



Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Чувашской Республики  
**«Канашский педагогический колледж»**  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

**Развитие силовых способностей у школьников  
10-11 классов во внеурочное время**

**Выполнила: студент 3/О**

**Антипов В.Н.**

**Руководитель: Ноздряков И.Ю**

**преподаватель физической культуры высшей  
квалификационной категории**

**19 июня 2019 г.**



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

- **Актуальность.** Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определённой деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. Являясь отличным средством развития физических качеств человека, силовая способность развивалась и совершенствовалась во всех системах общественных отношений.
- Тренировка силовых способностей – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики

**«Канашский педагогический колледж»**

Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

## **Цель данного исследования:**

Повышение уровня развития силовых  
способностей детей старшего школьного  
возраста, используя метод круговой  
тренировки



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

- **Объект**

**исследования:**

Процесс, направленный на  
развитие силовых  
способностей детей  
старшего школьного  
возраста в Фитнес клубе  
<<Brazilia>>

- **Предмет**

**исследования:** Влияние  
комплекса упражнений на  
развитие силовой  
выносливости у  
школьников 10-11 классов  
с использованием метода  
круговой тренировки



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

## • Гипотеза

- Возможно, что преимущественное использование средств и метода круговой тренировки на занятиях, будет способствовать более эффективному развитию уровню силовой выносливости.



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
**«Канашский педагогический колледж»**  
министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

• **Задачи исследования:**

- 1. Раскрыть систему физической подготовки спортсмена .
- 2. Изучить методы тренировки « Crossfit »
- 3. Разработать методику развития силовой выносливости у детей старшего школьного возраста.
- В ходе исследования нами были использованы следующие **методы:**
- - изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- - оценка показателей физической подготовленности;
- - проведение эксперимента в группе из 10 юношей;
- - статистическая обработка данных;
- - анализ экспериментальной работы.



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
**«Канашский педагогический колледж»**  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

В ОСНОВЕ СИЛЫ ЛЕЖИТ СВОЙСТВО МЫШЕЧНОЙ  
ТКАНИ, КОТОРАЯ СОКРАЩАТЬСЯ В ОТВЕТ НА  
РАЗДРАЖЕНИЕ (МЕХАНИЧЕСКОЕ, ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ,  
ХИМИЧЕСКОЕ). В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ  
ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ СУЩЕСТВУЮТ ДВЕ  
ПРИНЦИПИАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ МЕТОДИКИ  
— ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ МЫШЦ И МЕТОДИКА  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С  
СОПРОТИВЛЕНИЕМ. ОДНАКО, НЕСМОТРЯ НА  
РАЗЛИЧИЯ, И ТА И ДРУГАЯ МЕТОДИКИ ИМЕЮТ  
ОБЩУЮ ФИЗИОЛОГИЧЕСКУЮ ОСНОВУ И  
ДЕЙСТВУЮТ МОЩНЫМ РАЗДРАЖИТЕЛЕМ ЖИВОЙ  
ТКАНИ.



