

Методы развития силовых способностей учащихся 10х-11х классов

Подготовила учитель физической культуры первой квалификационной категории МОУ «СОШ №67» Холодова Марина Анатольевна

Сила как физическое качество человека

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».



Виды силовых способностей:

- собственно силовые;
- скоростно-силовые;
- силовая выносливость;
- силовая ловкость;

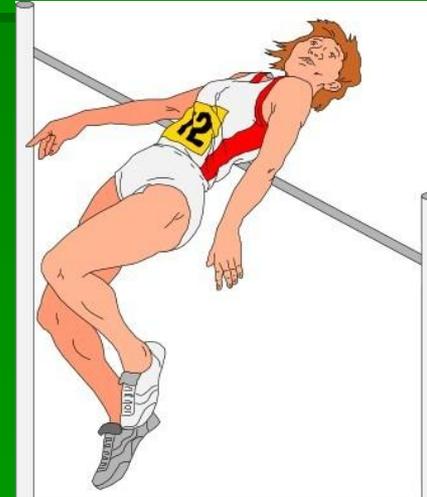


Собственно силовые способности проявляются:

- при относительно медленных сокращениях мышц
- при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа



Скоростно-силовые способности характеризуются
непредельными напряжениями мышц.



К скоростно-силовым способностям относят:

- быструю силу;
- взрывную силу

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц.



Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет

Задачи развития силовых способностей:

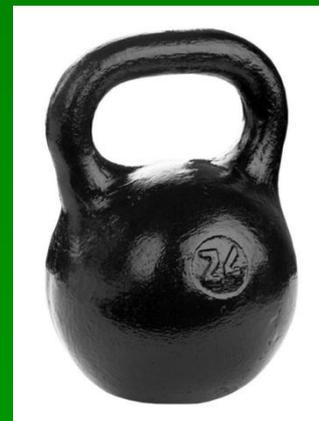
- общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка;
- разностороннее развитие силовых способностей;
- создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей

Средства воспитания силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением).

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.



2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.
4. Рывково-тормозные упражнения.
5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения).

Дополнительные средства

- Упражнения с использованием внешней среды.
- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.
- Упражнения с противодействием партнера.



Методы воспитания силовых способностей

- *Метод максимальных усилий*
- *Метод неопредельных усилий*
- *Метод динамических усилий*
- *«Ударный» метод*
- *Метод статических (изометрических) усилий.*
- *Статодинамический метод*
- *Метод круговой тренировки*
- *Игровой метод*

Применение силовых упражнений в процессе физического воспитания должно быть строго регламентированным, и необходимое выполнение таких требований, как умеренная дозировка упражнений, интервалы отдыха между упражнениями, правильная техника выполнения упражнений, соблюдение техники безопасности, должны соблюдаться неукоснительно.

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow tank top, purple shorts, and white sneakers, is captured in a dynamic running pose on a lush green grassy field. Her hair is blowing in the wind, and her body is angled forward. In the foreground, a shallow puddle of water perfectly reflects her form and the surrounding environment. The background consists of a vast, open landscape under a cloudy, overcast sky. The overall mood is energetic and fresh.

**Спасибо за
внимание!**