

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методик легкой атлетики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.Н. Бобкова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Левина М.К.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Зайцев С.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

Заместитель начальника Главного

управления спорта Смоленской области,

начальник отдела развития спорта \_\_\_\_\_

Опарин И.А.

Смоленск 2016

А

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Морфофункциональные особенности девочек-школьниц 10-14 лет.....	5
1.2. Двигательные способности девочек-школьниц 10-14 лет.....	10
1.3. Понятие о скоростно-силовых способностях, средствах и методах их развития.....	16
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Задачи исследования.....	26
2.2. Методы исследования.....	26
2.3. Организация исследования.....	29
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
3.1. Уровень проявления скоростно-силовых способностей у школьников и юных легкоатлетов 10-14 лет.....	31
3.1.1. По результатам тестовых упражнений.....	31
3.1.2. По результатам тензодинамометрических измерений...	38
3.2. Морфометрическая характеристика школьников и юных легкоатлетов 10-14 лет.....	41
3.3. Взаимосвязь результатов тестов с силовыми и морфометрическими показателями.....	44
Выводы.....	47
Практические рекомендации.....	49
Литература.....	51
Приложения.....	58

Актуальность. Развитие двигательных качеств человека представляет собой одну из центральных проблем физического воспитания и спортивной тренировки (38, 21).

В настоящее время общепризнанной является классификация, выделяющая пять основных двигательных качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость (4, 54).

Скоростно-силовые способности относятся к проявлению силы, представляет собой комплексное качество, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений (20).

Исследованию скоростно-силовых способностей посвящено много работ как отечественных, так и зарубежных авторов (7). Однако, закономерности развития скоростно-силовых способностей и факторы, от которых оно зависит, выявлены далеко не полностью.

Сведения о возрастном развитии скоростно-силовых способностей ограничены в основном лишь школьным возрастом (16, 42). При этом наиболее полная характеристика возрастных изменений скоростно-силовых способностей дана лишь для детей неполной средней школы (12, 40). Этого, однако, оказалось достаточно, чтобы найти у девочек и девушек тот возраст, в котором достигаются максимальные результаты в развитии скоростно-силовых способностей. Данные разных авторов (23, 41) показали непрерывное увеличение прыгучести с возрастом вплоть до окончания средней школы.

В литературе высказывается мнение, что скоростно-силовые способности в известной мере зависят от природных задатков (48), однако вопрос этот фактически не исследовался, хотя без сомнения, он представляет огромный интерес.

Важным фактором, оказывающим большое влияние на степень развития скоростно-силовых способностей, является упражняемость при занятиях различными видами спорта (27, 51). Но оценить в этом аспекте разные виды спорта по литературным данным затруднительно, так как результаты разных исследований совпадают далеко не всегда. Причиной расхождений является, по-видимому, то, что в большинстве подобных исследований не учитывалась спортивная подготовленность испытуемых. Также не удалось узнать из анализа литературы, каким уровнем развития скоростно-силовых способностей должны обладать спортсмены разной технической подготовки, занимающиеся определенными видами спорта.

Теоретическая значимость. Полученные результаты дополняют знания в области теории и методики физического воспитания, легкой атлетики и теории тестирования.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования позволяют производить систематический контроль развития скоростно-силовых способностей у детей, специализирующихся в различных видах легкой атлетики и не занимающихся спортом.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе и учебно-тренировочный в детско-юношеской спортивной школе.

Предмет исследования – проявление скоростно-силовых способностей у детей 10-14 лет, занимающихся различными видами легкой атлетики и не занимающихся спортом.

Цель работы – сопоставление уровня развития скоростно-силовых способностей у школьников и юных легкоатлетов 10-14 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что исследование показателей скоростно-силовых способностей у детей 10-14 лет позволит определить ее уровень, темпы прироста в данный возрастной период, а так же степень влияния занятий различными видами легкой атлетики.