

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Развитие скоростно-силовых способностей у подростков 14-15 лет

Выпускная квалификационная работа

Научный руководитель:
Куликов Владимир Геннадьевич
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Исполнитель:
Усмонов Бехзод Иномжонович
обучающийся группы 1603 оз
заочного отделения

- **Объект исследования:**

учебно-тренировочный процесс
подготовки подростков 14-15 лет

- **Предмет исследования:**

совершенствование методики развития
скоростно-силовых способностей
подростков 14-15 лет

**Цель выпускной
квалификационной работы:**

повышение уровня развития
скоростно-силовых способностей
подростков 14-15 лет

Задачи:

- 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- 2. Выявить возрастные особенности подростков 14-15 лет;
- 3. Проанализировать общепринятые методики развития скоростно-силовых способностей подростков 14-15 лет;
- 4. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых способностей подростков 14-15 лет и доказать ее эффективность.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование
- метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе
СОШ №25 города Верхняя Пышма.

Педагогический эксперимент проводился с
сентября 2020 года - по декабрь 2020 года.

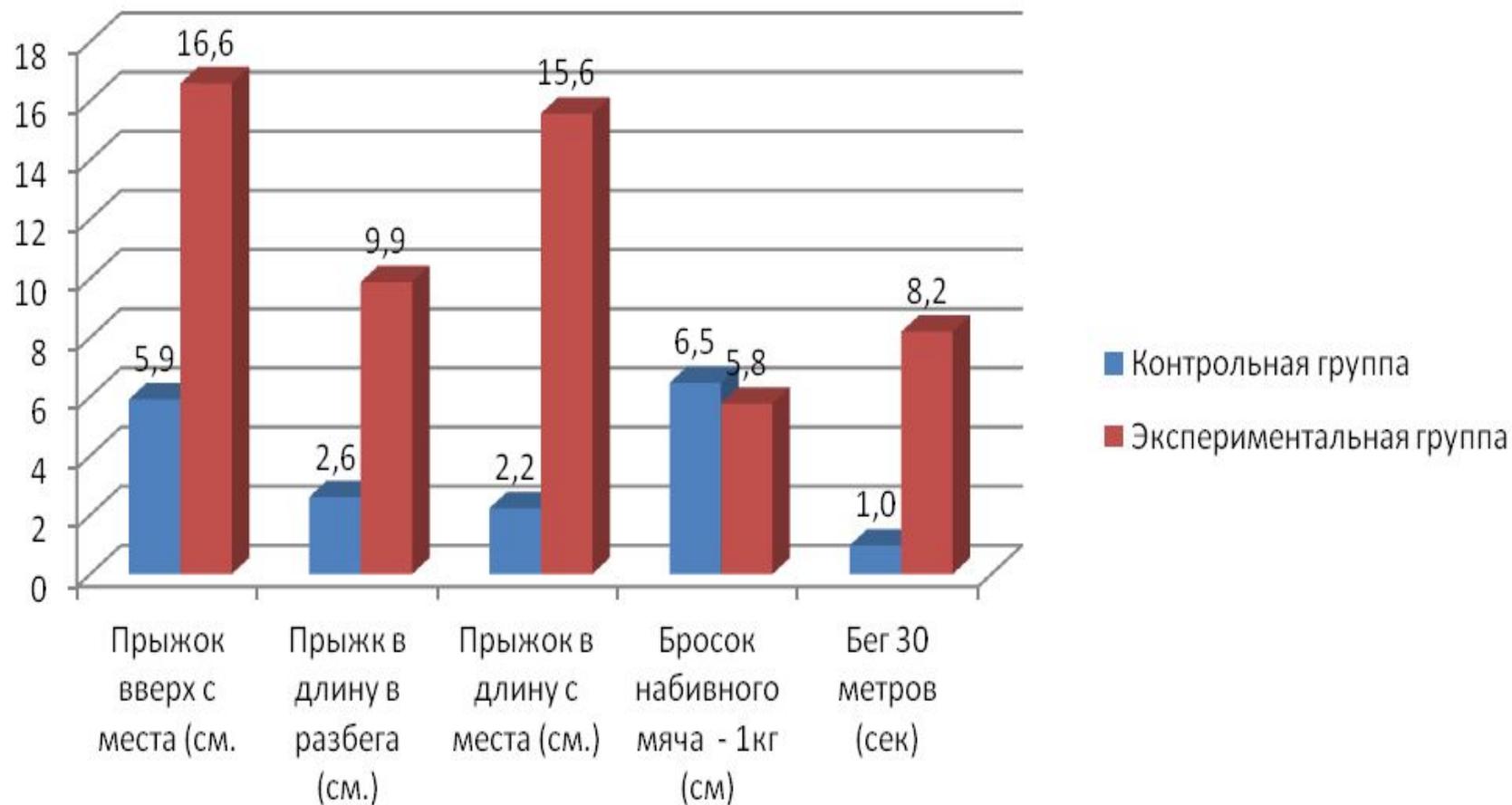
Включал в себя два этапа:

- 1 этап (сентябрь 2020 года)
- 2 этап (сентябрь 2020 года по декабрь 2020 года)

Педагогическое тестирование:

- – Тест «Прыжок вверх с места (см)»»
- – Тест «Прыжок в длину с разбега»
- – Тест «Прыжок в длину с места»
- – Тест «Бросок набивного мяча массой 1 кг»
- – Тест «Бег 30 метров»

Прирост показателей скоростно-силовых способностей у подростков 14-15 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе



Выводы:

- 1. Особенности развития скоростно-силовых способностей заключается в сочетании средств и методов.
- Для развития скоростно-силовых качеств применяют следующие методы:
 - 1) методы строго регламентированного упражнения;
 - 2) соревновательный метод;
 - 3) игровой метод.
- Средствами развития скоростно-силовых качеств являются прыжковые упражнения, метания, ускорения с отягощениями, тренажёрные устройства. Только прыжковых упражнений можно назвать не один десяток: прыжки с места и с разбега, в длину и в высоту, на скакалке, в глубину, многоскоки, выпрыгивания, опорные прыжки, тройной, бег на лыжах.
- 2. Возраст 14-15 лет является благоприятным для развития скоростно-силовых способностей. Специальная работа по развитию скоростно-силовых способностей у подростков 14-15 лет должна начинаться лишь после окончания полового созревания, но фундамент её можно закладывать уже в подростковом возрасте.

- 3. Проанализировав общепринятые методики было установлено, что скоростно-силовую подготовку входят разнообразные средства и приемы для развития способности занимающегося преодолевать существенные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях и при разгоне и торможении тела и его звеньев.
- Чтобы решить конкретные задачи скоростно-силовой подготовки используются различные упражнения с преодолением веса собственного тела, с различными дополнительными отягощениями, с использованием воздействия внешней среды, с преодолением сопротивлений извне с максимально быстрым движением, в упражнениях с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах.
- Движения нужно выполнять с максимальной быстротой и, желательно, быстрее основного упражнения или его элемента и чередовать с заданной скоростью – 95-100% от максимальной
- 4. Разработана экспериментальная методика, направленная на развитие скоростно-силовых способностей у подростков 14-15 лет и доказана ее эффективность, которая выражена в достоверно увеличении показателей в тестах.

Благодарю за
внимание!