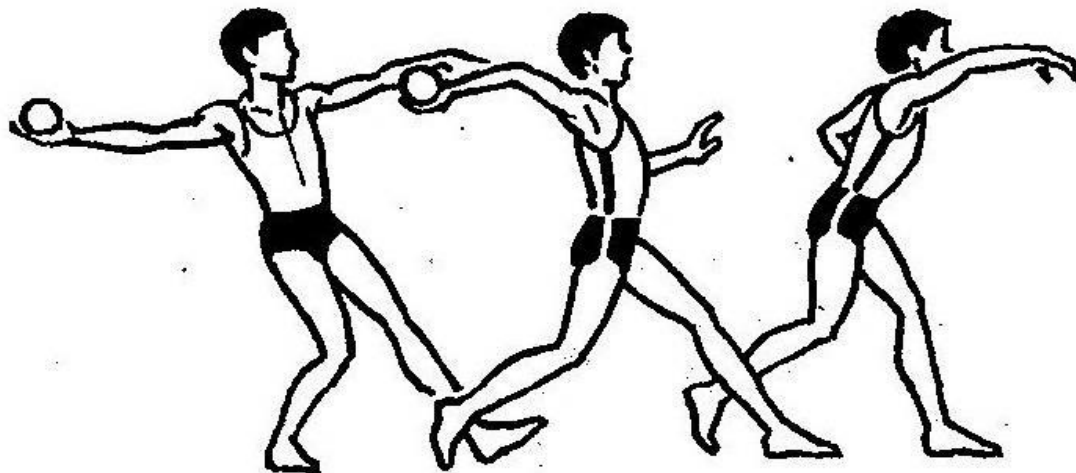


Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты учащихся среднего школьного возраста



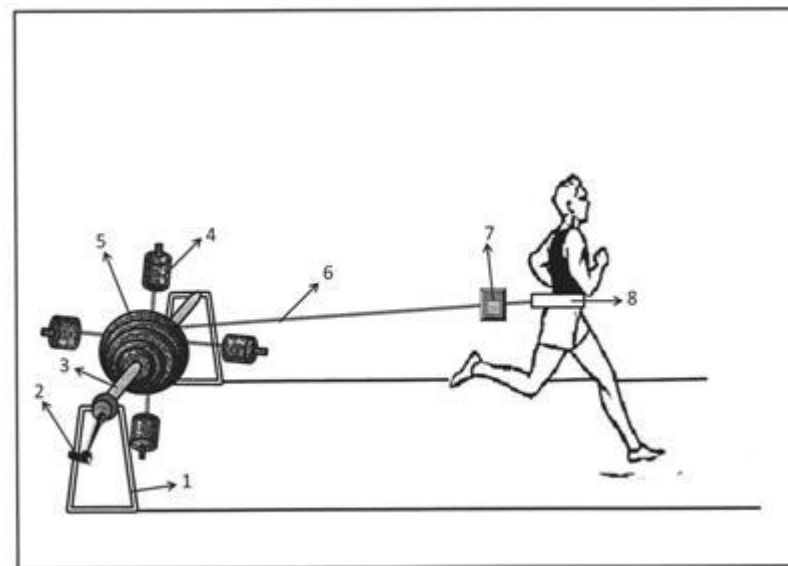
Проявления скоростно-силовых способностей:

- Взрывная сила-способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время(например, в прыжках или метаниях).
- Амортизационная сила-способность как можно быстрее закончить движение с максимальной скоростью(например, остановку после ускорения).



Скоростно-силовые способности - это способность осуществлять движения с определенной скоростью благодаря подвижности мышц, а зависит от мышечной силы

Быстрота - это способность человека в короткие сроки выполнить поставленные задачи.



В чем проявляются:

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных деятельности, в которых наряду со значительной силой мышц требуются и стремительность движений(например прыжки в длину или высоту)

Двигательные тесты:

- *Подтягивание на перекладине(высокая/низкая)
- *Сгибание/разгибание рук в упоре лежа
- *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- *Прыжок в длину с места
- *Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы из положения сидя ноги врозь

Виды оценивания показаний силовых показателей:

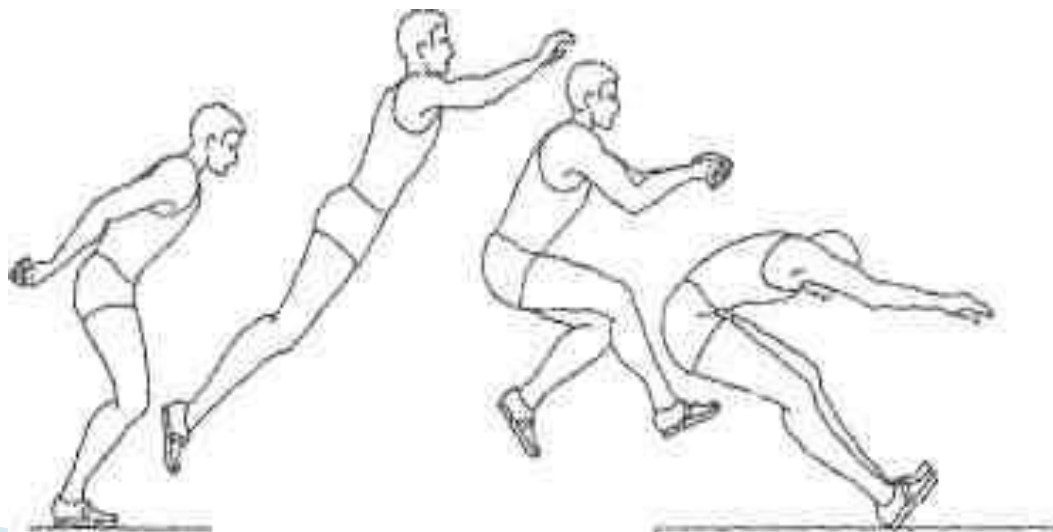
- 1) Аппаратурное(позволяет учителю располагать более детальными и точными количественными критериям силовых возможностей человека.)
- 2) Тесты на силу(Прямой вид- максимальная сила определяется по наибольшему весу ,который может преодолеть человек с большой физической массой тела(Приседания со штангой), Косвенный вид- основан на использовании таких контрольных испытаний, как прыжок с места в длину/высоту



Упражнения:

□ 1) Прыжок в длину.

- Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты , руки внизу свободно. Носки у стартовой линии.
- Выполнение. Приседая отвести руки. Разгибая ноги , вперед- вверх , толчок ногами , полет ногами и , выбрасывая ноги вперед, приземлится на обе ноги.
- Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.



2) Подтягивание.

- Исходное положение. Вис хватом сверху.
- Выполнение. Ученик подтягивается до перехода подбородком перекладины, без отдыха, раскачиваний и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты.
- Измерение. Зачитывают количество подтягиваний, выполненных в соответствии с требованиями.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- ❑ Мальчики выполняют на полу, девочки на гимнастической скамейке.
- ❑ Выполнение. Согнуть локти, отпустив тело вниз. Грудь не должна касаться пола, но при этом она должна находиться на минимальном расстоянии от него. Когда отпускаетесь надо делать вдох, поднимаясь- выдох.
- ❑ Измерение. Засчитывается количество повторений упражнения.





**Спасибо за
внимание!**