

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**



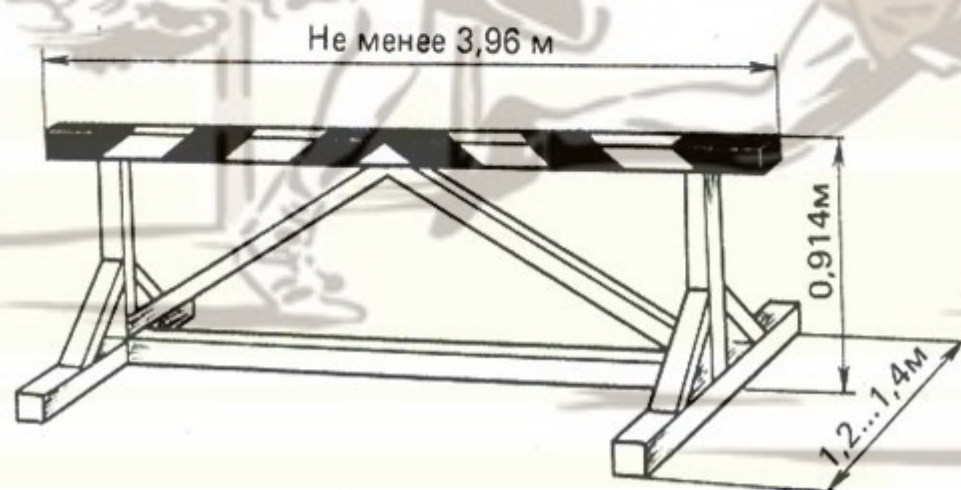
1	2002 美国队	美国队	0:16.17
2	1400 中国	中国	0:16.76
3	2731 牙买加队	牙买加队	0:16.76
4	2000 日本队	日本队	0:16.76
5	1904 加拿大队	加拿大队	0:16.76
6	2002 俄罗斯队	俄罗斯队	0:16.76
7	2007 意大利队	意大利队	0:16.76
8	1909 法国队	法国队	0:16.76
9	2010 澳大利亚队	澳大利亚队	0:16.76

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:**

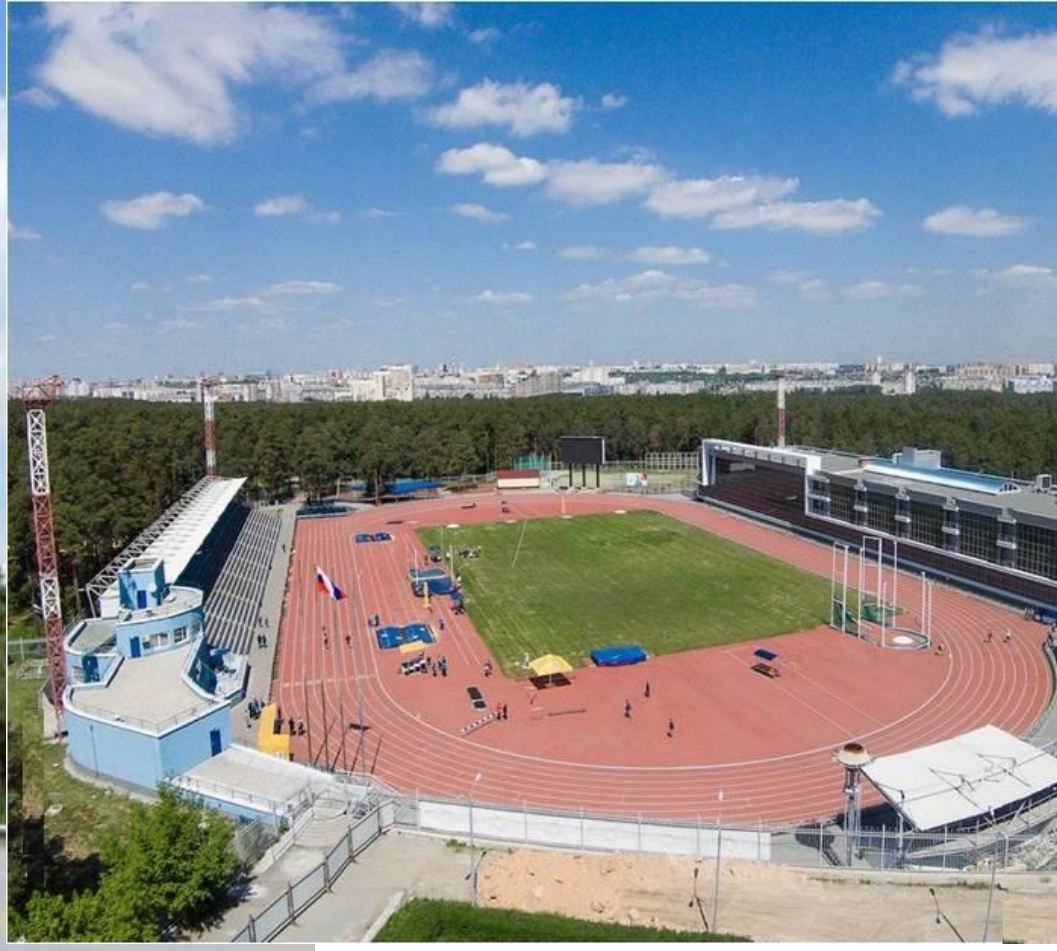
- 1. Изучить особенности стипль-чеза и его влияние на организм спортсмена.**
- 2. Рассмотреть тренировочный процесс стипльчезистов.**
- 3. Разработать практические рекомендации по подготовке стипльчезистов к соревнованиям.**



# 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 wide, joyful smile. In the background, other athletes are visible, some in various colored singlets, and a crowd of spectators is blurred. To the right, there is a red Omega timing station with cameras. The overall scene is dynamic and celebratory.

Спасибо за  
Внимание!