

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ (ПРОЕКТА) – **«Разработка методики рекреационных занятий боксёров 13-14 лет с применением физкультурно-оздоровительных средств».**

Слайд 2

Актуальность темы. Развитие спорта достигло такого уровня, когда дальнейший рост результатов невозможен без научного поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса высокоинтенсивных видах спорта с повышенной динамикой. В ходе интенсивных тренировочных нагрузок, спортсмены нуждаются в эффективном восстановлении организма после недельных циклов тренировки, чем обусловлено внимание к применению различных физкультурно-оздоровительных средств.

Целью исследования является разработка содержания методики рекреационных занятий физкультурно-оздоровительными средствами в подготовительном периоде боксёров 13-14 лет.

Объект и предмет исследования представлены на слайде презентации.

Слайд 3

Средний школьный возраст является наиболее благоприятным для целенаправленного вида выносливости (силовая, аэробная, статическая). Наиболее значительный темп прироста относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в среднем школьном возрасте у детей от 12 до 13 лет. В указанные отрезки времени выносливость в большей степени поддаётся целенаправленным воздействиям в отличие от других возрастных рамок школьного возраста.

Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе.

Таким образом, бокс - это давно исторически сложившийся высокотехнический, скоростно-силовой вид спорта, предъявляющий повышенные требования к функционированию организма спортсмена.

Слайд 4

Для достижения поставленной цели исследования в работе решались следующие задачи:

1. Изучить в данных теории и практики состояние проблемы применения физкультурно-оздоровительных средств в процессе спортивной подготовки юных боксёров для повышения их функционального состояния и работоспособности.

2. Определить уровень функционального состояния и физической работоспособности боксеров 13-14 лет на начальном этапе эксперимента и сравнить с возрастными нормативами.

3. Разработать методику физкультурно-оздоровительных средств для рекреационных занятий боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде и выявить его эффективность.

Слайд 5

Исследование проводилось в три этапа с сентября 2016 г. по декабрь 2017 г.:

I этап (сентябрь 2016г. - май 2017г.) состоял в изучении научно-методической литературы по проблеме исследования, подборе методики для выявления особенностей тренировочного процесса боксёров и физкультурно-оздоровительных средств;

II этап (сентябрь - декабрь 2017г.) включал проведение педагогического эксперимента на базе фитнес клуба «РЕФИТ» Московской области;

III этап (январь – апрель 2018 г.) был посвящен обработке полученных данных, написанию выпускной квалификационной работы и подготовке к её защите.

Слайд 6

Содержание методики рекреационных занятий физкультурно-оздоровительными средствами стретчинга и дыхательной гимнастики в подготовительном периоде боксеров 13-14 лет в спортивной школе, составляют физические упражнения, распределенные в два блока с восстановительной направленностью после тренировочного процесса (Блок 1) комплекс упражнений стретчинг и дыхательной гимнастики (Блок 2), рис. на слайде презентации.

Слайд 7

Последовательность, сочетание и чередование комплексов физических упражнений стретчинга и дыхательной гимнастики на рекреационных занятиях юных боксеров в подготовительном периоде представлена в таблице на слайде.

Слайд 8

Анализ физической подготовленности юных боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде, проведённый до эксперимента, выявил отсутствие нормативного уровня у всех занимающихся в нами предложенных тестах.

Но уже при сравнении средних арифметических значений исследуемых показателей в конце проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной

группах были обнаружены существенные статистически достоверные различия по всем исследуемым показателям кроме показателя «Бег 100м».

Количество юных боксеров контрольной и экспериментальной групп, выполнивших контрольные упражнения на уровне возрастных нормативов - диаграмма на слайде презентации.

Слайд 9

Приrost применительно к конкретному упражнению ПРЕДСТАВЛЕН НА СЛАЙДЕ.

Таким образом, на основе проанализированных данных результатов исследования была изучена проблема применения физкультурно-оздоровительных средств в процессе спортивной подготовки юных боксеров для повышения их функционального состояния и работоспособности; определён уровень функционального состояния и физической работоспособности боксеров 13-14 лет на начальном этапе эксперимента и сравнимы с возрастными нормативами; разработан комплекс физкультурно-оздоровительных средств для рекреационных занятий боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде и наглядно доказана эффективность его применения.

Слайд 10

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.