

**Южноукраинский национальный педагогический  
университет имени К.Д.Ушинского  
Институт физической культуры и реабилитации**

**Магистерская диссертация на тему:  
«Физиологические особенности  
воспитания силовых способностей у  
учащихся старших классов»**

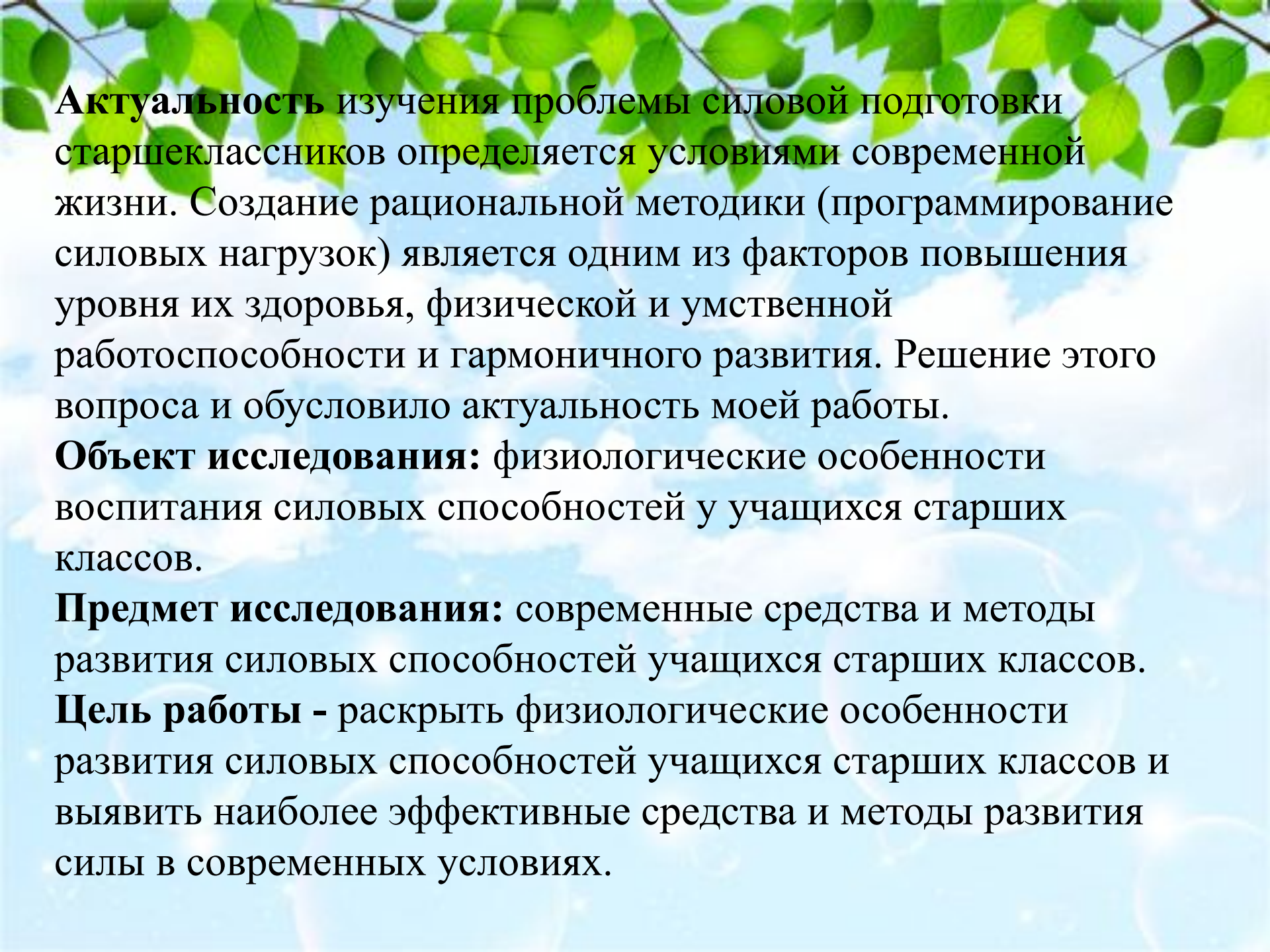
Выполнила:

Магистр 2 года обучения

Арнаутова Е.Г.

Научный руководитель:

Джуринский П.Б.



**Актуальность** изучения проблемы силовой подготовки старшеклассников определяется условиями современной жизни. Создание рациональной методики (программирование силовых нагрузок) является одним из факторов повышения уровня их здоровья, физической и умственной работоспособности и гармоничного развития. Решение этого вопроса и обусловило актуальность моей работы.

**Объект исследования:** физиологические особенности воспитания силовых способностей у учащихся старших классов.

**Предмет исследования:** современные средства и методы развития силовых способностей учащихся старших классов.

**Цель работы** - раскрыть физиологические особенности развития силовых способностей учащихся старших классов и выявить наиболее эффективные средства и методы развития силы в современных условиях.

