



Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
Спортивно-педагогический колледж
Департамента физической культуры и спорта города
Москвы

Использование метода круговой тренировки в вольной борьбе у юных спортсменов для развитие СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выполнил: Косторев Даниил Александрович

Научный руководитель: Матюшина Е.А.

Москва, 2017

Цель работы: совершенствование методики развития силовой выносливости в вольной борьбе спортсменов 12-14 лет

Задачи:

- 1. Раскрыть теоретические аспекты развития силовой выносливости у спортсменов 12-14 лет посредством круговой тренировки.**
- 2. Экспериментально обосновать эффективность использования комплекса упражнений круговой тренировки на развитие силовой выносливости борцов 12-14 лет.**
- 3. Разработать практические рекомендации**

Методы исследования

- ***Анализ научно-методической литературы;***
- ***Педагогическое тестирование;***
- ***Педагогический эксперимент;***
- ***Математико-статистическая обработка результатов.***

Содержание исследования

Все последующие слайды описывают:

- организацию и проведение исследования**
- план проведения занятий и т.д.**
- результаты исследования**
- анализ полученных результатов**

Лучше использовать в оформлении слайдов диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии.

Количество этих слайдов небольшое (5-7)

Примеры слайдов см. ниже

Организация исследования



База исследования:
ГБОУ "ЦСиО "Олимп"
г. Москва,
ул. Удальцова,
д. 67

Тренер:
Чубинидзе М.Л. – МС,
заслуженный тренер РФ.
Потдыков Б.А. – МС СССР,
Заслуженный тренер РФ.

Проведения занятий методом круговой тренировки



1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.

2. Жим лежа: 10-15 раз.

3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.

4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.

5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.

6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.

7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.

8. Попеременные сгибания-разгибания ног, лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.

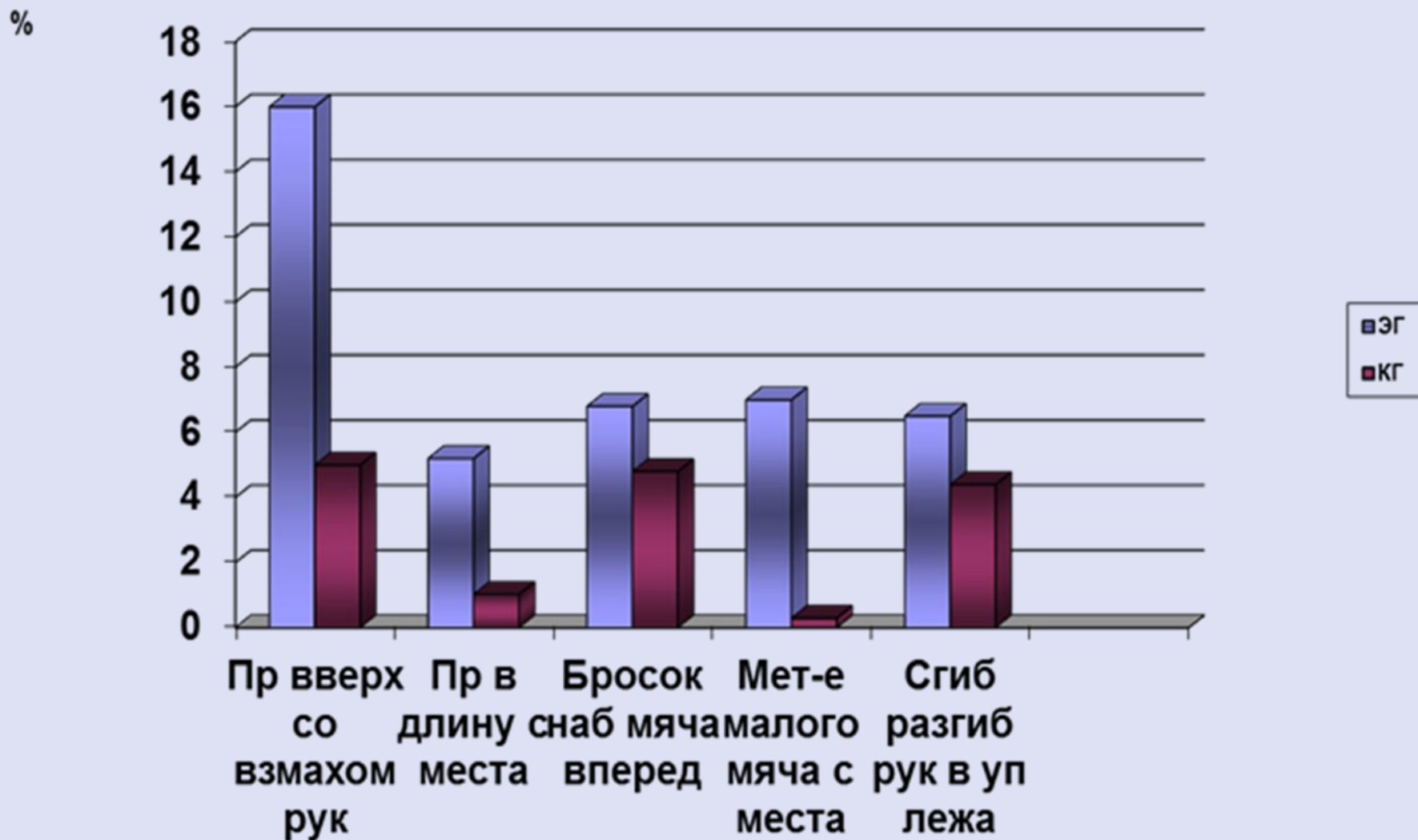
9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	октябрь	март	октябрь	март
Прыжок вверх со взмахом рук, см	49,50±0,37	***57,41±0,20***	49,50±0,20	52,0±0,23***
Прыжок в длину с места, см	218,71±0,29	***230,21±0,28** *	219,30±0,29	221,57±0,27** *
Бросок набивного мяча из-за головы вперед, м	8,23±0,13	8,79±0,14**	8,28±0,14	8,68±0,11*
Метание малого мяча с места, м	32,50±0,20	***34,75±0,15***	33,0±0,15	33,11±0,18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	70,50±±0,29	***75,07±0,20***	70,42±0,31	73,50±0,17***

