

**«Анализ скоростно-силовых
способностей юных борцов и их
ровесников, которые не занимаются
спортом»**

Выполнил работу

Абзатов Джелял Рустемович

Научный руководитель

Чупров Александр Андреевич

Объектом исследования в дипломной работе явился урок по физической культуре в общеобразовательной школе и его направленность на развитие скоростно-силовых характеристик учащихся.

Субъектом исследования выступили подростки 14-15 лет, занимающиеся в детско-юношеской спортивной школе, отделении спортивной борьбы и их ровесники из общеобразовательной школы, не занимающиеся спортом.

Предмет исследования - скоростно-силовые характеристики подростков, специализирующихся в единоборствах и их ровесников, не занимающихся спортом.

Целью дипломной работы стало исследование показателей скоростно-силовых характеристик подростков, специализирующихся в единоборствах и их сверстников, 14-15 лет не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ скоростно-силовой подготовки единоборцев и указать на необходимость внедрения методов данной подготовки на занятиях по физической культуре в общеобразовательной школе для развития скоростно-силовых характеристик у подростков.

2. На основании полученных экспериментальных данных, определить влияния тренировочных занятий по спортивной борьбе, на развитие скоростно-силовых характеристик у подростков.

3. Дать сравнительный анализ скоростно-силовых характеристик подростков, специализирующихся в единоборствах и их сверстников, не занимающихся спортом.

Методы исследования:

Анализ научно-методической и специальной литературы.

Педагогический эксперимент.

Метод математической и статистической обработки материала.

С целью определения скоростно-силовых характеристик, подросткам, специализирующихся в единоборствах и их сверстникам 14-15 лет не занимающихся спортом, было предложено выполнить комплекс физических контрольных упражнений, в определенной мере указывающих на уровень их скоростно-силовых характеристик. Данный комплекс состоял из следующих физических упражнений:

1. Бег 30 м, - скоростные способности;
2. Бег 7x50м - скоростная выносливость
3. Прыжок в длину с места - скоростно-силовые способности
4. Кистевая динамометрия - сила кисти рук.

Физические упражнения были специально отобраны из многих аналогичных упражнений, так как они явились наиболее доступными для выполнения и информативными для исследования.

Показатели скоростно-силовой подготовленности юных борцов и подростков, не занимающихся спортом до эксперимента

Контрольные упражнения	юные борцы	подростки, не занимающиеся спортом	разница в %
Бег 30 м, (сек)	5,13 ± 0,35	5,91 ± 0,15	15,2%
Бег 7х50м, (сек)	105,6 ± 0,45	110,1 ± 0,39	4,2%
Прыжок в длину с места, (см)	242,66 ± 6,75	204,33 ± 3,38	18,7%
Динамометрия кистевая	37,00 ± 2.50	32,20 ± 0.83	15%

Показатели скоростно-силовой подготовленности юных борцов и подростков, не занимающихся спортом, после эксперимента.

Контрольные упражнения	юные борцы КГ	подростки, не занимающиеся спортом ЭГ	разница в %
бег 30 м, (сек)	5,09 ± 0,58	5,46 ± 0,35	7,4%
Бег 7х50м, (сек)	103,5 ± 0,17	105,5 ± 0,17	1,01%
Прыжок в длину с места, (см)	248,86 ± 4,35	228,73 ± 2,78	8,85%
Динамометрия кистевая	38,29 ± 1,29	34,79 ± 0,97	10%

Выводы:

- 1. В результате собственных исследований и опираясь на анализ литературных источников, подростки 14-15 лет являются той возрастной группой, когда наиболее эффективно происходит развитие скоростно-силовых качеств.
- 2. В результате сравнительного анализа результатов исследования, можно констатировать тот факт, что скоростно-силовые характеристики юных борцов значительно выше, чем у их сверстников, которые не занимаются спортом.

3. В подтверждение мнения ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, скоростно-силовые качества в период до 15 лет, развивается более эффективно.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

