

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Сравнительный анализ физической подготовленности подростков с различным двигательным режимом

Исполнитель: Плаксин А.В.
студент 5 курса очной формы обучения
специальность 032101.65 «Физическая культура и спорт»
института физической культуры и спорта
Научный руководитель: Воеводкин В.А., доцент кафедры ТиМСД

Цель исследования

- Исследовать и выявить изменения уровня физической подготовленности учащихся средних классов занимающихся и не занимающихся лыжными гонками.

Задачи исследования

- 1. Изучить возрастные особенности развития двигательных качеств у школьников 11-12 лет.
- 2. Определить уровень физической подготовленности учащихся 5 классов и группы лыжников.
- 3. Сравнить динамику развития физических качеств в 2-х группах школьников средних классов.

Методы исследования.

- 1. Анализ научно-методической литературы
- 2. Тестирование
- 3. Педагогический эксперимент
- 4. Математико-статистические методы обработки полученных данных
- При статистическом анализе результатов исследования использовались следующие показатели:

Организация исследования

Наше исследование было организовано в Сокольниковской СОШ, Моршанского района.



Показатели уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах школьников 5-х классов в начале педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Эксперимент-я группа	Δ %	t	p
	M \pm m	M \pm m			
Бег, 30м, с	5,5 \pm 0,09	5,4 \pm 0,10	1.8%	0,262	>0,05
Челночный бег, 3x10м, с	8,7 \pm 0,12	8,7 \pm 0,13	0%	0,100	>0,05
Прыжки в длину с места, см	161 \pm 4,23	166 \pm 6,05	3.1%	0,579	>0,05
мб мин бег, м	1136 \pm 56,99	1154 \pm 55,16	1.5%	0,254	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	2.9 \pm 0,46	3 \pm 0,49	3.4%	0,047	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	5,9 \pm 0,68	6.7 \pm 0.54	13.5%	0,794	>0,05

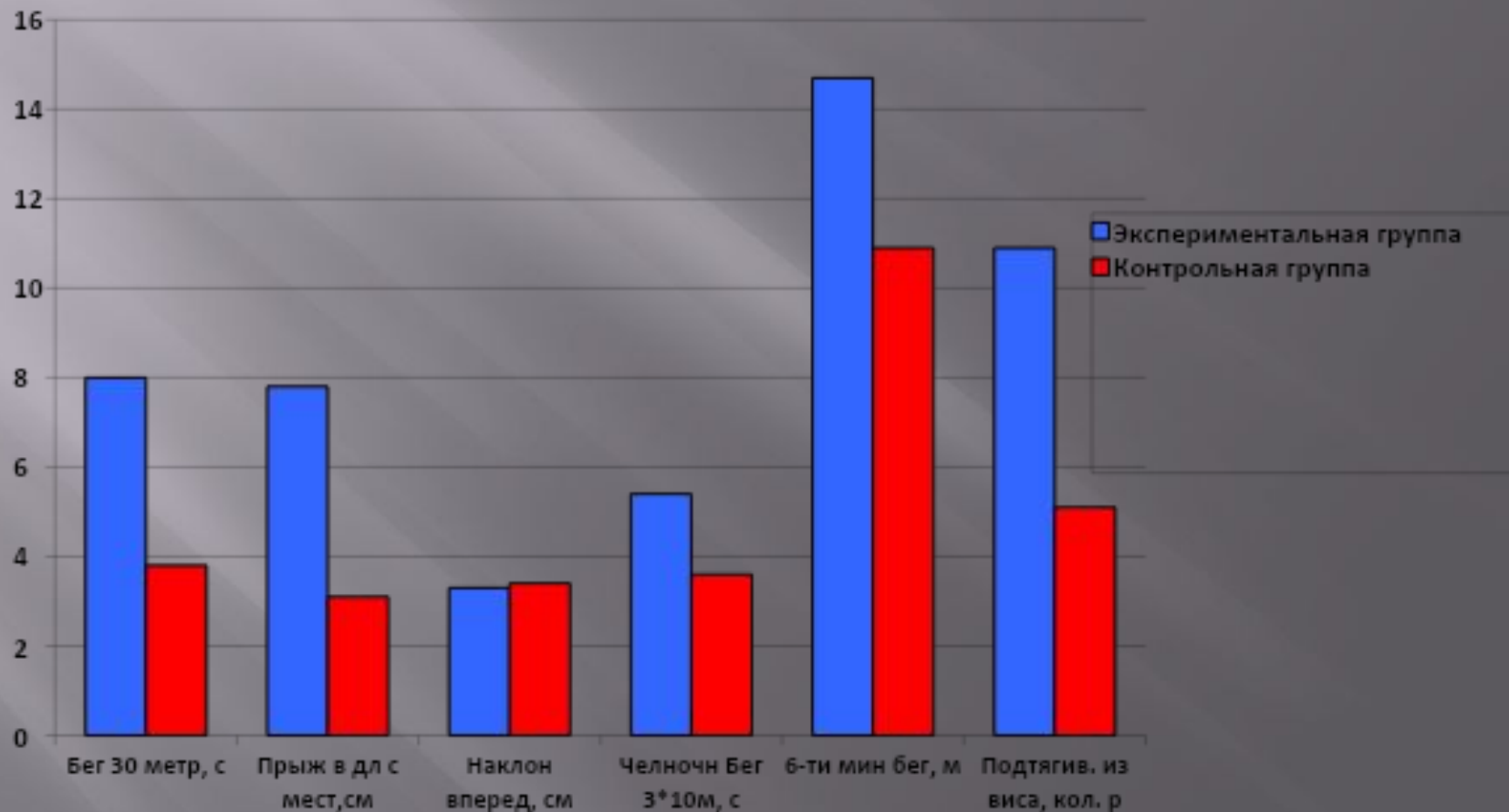
Показатели уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах школьников 5-х классов в конце педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Эксперимент-я группа	Δ %	t	p
	M \pm m	M \pm m			
Бег, 30м, с	5,3 \pm 0,11	5,0 \pm 0,10	6 %	1.94	>0,05
Челночный бег, 3x10м, с	8,5 \pm 0,15	8,3 \pm 0,14	2.4%	1.26	>0,05
Прыжки в длину с места, см	166 \pm 4,89	179 \pm 3,56	7.8%	2.13	<0,05
6 мин бег, м	1200 \pm 46,1	1324 \pm 29,6	10.3%	2.26	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	3,0 \pm 0,99	3,1 \pm 0,99	3.3%	0.04	> 0,05
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	6,2 \pm 0,85	7,7 \pm 0,40	24.1%	1.58	> 0,05

