



Развитие скоростно-силовых  
качеств у юношей 16-17 лет  
на уроках физической  

---

культуры

Грибенкин Денис Сергеевич  
41 ФК группа

# Проверяемые компетенции

---

## **ПМ 01. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.



**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры

**Предмет исследования:** комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры



## Цель исследования

---

**выявить эффективность  
экспериментального  
комплекса упражнений  
по развитию скоростно-  
силовых качеств у  
юношей 16-17 лет на  
уроках физической  
культуры**

## Задачи:

---

- **изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме;**
- **оценить уровень развития скоростно-силовых качеств юношей 16-17 лет;**
- **разработать экспериментальный комплекс упражнений по развитию скоростно-силовых качеств;**
- **оценить его эффективность**

## Гипотеза

---

**предполагалось, что развитие скоростно-силовых качеств будет проходить более эффективно, если в занятиях использовать упражнения прыжкового характера, выполняемые ударным методом**



1. Подготовительный этап  
(сентябрь 2017 – апрель 2018г.).

---

**Носил констатирующий  
характер и был посвящен  
анализу особенности  
развития скоростно-силовых  
качеств**



## 2. Основной этап (апрель - май 2018 г.)

---

Имел формирующую  
направленность и  
предопределял проведение  
педагогического эксперимента

### 3. Заключительный этап (май 2018 г).

---

Имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности разработанного нами комплекса для развития скоростно-силовых качеств

Таблица 2.1. Результаты сравнительного анализа исходных показателей занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Группы	n	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Прыжок в верх (см)	Экспериментальная группа	10	26,1	0,73	0,23	0,84	> 0,05
	Контрольная группа	10	26,5	0,84	0,26		
Прыжок в длину с места (см)	Экспериментальная группа	10	202,8	8,12	2,71	0,2	> 0,05
	Контрольная группа	10	203,1	6,81	2,27		

Таблица 2.2. Сводная таблица динамики показателей занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Эксперимент	Экспериментальная группа n = 10	Контрольная группа n = 10	P
		X ± m	X ± m	
Прыжок в длину с места	x <sub>i</sub> (до)	202,8 ± 2,71	203,1±2,27	> 0,05
	Y <sub>i</sub> после	211,1± 2,74	205,9±2,44	< 0,05
Прыжок в вверх	x <sub>i</sub> (до)	26,1 ± 0,23	26,5±0,26	> 0,05
	Y <sub>i</sub> после	35,1± 0,74	32,4±0,44	< 0,05

