



***Тема: Скоростно-силовая подготовка спортсмена и способы её реализации в циклических видах спорта.***

Выполнил: Слушатель ФДПО Щербаков Д.С.  
Руководитель: к.п.н., профессор Аралов В.И.





В настоящее время известно, что целеустремленные, воспитательные, физические воздействия и другие факторы могут эффективно стимулировать процесс естественных особенностей строения и функционирования опорно-двигательной, кровенстной, нервной и других систем всего организма, на их подготовленность к двигательным действиям. И с правильным целенаправленным использованием специальных физических упражнений и дополнительных разнообразных форм, особенно развивают скоростно-силовые способности спортсмена.





*Цель работы выявить эффективность влияния упражнений и комплексов скоростно-силовой подготовки на уровень двигательной подготовленности спортсменов и способы её реализации в циклических видах спорта.*





- 1) Изучить научно-методическую литературу по вопросу скоростно-силовой подготовки спортсменов в циклических видах спорта;
- 2) Выявить значение скоростно-силовой подготовки для спортсменов в циклических видах спорта;
- 3) Проанализировать средства и методы используемые в физической подготовке спортсменов циклических видов спорта;
- 4) Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов в циклических видах спорта;
- 5) Экспериментально проверить и обосновать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов в циклических видах спорта.





- 1) Анализ научно-методической литературы;**
- 2) Педагогическое наблюдение;**
- 3) Педагогическое тестирование двигательных качеств;**
- 4) Педагогический эксперимент;**
- 5) Обработка результатов методами математической статистики.**





Таблица 1

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Разряд	Медицинская группа	Уровень физической подготовки
1	Черных Егор Сергеевич	2001	I	Основная	Высокий
2	Мамратов Данил Иванович	2002	I	Основная	Высокий
3	Башкатов Фёдор Степанович	2001	I	Основная	Высокий
4	Зотов Александр Юрьевич	2002	I	Основная	Высокий
5	Потёмкин Никита Игоревич	2001	I	Основная	Высокий





Таблица 2

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Разряд	Медицинская группа	Уровень физической подготовки
1	Чернов Егор Игоревич	2001	I	Основная	Высокий
2	Орловцев Владислав Юрьевич	2002	I	Основная	Высокий
3	Сенцов Арсений Даниилович	2002	I	Основная	Высокий
4	Федотов Василий Иванович	2001	I	Основная	Высокий
5	Малявин Ярослав Игнатьевич	2001	I	Основная	Высокий



