. При этом существует статистически значимая положительная связь между отдельными показателями физической подготовленности.

Слайд 10

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.