



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМ.П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ**

**ФАТКУЛЛИН ЗИНАТ ИЛЬЗАРОВИЧ**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ  
БОРЦОВ-ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ**



**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ:  
49.03.01 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ:  
Д.П.Н., ПРОФЕССОР А.Г. ЛЕВИЦКИЙ**

- ▣ **Актуальность** : возраст 13-14 лет является сенситивным периодом для развития скоростно-силовых способностей. По этому поиск новых путей развития скоростно силовых способностей является актуальным направлением в системе развития физических качеств и двигательных навыков юных борцов .
- ▣ **Практическая значимость работы** :  
заключается в возможности использовать результаты исследования и предложенных рекомендаций в учебно- тренировочном процессе юных борцов.

# Цель и задачи исследования

- ▣ **Цель работы :** Цель работы – определить комплекс средств и методов эффективно влияющий на развитие скоростно-силовых способностей юных борцов.
- Задачи исследования :**
  - ▣ .Изучить данные научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
  - ▣ .Выявить уровень развития скоростно-силовых способностей спортсменов с помощью специально разработанных контрольных упражнений.
  - ▣ Разработать и экспериментально проверить эффективность предлагаемой методики развития скоростно-силовых способностей юных борцов.





## Методы исследования

- *Теоретический анализ литературы.*
  - *Педагогические наблюдения.*
  - *Тестирование.*
  - *Педагогический эксперимент.*
- Полученных данные обработаны с применением математической статистики.*



# Организация исследования

- Исследование было организовано в 2 этапа.
- На первом этапе проводился анализ специальной литературы, на основе которого выдвигалась гипотеза исследования. На данном этапе исследования проведено начальное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.
- На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, а также повторное тестирование. Все полученные данные обработаны, обобщены и на их основе сделаны выводы.

# ВЫВОДЫ:

- . 1. Анализ литературных источников показал, что в настоящее время методика подготовки борцов разработана достаточно широко. Проведены многочисленные исследования и доказана эффективность средств и методов, направленных на повышение функциональных и возможностей двигательных качеств в процессе занятий спортивной борьбой. Чтобы провести прием при лимите времени, необходимо не только технико-тактическое мастерство, но и умение раскрыть противника, навязать ему свой захват, а это возможно только при хорошем уровне развитии всех качеств, особенно скоростно- силовых.
- 2. С помощью информативных тестов мы определили уровень развития скоростно-силовых способностей. Полученные результаты показали, что уровень скоростно-силовых способностей спортсменов обеих групп находится практически на одинаковом уровне. Средний результат, показанный в прыжках в длину с места на 0,8% оказался выше у спортсменов экспериментальной группы. Показатели в подтягивании на перекладине на 16,6% оказались выше в контрольной группе. Результаты в беге на 100 м оказались одинаковыми у юношей обеих групп.
- 3. Повторное тестирование показало, что уровень развития скоростно- силовых качеств у борцов экспериментальной группы повысился более значительно по сравнению с группой контрольной. Наибольшие различия наблюдаются в подтягивании. Здесь средний результат спортсменов экспериментальной группы, показанный после завершения эксперимента на 12,8% превышает показатели контрольной. Средний результат в беге на 100 м на 7,5%. Наименьшее преимущество юных борцов экспериментальной группы отмечено; в подтягивании на перекладине (0,4%). Диаграмма, представленная в работе наглядно свидетельствует о значительных улучшениях средних показателей борцов экспериментальной группы.
- На основе положительных изменений, полученных в экспериментальной группе можно утверждать об эффективности предложенной методике. Кроме того, контрольные схватки, проведенные в начале и конце педагогического ; эксперимента определили значительное превосходство спортсменов экспериментальной группы.

- ▣ **1. Основным условием успешной соревновательной деятельности юных борцов является применение в тренировочном процессе средств и методов в соответствии с закономерностями развития физических способностей спортсменов.**
- ▣ **2. Подбор средств и методов развития скоростно-силовых способностей следует осуществлять с учетом задач различных этапов тренировочного процесса.**
- ▣ **3. Возраст 13-14 лет является благоприятным для развития скоростно- силовых способностей спортсменов, это необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса.**
- ▣ **4. Определенное внимание в тренировочном процессе юных борцов должно уделяться спортивным и подвижным играм - как эффективному средству развития: скоростно-силовых способностей, а также повышению эмоциональности занятий и интереса занимающихся.**



# *Россия - Вперед!*







***Благодарю  
за  
Внимание!***