

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования и науки
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ БО «ЮУрГГПУ»)

Тема выпускной квалификационной работы

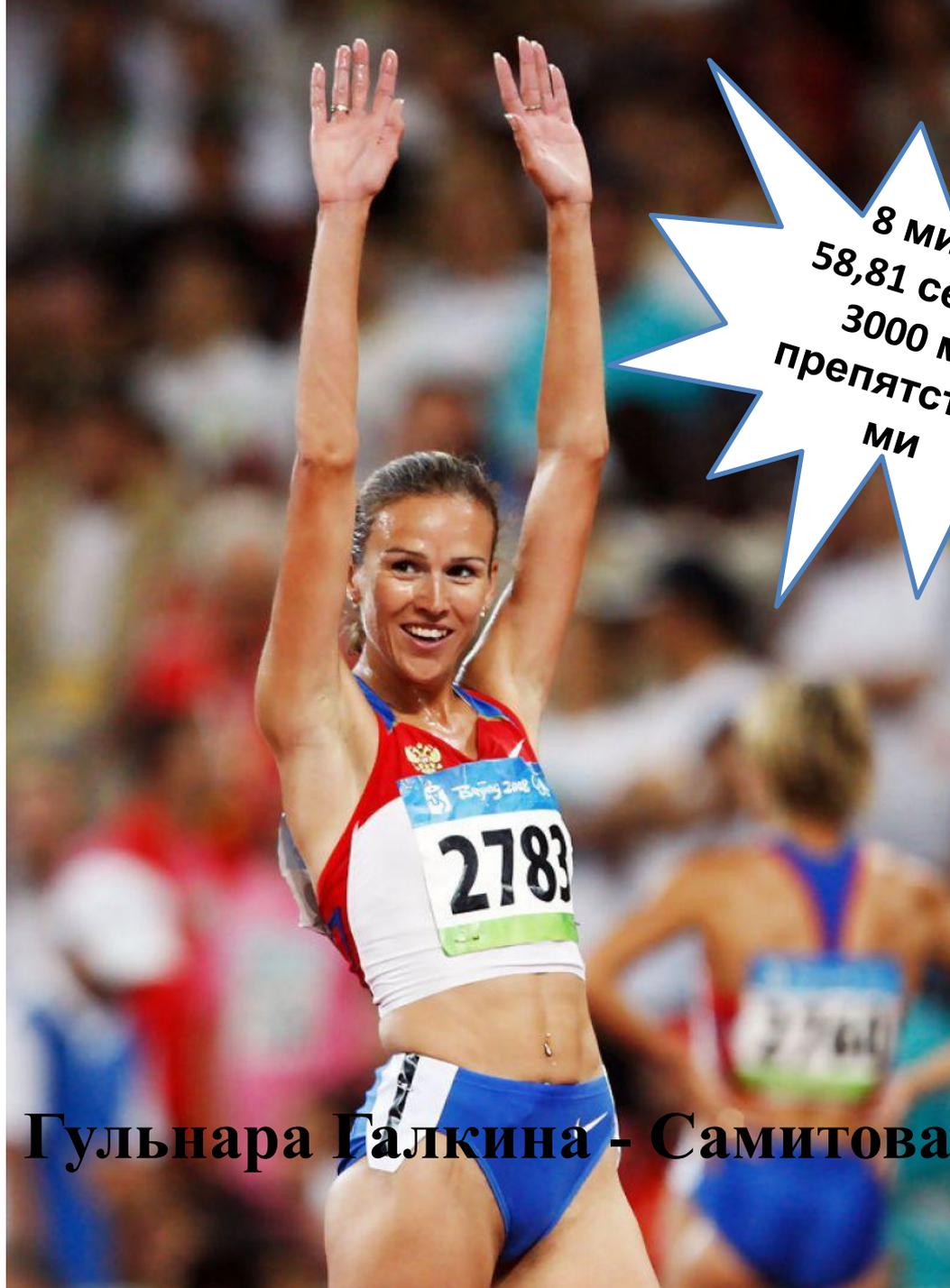
Методика подготовки стипльчезистов к соревнованиям

Выполнил:
студент группы ОФ-214/106-4-1
Касяненко Богдан Григорьевич
Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры ТиМФК
Захарова Наталья Анатольевна

Челябинск
2019

Стипель - чез - это одна из самых сложных дисциплин в легкой атлетике. Он требует от спортсмена огромного физического напряжения и недюжинной выносливости, ведь нужно не просто успешно пробежать длинную дистанцию, но и преодолеть все препятствия.





