

Развитие силовых способностей в средней школе

происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения.

Основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений

достаточную степень мышечных напряжений



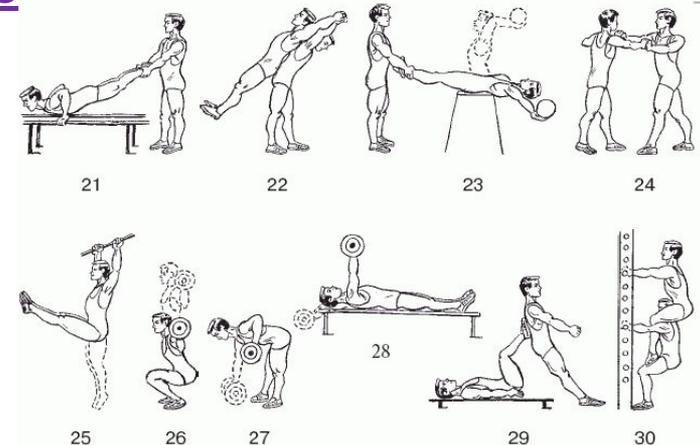
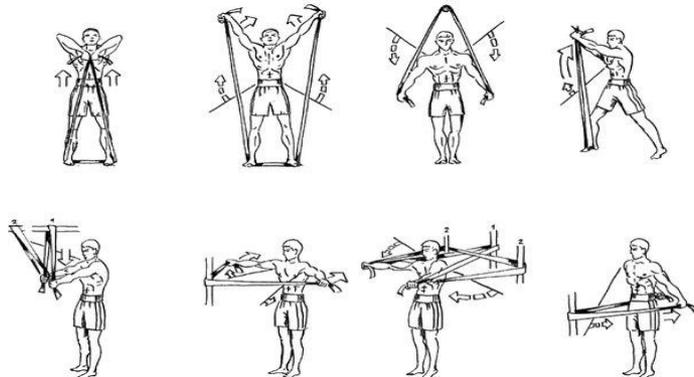
Средства развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

Средствами развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста являются:

физические упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

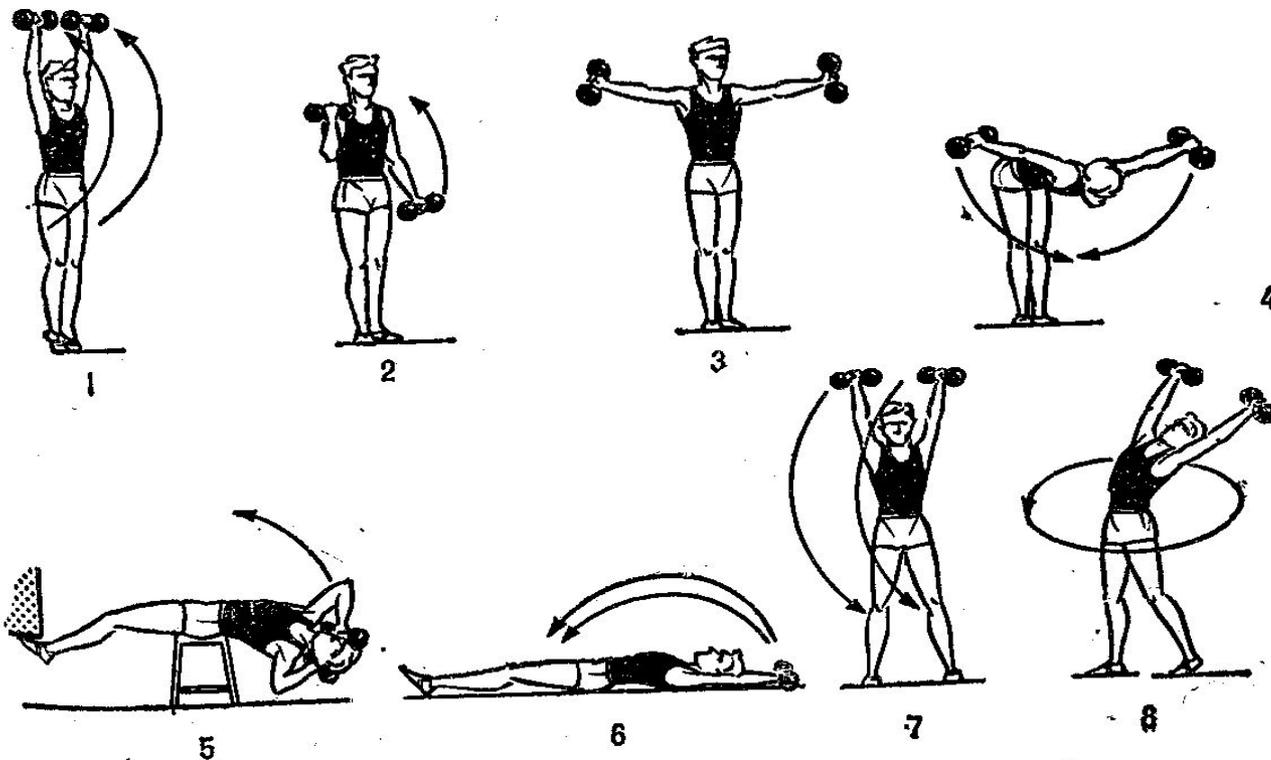
Такие упражнения называются силовыми.