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября; * слева – между группами в конце эксперимента. * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, * – $p < 0,001$.**

Прирост показателей силовой выносливости у борцов в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе



- Результаты сравнительного анализа развития показали, следующее:
- 1. В тесте «Прыжок вверх со взмахом рук»:
 - – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $49,50 \pm 0,20$ см, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $52,0 \pm 0,23$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $49,50 \pm 0,37$ см, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $57,41 \pm 0,20$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 16%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.
- 2. В тесте «Прыжок в длину с места»:
 - – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $219,30 \pm 0,29$ см, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $221,57 \pm 0,27$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1,03%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $218,71 \pm 0,29$ см, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $230,21 \pm 0,28$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.
- 3. В тесте «Бросок набивного мяча из-за головы вперед»:
 - – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $8,28 \pm 0,14$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,68 \pm 0,11$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $8,23 \pm 0,13$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,79 \pm 0,14$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Достоверного различия между группами не выявлено, однако сравнив полученные данные

- 4. В тесте «Метание малого мяча с места»:
 - – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $33,0 \pm 0,15$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $33,11 \pm 0,18$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,3%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.
 - – Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $32,50 \pm 0,20$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $34,75 \pm 0,15$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.
- 5. В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа»:
 - – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $70,42 \pm 0,31$ раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $73,50 \pm 0,17$ раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4,11%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $70,50 \pm 0,29$ раз, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $75,07 \pm 0,20$ раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,001$) увеличение показателей в данном тесте.
 - – Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,001$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.
- Было выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы юношей в тестах: «Прыжок вверх со взмахом рук», «Прыжок в длину с места», «Бросок набивного мяча из-за головы вперед», «Сгибание разгибание рук в упоре лежа». В тесте «Метание малого мяча с места» достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к их росту.
- Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию силовой выносливости у юношей 12-14 лет, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.
- Анализ данных полученных в ходе эксперимента по развитию силовой выносливости позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

**Благодарю за
внимание!**

