

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВИЧСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Курсовая работа

**Применение комплексов упражнений с отягощением
для развития силовых способностей у учащихся
старшего школьного возраста на уроках
физической культуры**

Выполнил
Тагильцев Максим Валерьевич
студент 3 курса,
очная форма обучения,
группа Ф1631

Компоненты исследования

Объект исследования: развитие силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: комплексы упражнений с отягощением для развития силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гипотеза: если на основе теоретического исследования и результатов диагностики подобрать и включить в содержание уроков физической культуры комплексы упражнений с отягощением для развития силовых способностей, то это будет способствовать повышению уровня развития данных способностей у учащихся старшего школьного возраста.

Цель: теоретически обосновать и практически проверить результативность применения комплексов упражнений с отягощением для развития силовых способностей у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Основные понятия

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

Собственно-силовые способности:

- динамическая сила;
- статическая сила (активная статическая сила и пассивная статическая сила).

Соединение силовых и других физических способностей:

- скоростно-силовые способности: быстрая сила; взрывная сила (стартовая сила и ускоряющая сила);
- силовая ловкость к циклической и ациклической работе;
- силовая выносливость к динамической и статической работе.

Подготовительный этап

Задачи:

- познакомиться учебным заведением, преподавателем физической культуры и учащимися;
- познакомиться с программой по физической культуре;
- проанализировать содержание уроков физической культуры, направленных на развитие силовых способностей у учащихся старших классов.

Констатирующий этап

Задачи:

- определить уровень развития силовых способностей у учащихся 10 класса.
- Подобрать комплексы упражнений с отягощениями для развития силовых способностей у учащихся 10 класса на уроках физической культуры.

Начальное тестирование

высокий уровень – 4 человека – 40%;
средний уровень – 2 человека – 20%;
низкий уровень – 4 человека – 40%.

Особенности упражнений с отягощением

- упражнения в комплексах направлены на развитие силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса;
- в каждом комплексе шесть упражнений с отягощениями, выполняемые в различных исходных положениях;
- упражнения выполняются с разными видами отягощений;
- упражнения в комплексах упражнений выполнялись круговым методом с паузами отдыха 30 секунд;
- каждый комплекс выполнялся в течение двух уроков физической культуры, затем комплекс менялся.

Упражнения для развития силовых способностей

Комплекс упражнений с отягощениями № 1 для учащихся 10 класса.

1. Разведение рук в стороны с гантелями.
 2. Поднимание туловища из положения лёжа.
 3. Разгибание рук стоя с набивным мячом.
 4. Приседания с отягощением.
 5. Сгибание, разгибание рук в упоре на скамейке
 6. Прыжки на скакалке.
- И.п. Ноги врозь, руки внизу держат скакалку сзади.
7. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
 8. Рывок гири.

Контрольный этап

Задачи:

- высокий уровень – 2 человека – 20%
- средний уровень – 3 человека – 30%
- низкий уровень – 5 человек – 50%

Средний прирост результата у юношей в подтягивании на перекладине составляет
+ 16 раз.



Спасибо за внимание!