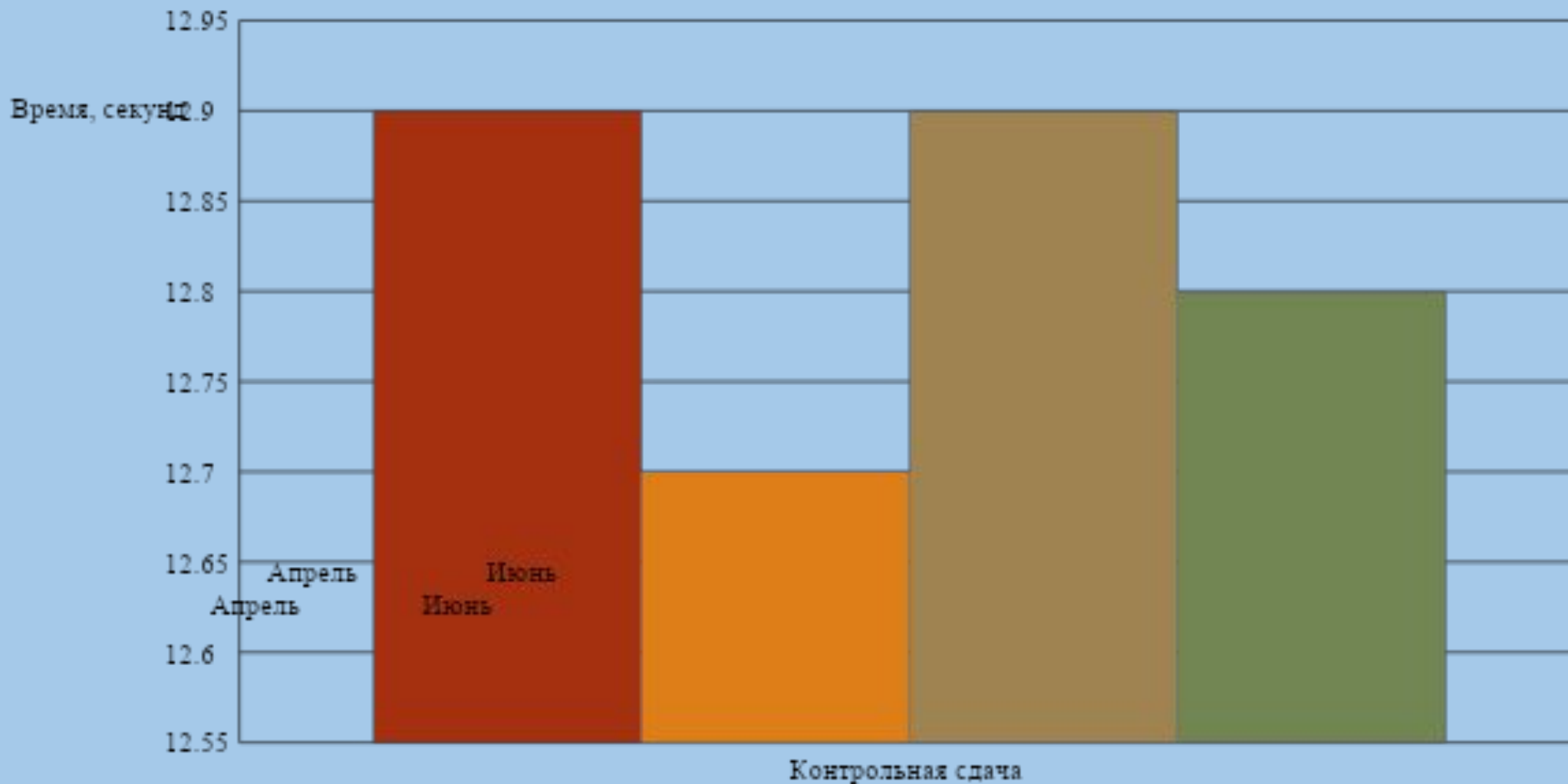


Рисунок 1 - Средние показатели тестирования бег на 100 метров экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков





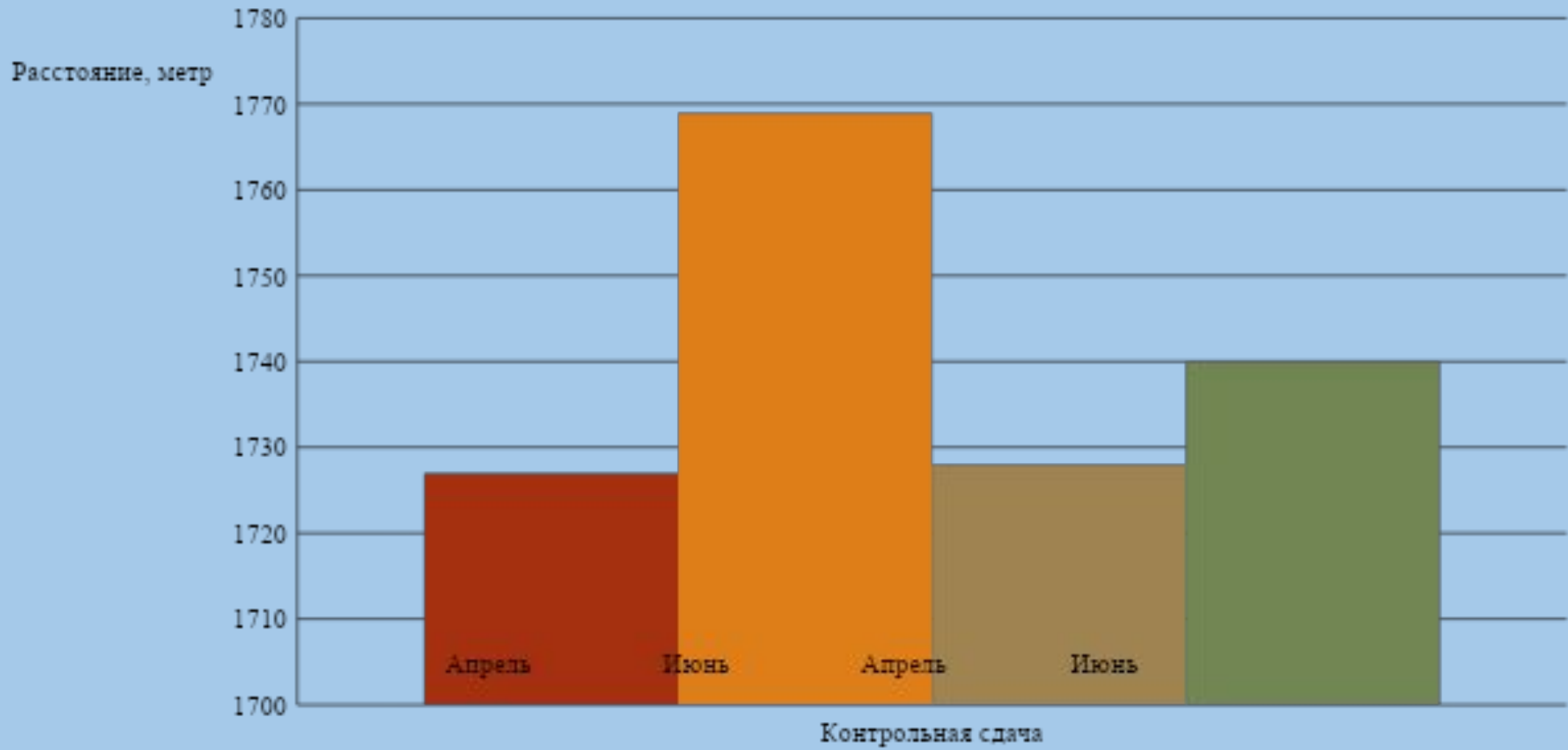


Рисунок 2 - Средние показатели тестирования 6 минутный бег экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков



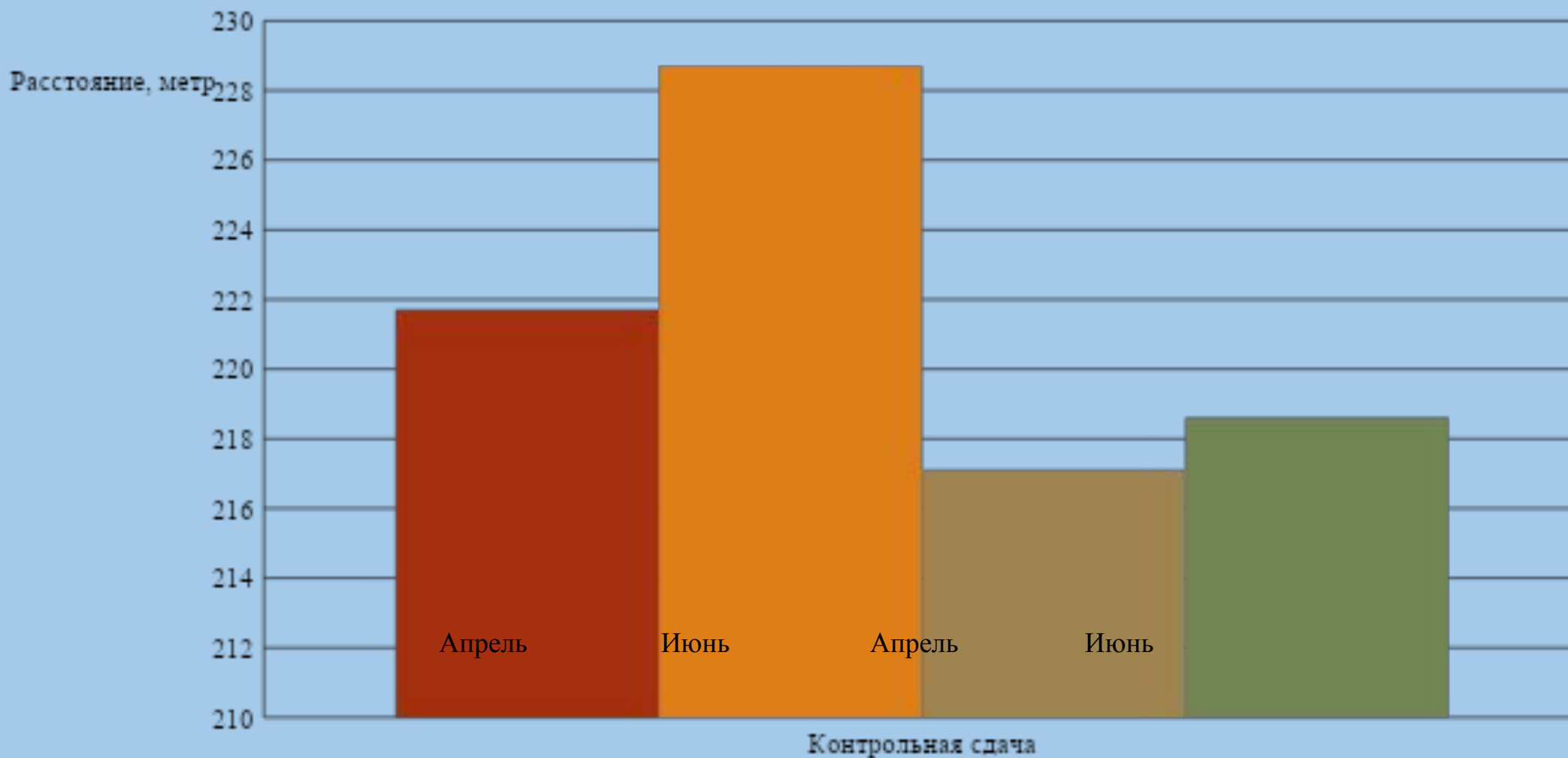


Рисунок 3 - Средние показатели тестирования по прыжкам в длину с места экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков



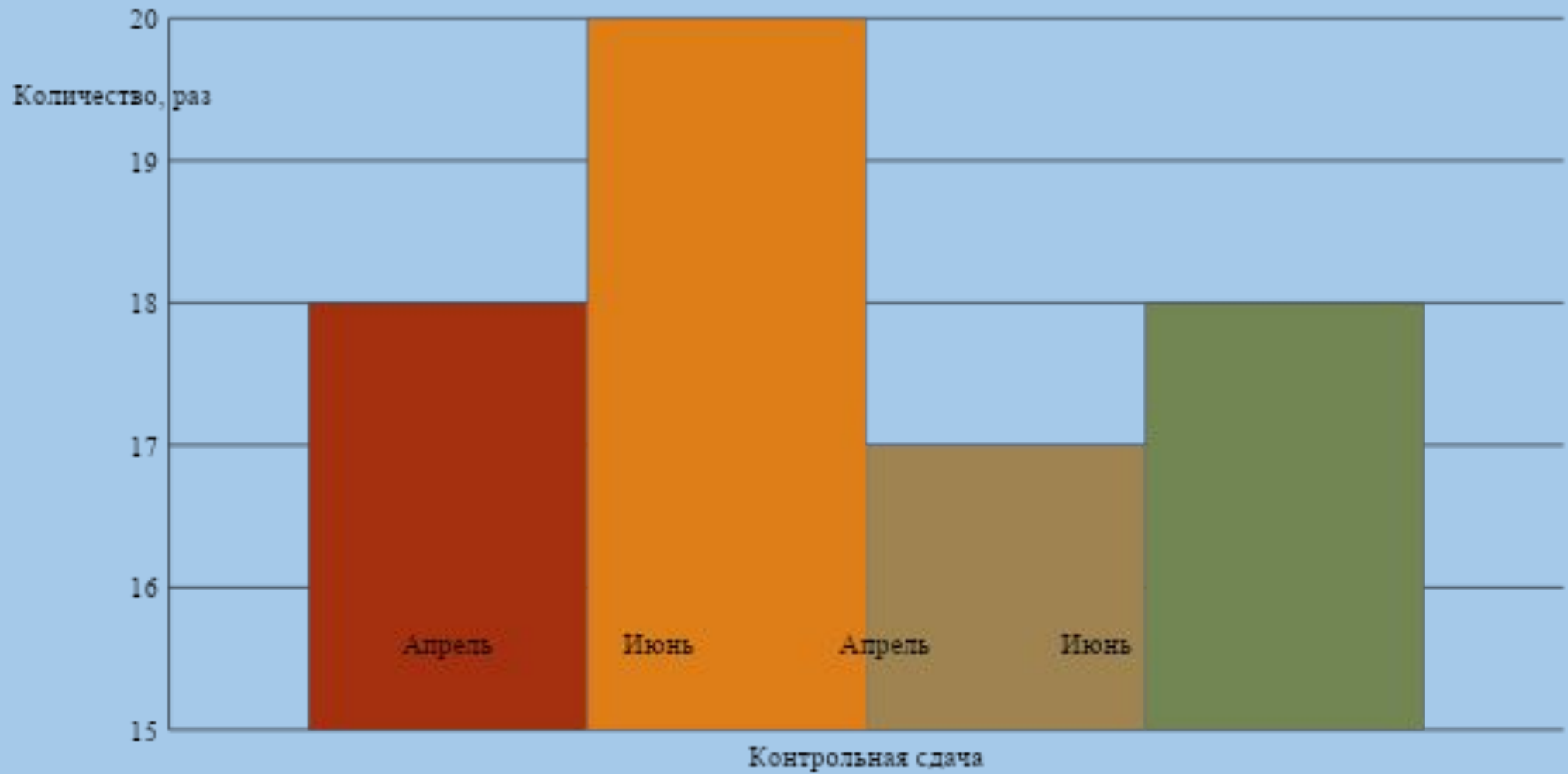


Рисунок 4 - Средние показатели тестирования по подтягиванию на высокой перекладине экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков



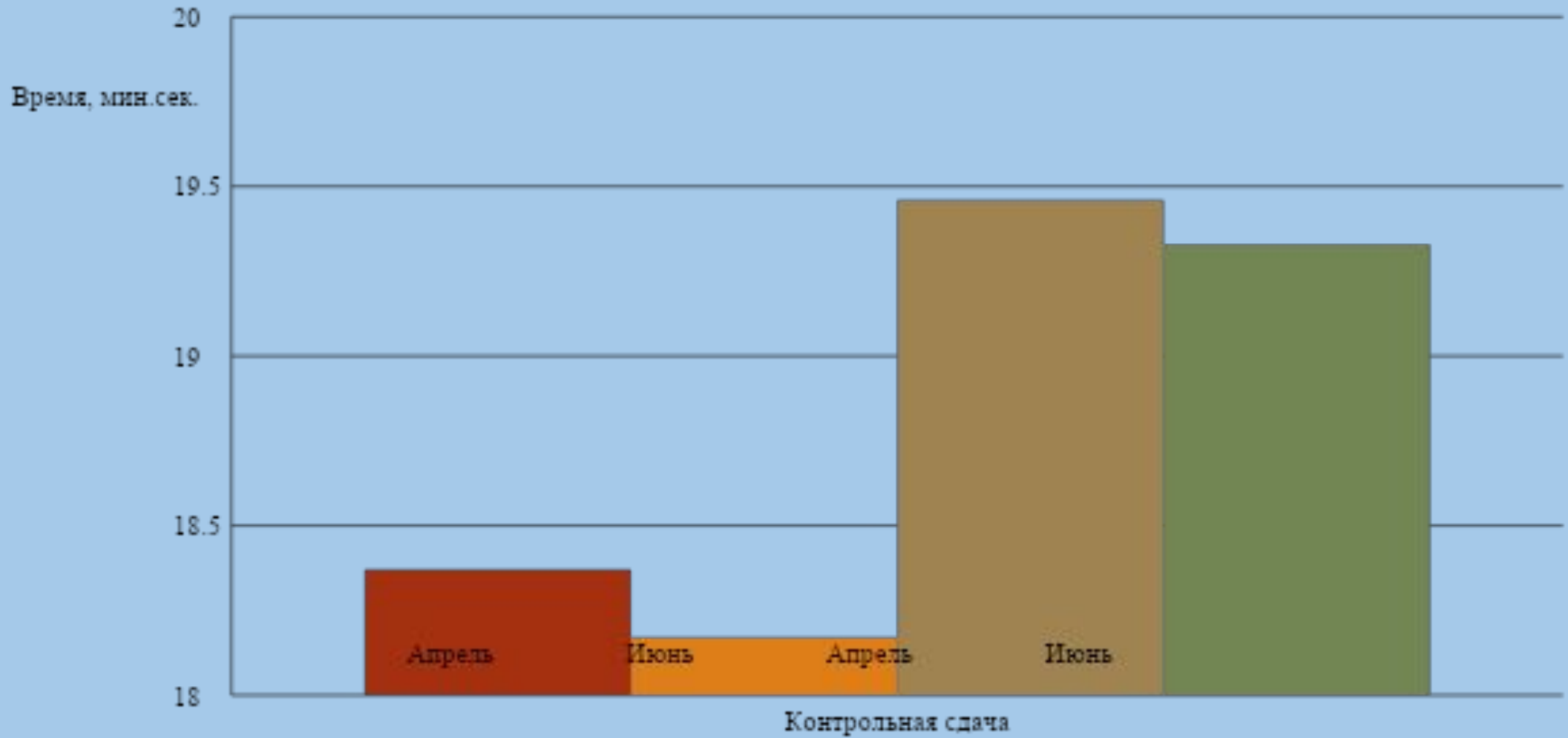
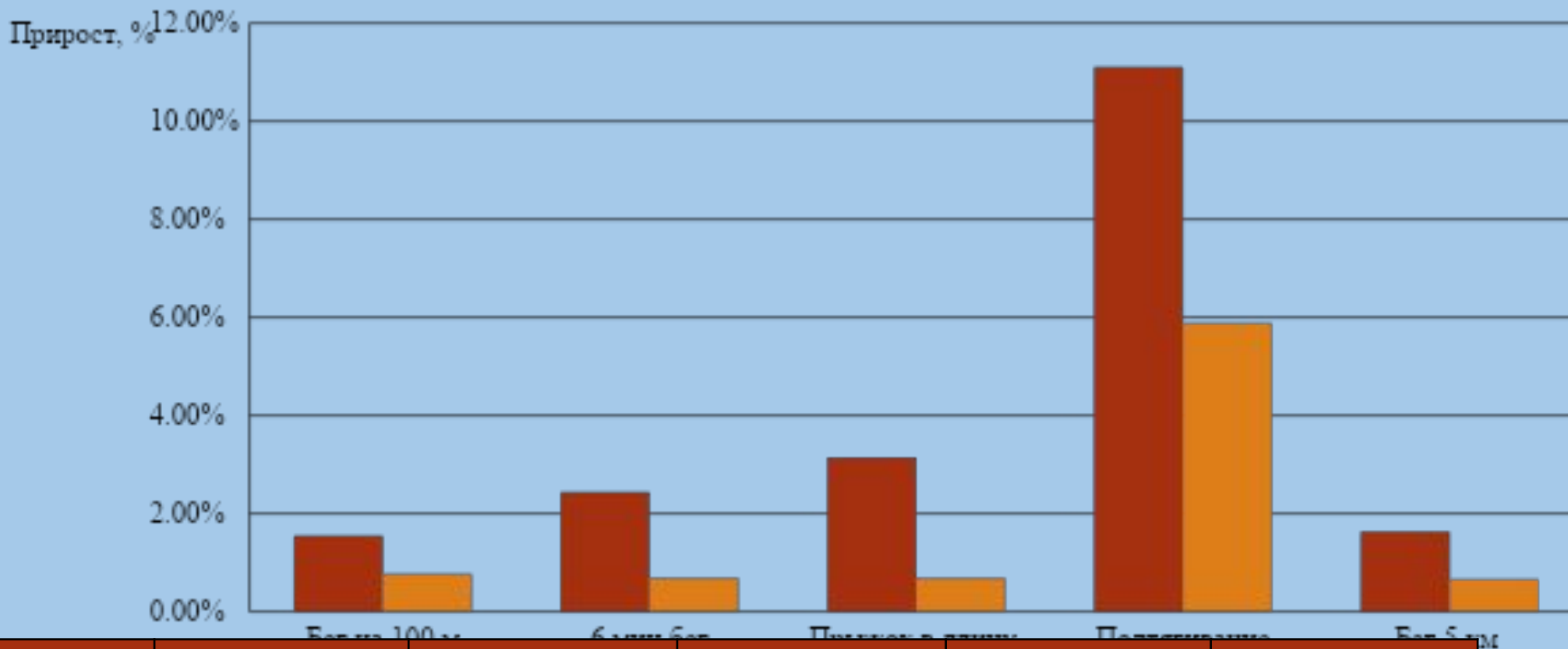