Показатели развития физических качеств школьников в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	M1±m	M2±m	%	M1±m	M2±m	%
Бег 30 метр, с	5,4±0,11	5,0±0,10	8%	5,5±0,11	5,3±0,11	3,8%
Прыж в дл с мест,см	166±5,045	179±3,563	7,8%	161±4,89	166±4,89	3,1%
Наклон вперед, см	3±1,069	3,1±0,999	3,3%	2,9±1,06	3,0±0,99	3,4%
Челночн Бег 3*10м, с	8,75±0,151	8,3±0,143	5,4%	8,7±0,15	8,5±0,15	3,6%
6-ти мин бег, м	1154±50,3	1324±29,6	14,7 %	1136±48,9	1200±46,1	5,6%
Подтягив. из вися, кол. р.	6,7±0,53	7,7±0,40	10,9%	5,9±0,82	6,2±0,85	5,1%

Развития физических качеств в экспериментальной и контрольной группах в процессе педагогического эксперимента (в процентах)



Выводы

1. Возрастное развитие организма школьников протекает неравномерно, чередуются периоды ускорения, замедления и относительной стабилизации в физическом развитии. Особенности возрастного развития организма школьников необходимо учитывать в процессе учебных и учебно-тренировочных занятиях физической культурой и спортом.

2. Установлено, что по уровням физической подготовленности (низкий, средний, высокий) у школьников экспериментальной и контрольной групп наблюдаются изменения. Так в экспериментальной группе, высокий уровень – отмечен у восьми учащихся, средний – у шести учащихся. В контрольной группе высокий уровень – у четырех учащихся, средний – у двух школьников и у восьми учащихся уровень не изменился. Такое улучшение уровней физической подготовленности в экспериментальной группе на наш взгляд произошло благодаря большому количеству учебно-тренировочных занятий .

3. В экспериментальной группе в результате целенаправленной тренировки отмечается высокий прирост физических качеств: выносливости – на 14.7 % , силовых способностях - на 10.9% и быстроте - на 8%.