**Слайд 1**

Уважаемый председатель и члены выпускной аттестационной комиссии! Предлагаю Вашему вниманию выпускную квалификационную работу на тему: «Развитие силовой выносливости у пловцов учебно-тренировочных СДЮШОР».

**Слайд 2**

Актуальность состоит в том, что результат в плавании по мимо особенностей, во обусловлен развития физических спортсменов, и в степени, выносливостью пловцов.

Предполагается, что включение в учебно-тренировочный подготовки 13 — 14 лет программы, на силовой выносливости, с их возрастных будет повышению результата.

Таким образом, цель – влияние силовой выносливости на результаты спортсменов-пловцов 13-14 лет.

Для цели были следующие задачи:

* изучить физического, психосоциального юношей — 13-14 лет и средства и методы силовой у возрастной категории;
* разработать упражнений на развитие выносливости юношей-пловцов 13-14 лет (3 год СДЮШОР);
* экспериментально проверить разработанный и эффективность его и на спортивный в юношей 13-14 лет.

Объект — процесс спортсменов – на 3-м году в СДЮШОР.

Предмет – силовой выносливости и этого на результаты пловцов.

Теоретическая и значимость – данные могут быть тренерами для наиболее рациональной тренировки - 13-14 лет.

**Слайд 3**

В результате изучения научной литературы по плаванию был изучен вопрос влияния развития силовой выносливости и особенности развития юношей — пловцов 13 — 14 лет на результат в плавании. Однако на практике в построении тренировочного процесса данные показатели очень часто не учитываются индивидуально. Таким образом, задача исследования состоит в том, чтобы предложить экспериментально обоснованную программу тренировок, учитывающую индивидуальные особенности пловцов 13-14 лет.

Контрольные испытания:

На специальном тренажере Мертенса-Хюттеля с величиной сопротивления движению равной 60% от максимального испытуемый выполняет максимальное число движений в течение 1 мин., имитирующих рабочую фазу гребка руками.

Затем были проведены контрольные соревнования на дистанции 200 м км/пл и 1500 м в/с, где наиболее ярко проявляется силовая выносливость.

Также, был проведен сравнительный эксперимент (когда работа в одной группе проходит с применением новой методики, в другой - по общепринятой или иной), с целью выявления эффективности использования экспериментальных методик в тренировочном процессе пловцов.

**Слайд 4**

Исследование проводилось с сентября 2016 по май 2017 года и включало в себя четыре этапа:

* Первый этап - (сентябрь 2016г.) - выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.
* Второй этап - (октябрь - декабрь) - изучая программы СДЮШОР по плаванию и программы тренировок, предложенные в литературе, была выбрана экспериментальную программа тренировок, основанная на развитии силовой выносливости у юношей — пловцов 13 — 14 лет.
* Третий этап - (декабрь - март) - для проведения педагогического эксперимента на базе СДЮШОР «Комета» города Санкт-Петербург (рисунок 2) была взята группа из 20 спортсменов юношей 13 — 14 лет под руководством тренера Щербаковой Е.И.
* Четвёртый этап - (март - май) - осуществлялась обработка и анализ результатов исследования, формулирование выводов, оформление работы.

По разработанной методике занятия проходили 6 раз в неделю по 90 минут.

**Слайд 5**

За период исследования накоплен значительный материал, отбор и анализ которого позволил объективно подойти к оценке эффективности использования экспериментальной методики в тренировочном процессе пловцов 13-14 лет.

Рассматривая результаты итогового тестирования определено, что различия показателей контрольной и экспериментальной групп достоверны.

Результаты контрольных испытаний на определение силовой выносливости и экспериментальной, и контрольной групп до эксперимента (ноябрь 2016) представлены в таблице.

Как видно из теста с использованием тренажера Мертенса — Хюттеля, у всех исследуемых юношей уровень силовой выносливости на отличном, либо хорошем уровне. Всех испытуемых подразделяем на две группы: нечетные номера в таблице будут заниматься по экспериментальной программе и будут входить в экспериментальную группу, а четные номера в таблице будут продолжать заниматься по программе СДЮШОР «Комета» по плаванию и будут входить в контрольную группу, таким образом, экспериментальная и контрольные группы не будут отличаться в результатах.

**Слайд 6**

После проведения занятий по выбранной программе обе группы проходили те же самые контрольные испытания, результаты которых сведены в таблицу.

**Слайд 7**

Показатели тестов до и после эксперимента были сведены в итоговую таблицу результатов, которая представлена в верхней части слайда. Динамика изменения результатов теста с использованием Тренажера Мертенса-Хюттеля (в десятках раз) представлена на рисунке в нижней части слайда.

**Слайд 8**

Динамика изменения результатов с тренажера Мертенса-Хюттеля (в раз) представлена на рисунке в верхней части слайда. Динамика изменения теста 200м км/пл (в минутах) представлена на рисунке в нижней части слайда.

**Слайд 9**

Исходя из результатов контрольных испытаний, можно сделать следующие заключения:

* По результатам теста с использованием тренажера Мертенса-Хюттеля изменения в экспериментальной группе произошли на 18,1%, в контрольной же группе — на 11,7%, что на 6,4% меньше чем в экспериментальной группе. Результаты достоверны.
* По результатам проплывания дистанции 200м км/пл на время тенденция улучшения результата видна в обеих группах. Однако, результат в экспериментальной группе улучшился на 2,77% и 4,70±0,15сек., а в контрольной группе на 1,68% и 2,86±1,67сек.
* По результатам проплывания дистанции 1500м в/с на время тенденция улучшения результата видна в обеих группах. Однако, в экспериментальной группе результат улучшился на 2,07% и 23,65±0,17сек., а в контрольной группе на 1,15% и 13,6±0,51сек. в среднем.

Результаты контрольных испытаний после эксперимента улучшились в контрольной и экспериментальной группе, различия между ними очевидны, что дает основания говорить об эффективности экспериментальной методики и возможности дальнейшего применения ее в тренировочном процессе.

**Слайд 10**

Доклад окончен. Спасибо за внимание!