Рисунок 5 - Средние показатели тестирования в беге на 5 км на лыжероллерах экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков





Экспериментальная группа	1,55%	2,43%	3,15%	11,11%	1,63%
Контрольная группа	0,77%	0,69%	0,69%	5,88%	0,66%

Рисунок 6 - Показатели общей и специальной физической подготовки в процентном соотношении экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков





Таблица 3

Показатели гонки 10 км на лыжероллерах экспериментальной и контрольной групп лыжников гонщиков

Разница между экспериментальной группой и контрольной составила 67 секунд.

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ п/п	Ф.И.О.	Результат выполнения (мин.сек.)	№ п/п	Ф.И.О.	Результат выполнения (мин.сек.)
1	Черных Егор Сергеевич	35,51	1	Чернов Егор Игоревич	36,22
2	Мамратов Данил Иванович	36,11	2	Орловцев Владислав Юрьевич	37,12
3	Башкатов Фёдор Степанович	36,22	3	Сенцов Арсений Даниилович	37,23
4	Зотов Александр Юрьевич	36,33	4	Федотов Василий Иванови	37,39
5	Потёмкин Никита Игоревич	36,44	5	Малявин Ярослав Игнатъевич	38,01
Среднее значение: 36 мин. 12 сек.			Среднее значение: 37 мин. 19 сек.		





Результаты дипломной работы реализованы:

- в повседневной деятельности в ходе тренерской (педагогической) стажировки на базе МБУ СШОР №18.





*Спасибо за внимание!*

