

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

Бобкова Е.Н.

«15» июня 2016 г.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК ШКОЛЬНИЦ 10-14 ЛЕТ

Магистерская диссертация
По направлению 49.04.01. «Физическая культура»
(профиль – «Спорт»)

Магистрант _____

Цыбин Г.В.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____

Дубинин Г.В.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Начальник Главного управления
спорта Смоленской области _____ Заснчковский Э.М.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Введение.....	3
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	8
1.1. Факторы, влияющие на развитие скоростно-силовых способностей.....	8
1.2. Особенности скоростно-силовой подготовки школьников	10
1.3. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.....	13
Глава II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.	21
2.2.1. Анализ научно-методической литературы.....	21
2.2.2. Тензодинамометрия	22
2.2.3. Педагогический эксперимент	24
2.2.4.Контрольно-педагогические испытания(тесты).....	26
2.2.5. Методы математической статистики.....	26
2.3. Организация исследования.....	27
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Динамика показателей скоростного и силового компонентов скоростно-силовых способностей у девочек 10-14 лет.....	29
3.2.Экспериментальное обоснование эффективности скоростно-силовой подготовки.....	32
3.3. Определение сенситивных периодов развития силового и скоростного компонента скоростно-силовых способностей у школьниц 10 – 14 лет	38
Выводы.....	50
Практические рекомендации.....	52
Литература.....	54
Приложение.....	62

Введение

Актуальность. В настоящее время продолжаются радикальные изменения в отечественной системе физического воспитания школьников, которые обуславливают острую необходимость разработки и реализации личностно-ориентированных методик и инновационных технологий, направленных на гармоничное формирование личности, эффективное оздоровление и физическое развитие, повышение уровня физической и функциональной подготовленности, полноценного освоения базовых видов физических упражнений в процессе обучения и воспитания учащихся в общеобразовательной школе [6, 32, 40, 43].

Одной из приоритетных проблем в достижении позитивных сдвигов, в современном физическом воспитании школьников, является их всесторонняя физическая подготовка, основанная на эффективном развитии и совершенствовании всего комплекса физических качеств[7, 14, 38, 39, 40, 59].

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента [13, 25].