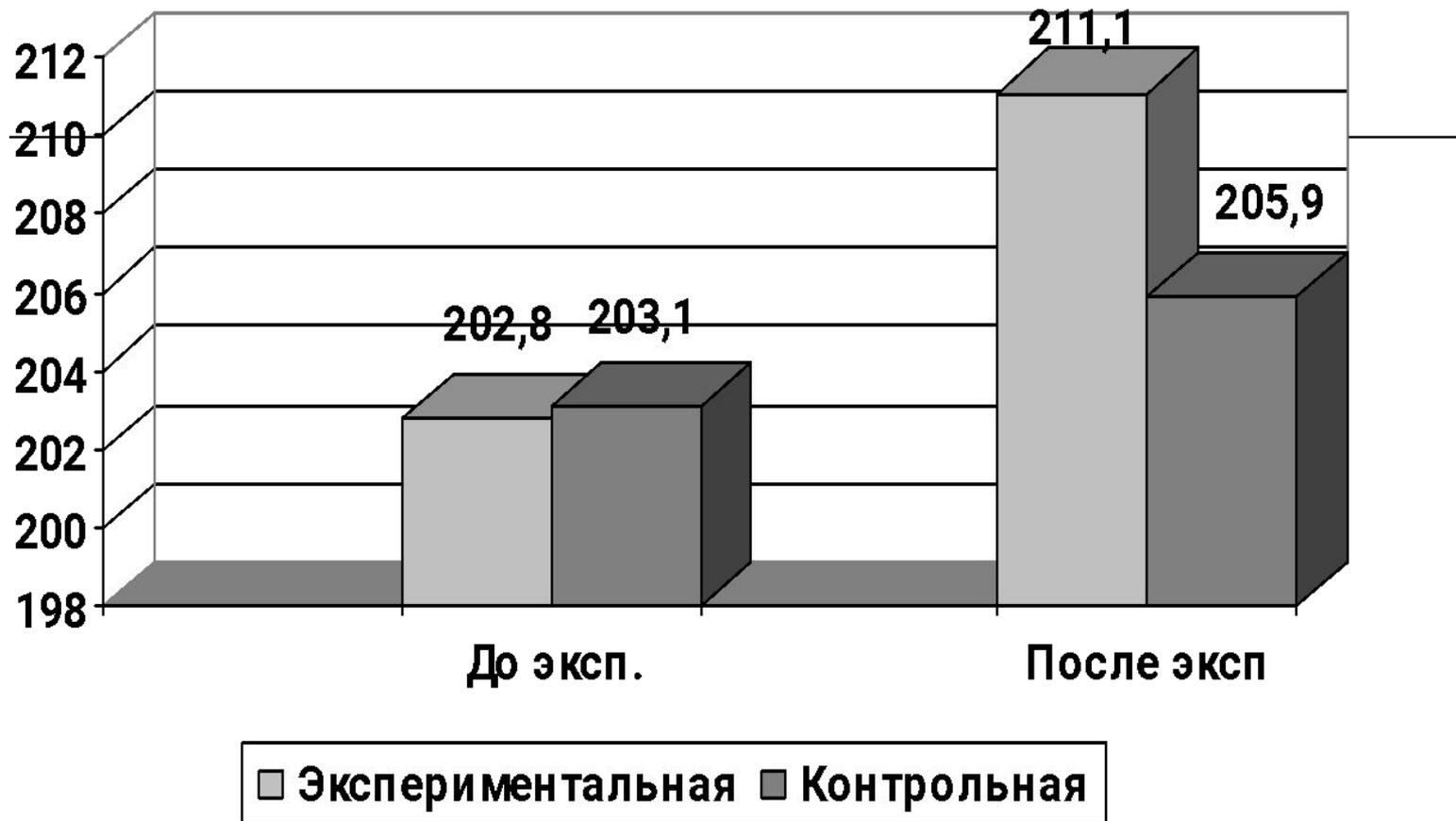


Рисунок 2.1. Динамика показателей прыжка в длину (см).

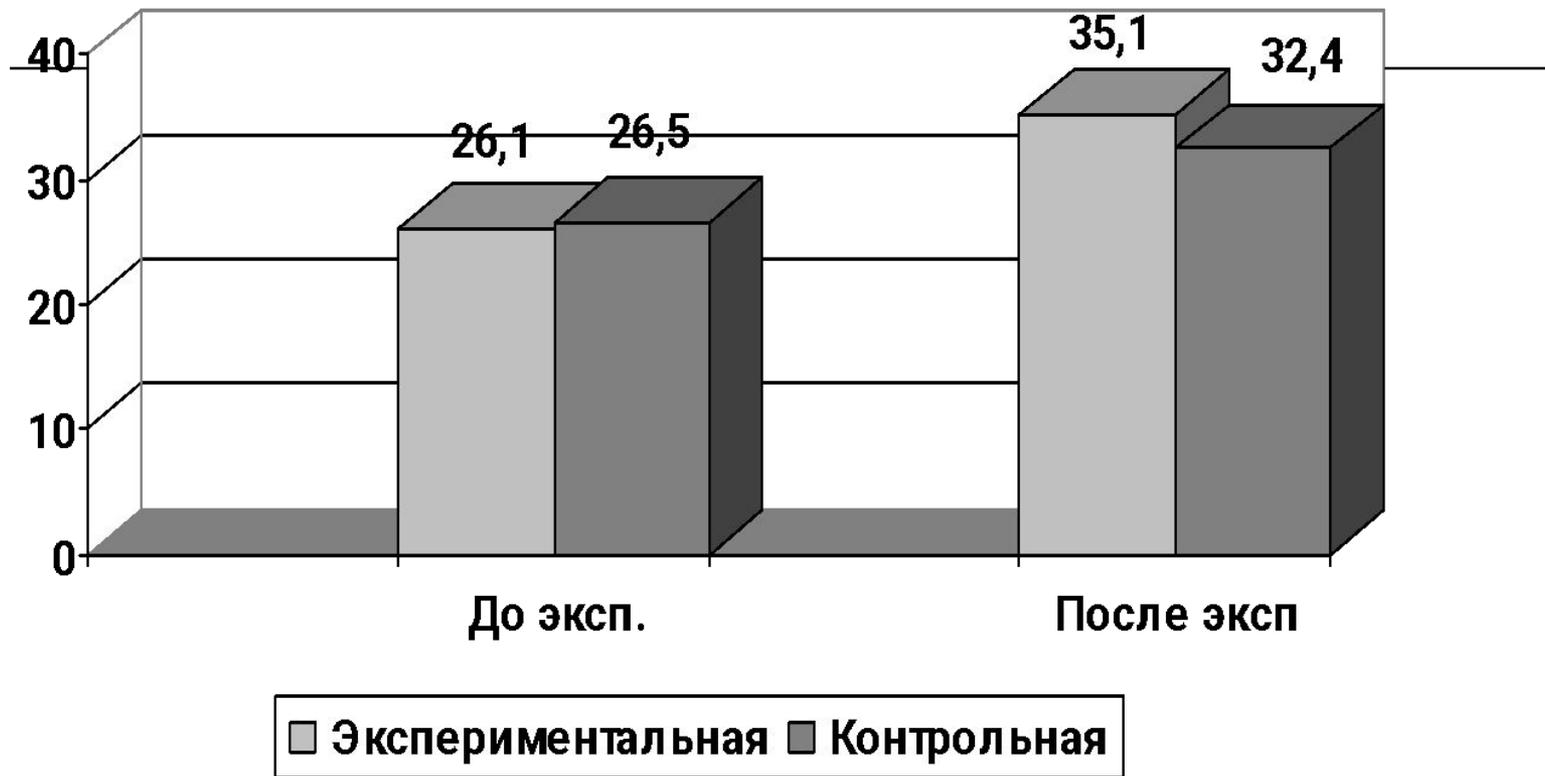


Рисунок 2.2. Динамика показателей прыжка в верх (см)

Таблица 2.3. Результаты сравнительного анализа итоговых показателей занимающихся в контрольной и экспериментальной группах

Тесты	Группы	n	$\bar{x}$	$\delta$	m	t	p
Прыжок в длину с места (см.)	Экспериментальная группа	10	211,1	1,05	2,74	2,30	<0,05
	Контрольная группа	10	205,9	1,07	2,44		
Прыжок в вверх (см.)	Экспериментальная группа	10	35,1	5,5	0.74	2.11	<0,05
	Контрольная группа	10	32,4	4,5	0,44		



Спасибо за внимание!