8 минут
58,81 секунд
3000 м с
препятствия
ми

Гульнара Галкина - Самитова

Олимпийский забег, Лондон
2012



9 минут
6,72 секунд
3000 м с
препятствия
МИ

Юлия Зарипова



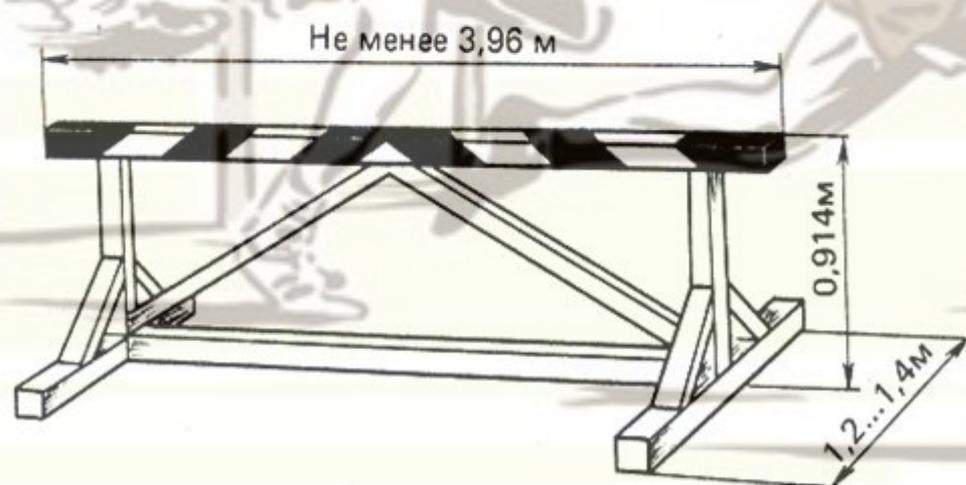
1	2002	陈冠霖	中国	0:16.97
2	1400	李博	中国	0:16.76
3	2731	李博	中国	0:16.76
4	2000	李博	中国	0:16.76
5	1904	李博	中国	0:16.76
6	2002	李博	中国	0:16.76
7	2007	李博	中国	0:16.76
8	1900	李博	中国	0:16.76
9	1910	李博	中国	0:16.76

1:27.0

Яма с водой для бега с препятствиями



Барьер для бега с препятствиями





Цель исследования – изучить методику тренировочного процесса стипльчезистов.

Объект исследования – тренировочный процесс при подготовке спортсменов к стипль-чезу.



Предмет исследования – средства и методы подготовки стипльчезистов к соревнованиям.

Гипотеза исследования – Мы предполагаем, что внедрение круговой тренировки с использованием плиометрических упражнений приведет к более высоким результатам.



Задачи исследования:

