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

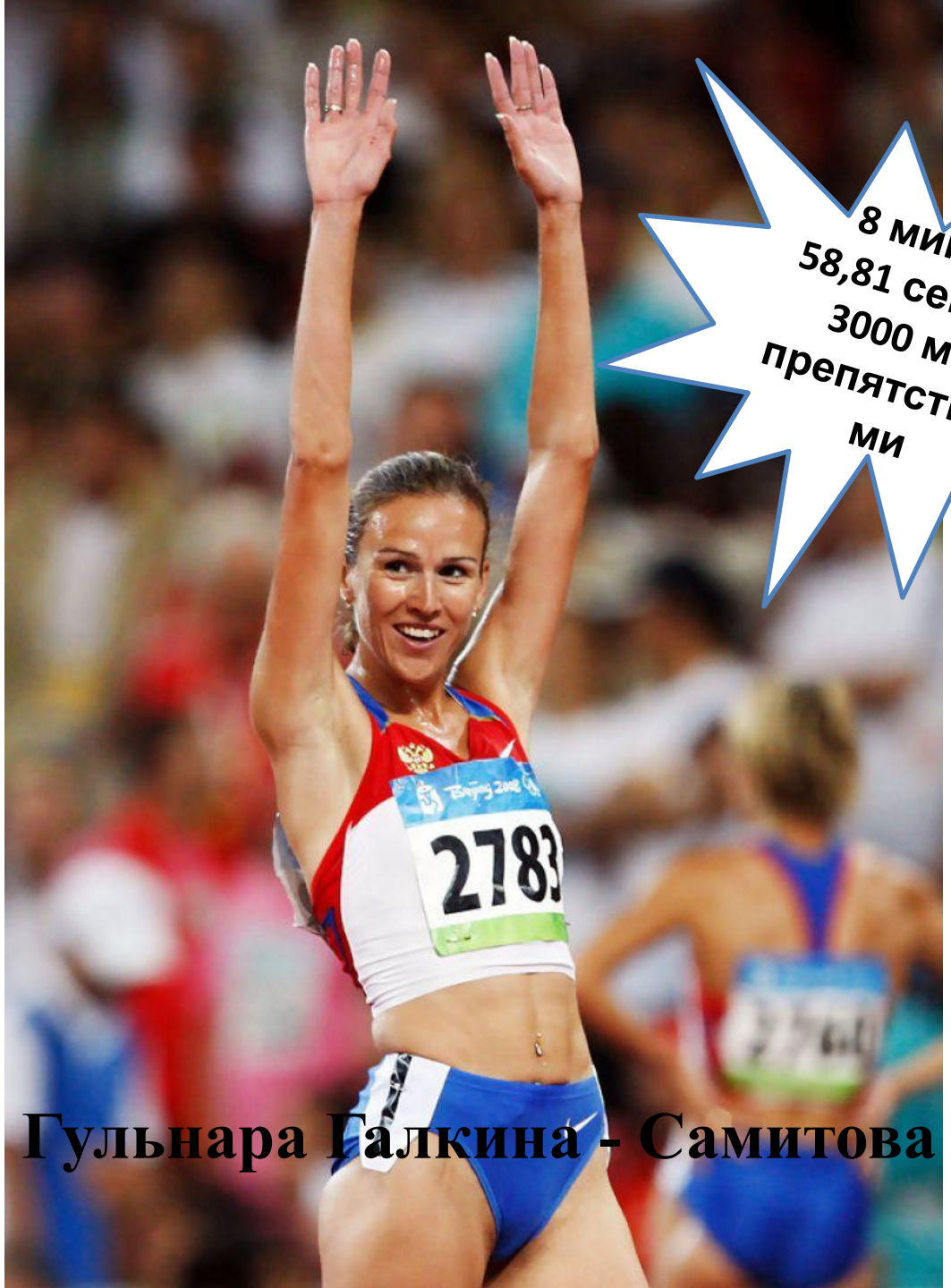
Тема выпускной квалификационной работы

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

Стипль - 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

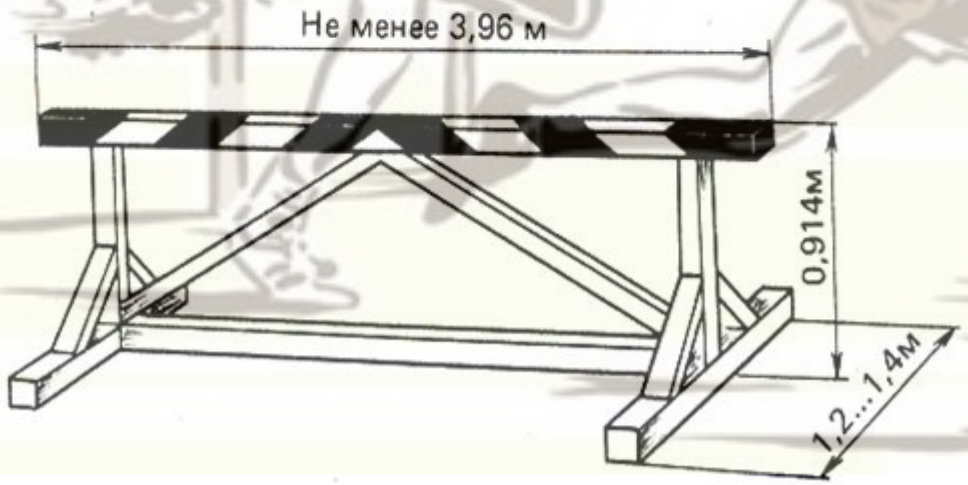
Гульнара Галкина - Самитова

Юлия Зарипова