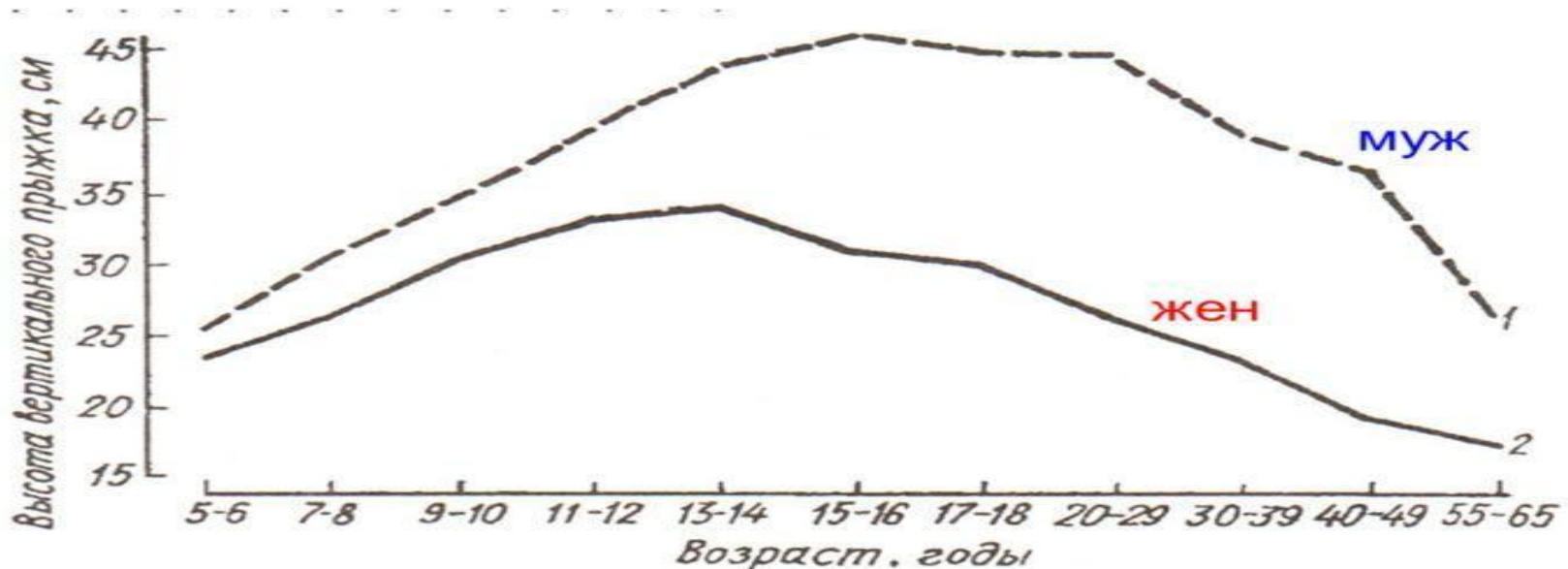
Для достижения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

- Рассмотреть анатомо-физиологические особенности организма учащихся старших классов.
- Раскрыть особенности воспитания силовых способностей у учащихся старших классов.
- Выявить современные средства и методы развития силовых способностей учащихся старших классов.
- Выявить эффективность методики развития силовых качеств у учащихся старших классов, с использованием системы Кроссфит.

**Гипотеза** исследования предполагает, что тренировочная система Кроссфит способствует более эффективному развитию силовых качеств у учащихся старших классов.

Сенситивный период развития мышечной силы в 14-17 лет, когда особенно значителен прирост силы в процессе спортивной тренировки. К возрасту 18-20 лет у юношей (на 1-2 года раньше — у девушек) достигается максимальное проявление силы основных мышечных групп, сохраняющееся примерно до 45 лет. Затем мышечная сила уменьшается по мере старения.

## Динамика развития силовых способностей



Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Под силовыми способностями понимают комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила».



**Средства воспитания  
силовых способностей**

**Основные  
средства**

Упражнения, отягощенные весом собственного тела

Упражнения с весом внешних предметов

Упражнения с использованием тренажерных  
устройств общего типа

Рывково-тормозные упражнения

Изометрические упражнения

**Дополнительные  
средства**

Упражнения с использованием внешней среды

Упражнения с использованием сопротивления  
упругих предметов

Упражнения с противодействием партнера

Кроссфит - это новый вид силового фитнеса.  
Кроссфит очень отличается от традиционного  
фитнеса. Это действительно спорт.

**ПОСТОЯННО  
ВАРЬИРУЕМЫЕ**



(всегда разные)

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ**

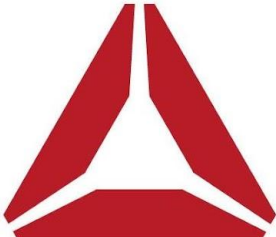


(используемые в жизни)

**ВЫСОКО-  
ИНТЕНСИВНО**



(быстро и коротко)

**Reebok**  **CrossFit**

# CROSSFIT



**КОМБИНИРОВАНИЕ :**

- ГИМНАСТИКИ
- ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ
- ГИРЕВОГО СПОРТА
- ПЛАВАНИЯ
- КАЛИСТЕНИКИ





**«Вся прелесть кроссфита заключается в том, что мы берем лучшие упражнения из различных видов спорта и собираем их в месте, получаем универсальную общую физическую подготовку» – Грег**