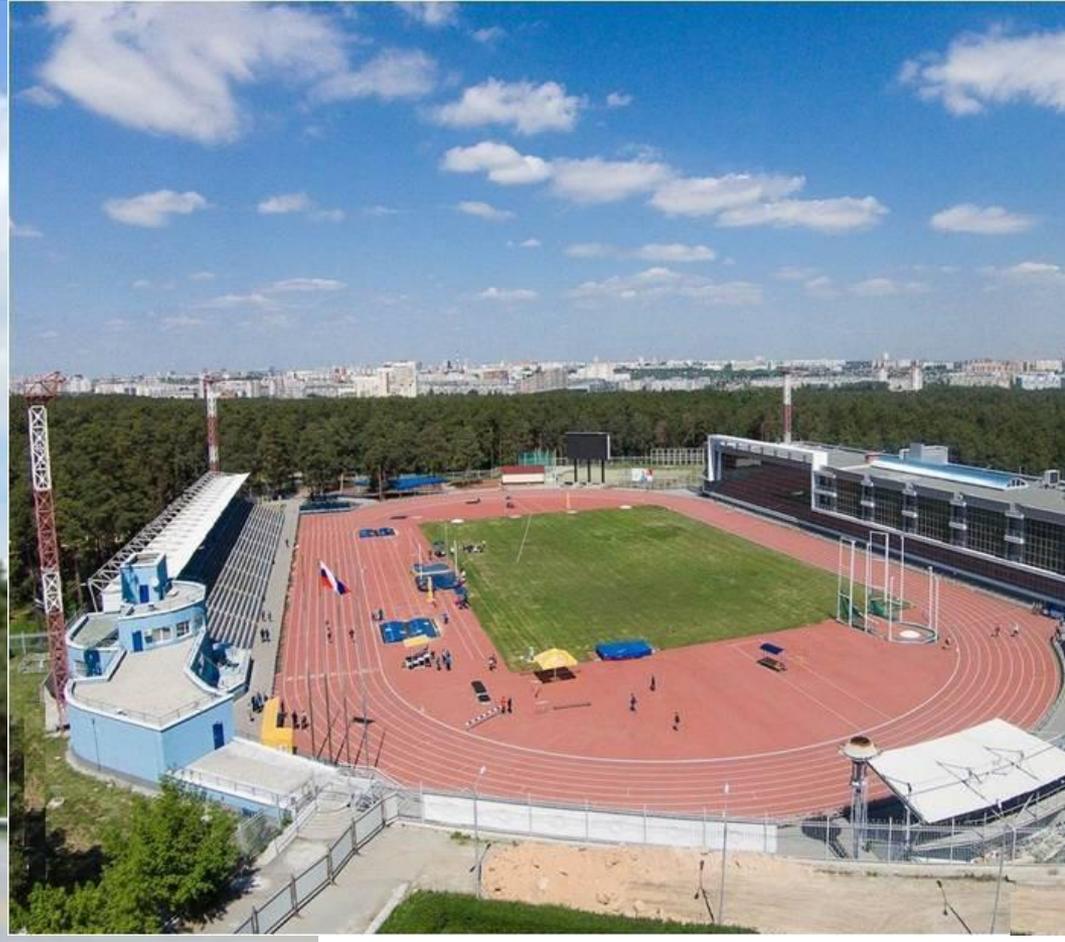
- 1. Изучить особенности стипль-чеза и его влияние на организм спортсмена.**
- 2. Рассмотреть тренировочный процесс стипльчезистов.**
- 3. Разработать практические рекомендации по подготовке стипльчезистов к соревнованиям.**



Этапы исследования:

- 1) Подбор и анализ научно-методической литературы по данной теме. Изучение особенностей стипль-чеза (октябрь - февраль 2017г).
- 2) Организация и проведение опытно – экспериментальной работы со спортсменами (апрель - август 2018г).
- 3) Анализ и обобщение полученных данных, разработка практических рекомендаций (март - май 2019).

База исследования:



Легкоатлетический комплекс им. Елесиной
СДЮСШОР № 2 по легкой атлетике

Эксперимент

Контрольная
группа, 8
человек

Эксперименталь
ная группа, 8
человек

Предполагается, что благодаря внедрению круговой тренировки с использованием статодинамических упражнений позволит экспериментальной группе более лучше повысить свои результаты, чем у контрольной группы.

A female athlete from Russia, Zaripova, is captured in a moment of triumph, celebrating her victory at the London 2012 Olympics. She is running on a track, wearing a red and blue singlet with "RUSSIA" and "ZARIPOVA" printed on it, and blue shorts. Her arms are raised in the air, and she has a joyful expression. In the background, other athletes are visible, and the scene is illuminated by stadium lights. A red Omega timing post is visible on the right side of the track.

Спасибо за
Внимание!