1:27.9

Яма с водой для бега с препятствиями

Барьер для бега с препятствиями



at&t

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

Задачи исследования:

1.Изучить особенности стипль-чеза и его влияние на организм спортсмена.

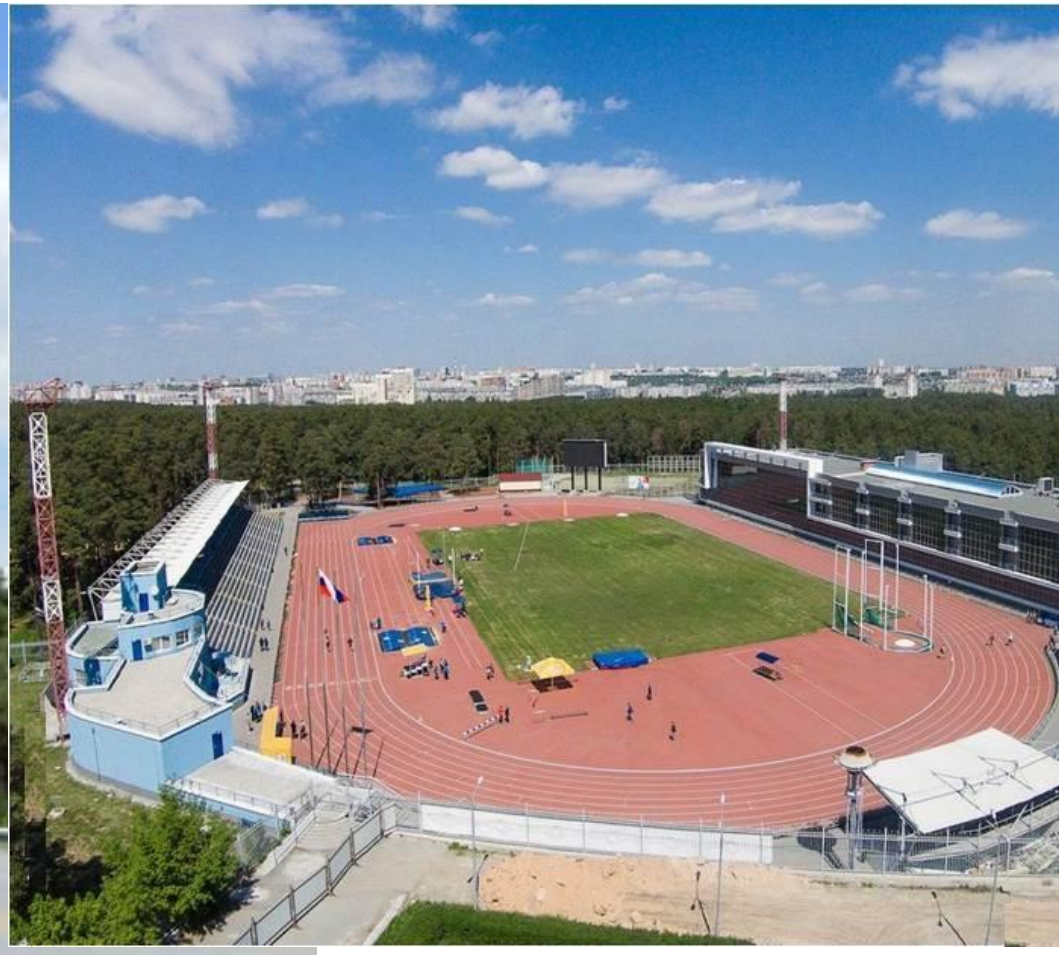
2. Рассмотреть тренировочный процесс стипльчезистов.