Они условно подразделяются на основные и дополнительные.



Основные средства развития силовых способностей :

Упражнения с массой внешних предметов:
набивные мячи, масса партнера, гантели и т.д.



Основные средства развития силовых способностей :



Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

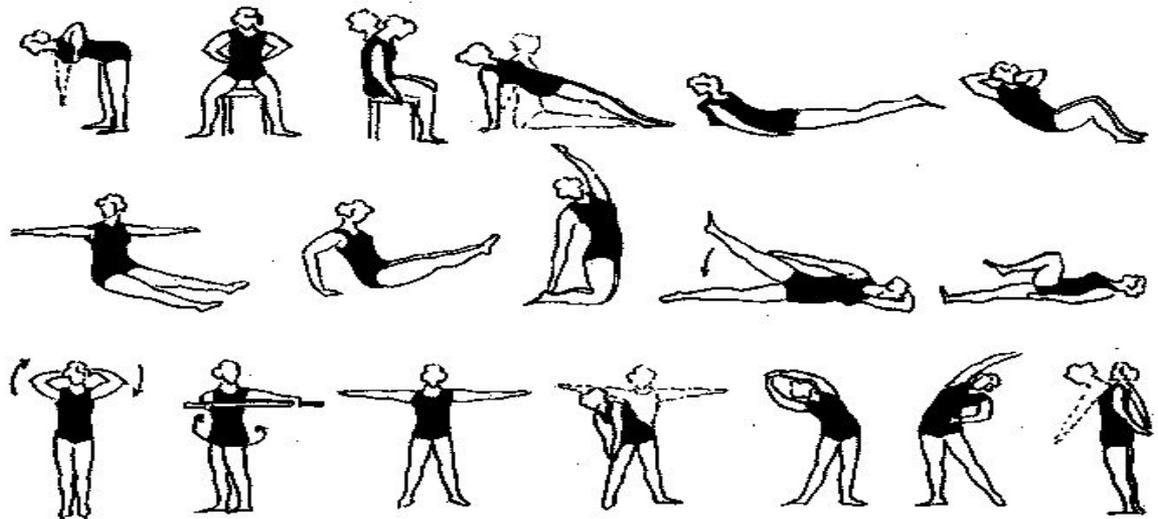
- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- Упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);
- Ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.



Основные средства развития силовых способностей :

Статические упражнения в изометрическом режиме:

- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.п.)
- Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.



Дополнительные средства развития силовых способностей :

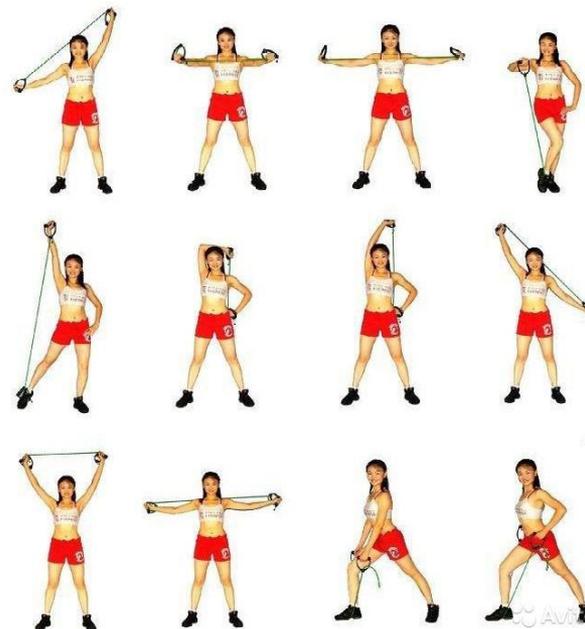
Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки в горку, бег против ветра и т.п.)

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеров, резиновых жгутов и т.п.

Упражнения с противодействием партнера.



"Сплетающиеся драконы" — 1



Оценка физического развития.

Для объективной оценки эффективности занятий силовыми упражнениями применяют:

метод антропометрии - измерение массы тела, окружности частей тела - шеи, грудной клетки, плеча, предплечья, талии, бедра, голени, ширины плеч с помощью сантиметровой ленты;

контрольные тесты в виде силовых упражнений, например, подъем туловища из положения, лежа и др.;

определение функциональных показателей, например, частоту сердечных сокращений в покое, артериального давления



Одной из задач школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности детей.



Спасибо за внимание!



Белова Ирина
8а класс
17.01.2016года