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

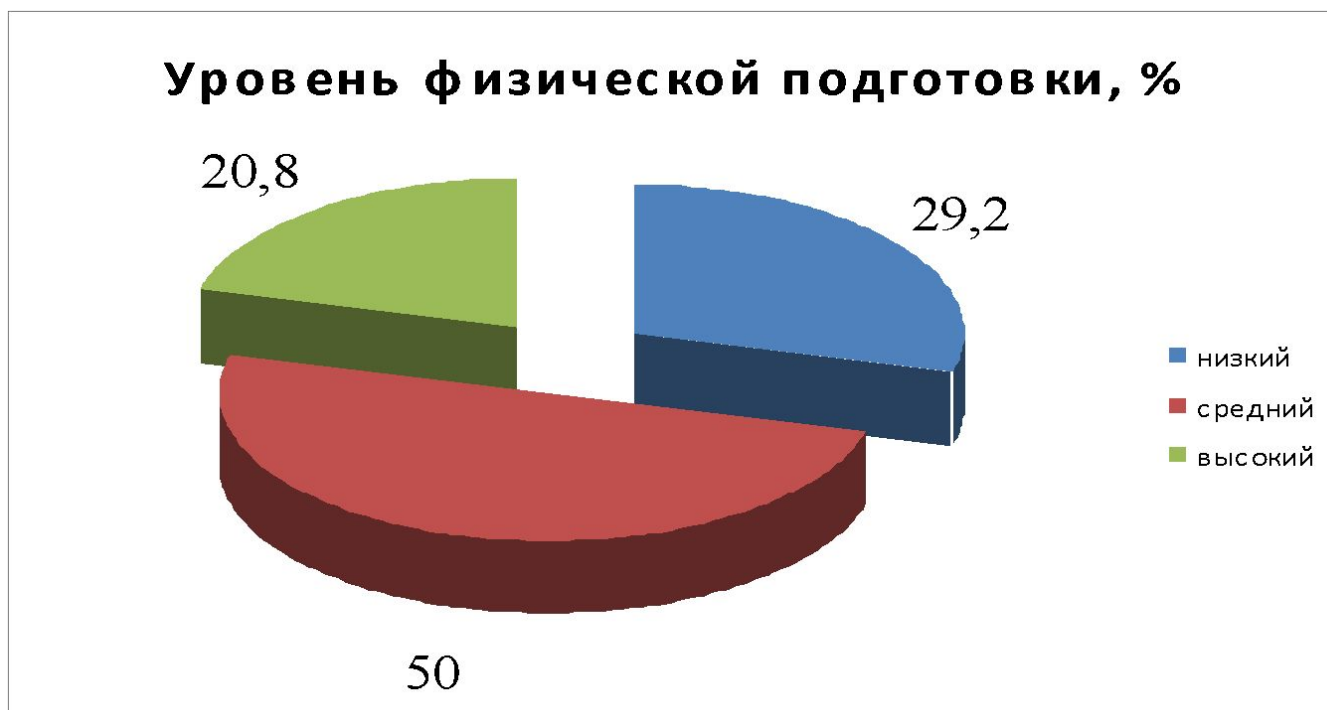
## • **Выводы по первой главе**

- Круговая тренировка развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Стоит отметить, что ценность круговой тренировки заключается в том, что приобретенные умения, способности и навыки детей старшего школьного возраста повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.





Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики



Уровень физической подготовки детей до проведения методики на  
формирование физических способностей, %

Рисунок 2.1



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики



- Рис. 2.2. – Уровень физической подготовки детей после проведения методики на формирование физических способностей, %



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Канашский педагогический колледж»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

## • Выводы ко второй главе

- При проведении тренировочных занятий методом круговой тренировки, организм спортсменов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. – в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса.
- На основе проведенного теоретического анализа источников был подобран комплекс силовых средств, состоящий из девяти упражнений.
- На контрольном этапе мы сравнили средние показатели тестов на СФП.
- Результаты проведенной практической работы свидетельствуют о том, что преимущественное использование метода круговой тренировки на занятиях по развитию силовой выносливости у детей старшего школьного возраста способствует более эффективному развитию данного качества, т.е. силовых способностей, а значит выдвинутая гипотеза подтверждена



Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
**«Канашский педагогический колледж»**  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской  
Республики

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

РАССМОТРЕВ СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
«CROSSFIT» МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО СПОРТСМЕНЫ  
ИМЕЮТ ДОСТАТОЧНУЮ СКОРОСТНУЮ, СИЛОВУЮ,  
СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОДГОТОВКУ И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, НО НЕ СМОТЯ НА ЭТО В  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ  
УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕЗКО ПАДАЕТ, ЧТО  
СОЗДАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО  
РЕЗУЛЬТАТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**• Спасибо за внимание!**