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:



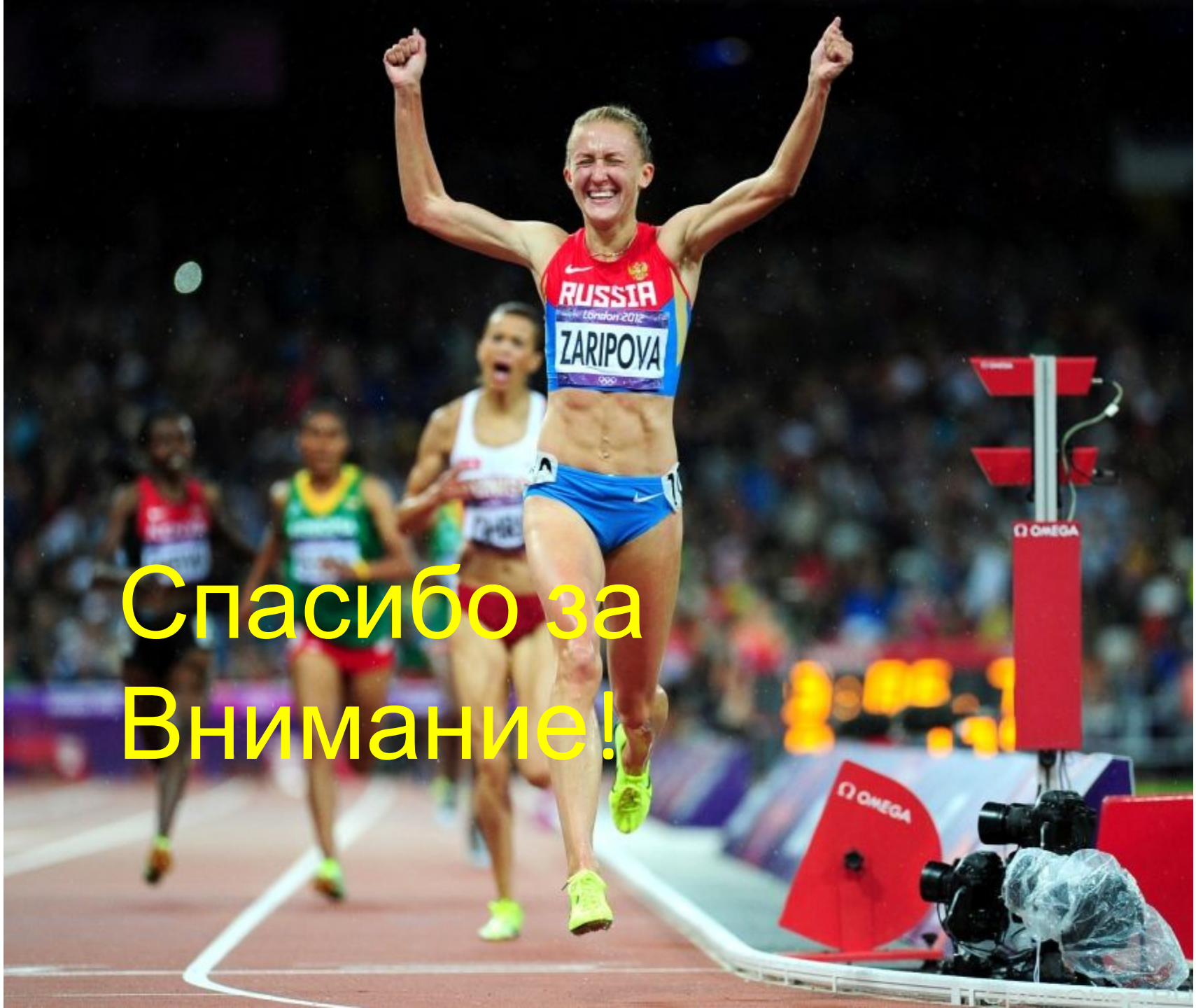
Легкоатлетический комплекс им. Елесиной
СДЮСШОР № 2 по легкой атлетике

Эксперимент

Контрольная группа, 8 человек

Экспериментальная 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.



Спасибо за Внимание!