

Педагогические условия развития силовых способностей в фитнесе с использованием современного инвентаря и оборудования

**Исполнитель: Давыдов Илья Юрьевич
Руководитель: Шенкорюк Евгения Феликсовна**



Объект, предмет, цель исследования



- ▶ **Объект – тренировочный процесс в фитнесе**
- ▶ **Предмет – методика развития силовых способностей**
- ▶ **Цель исследования – определить педагогические условия развития силовых способностей на основе предлагаемой методики**

Гипотеза исследования



**Мы предполагаем, что использование
в тренировочном процессе по фитнесу
современного инвентаря и
оборудования позволит разнообразить
средства и способы воздействия на
уровень развития
силовых способностей занимающихся**

Задачи исследования

- 1. Рассмотреть методику развития силовых способностей**
- 2. Охарактеризовать возможности использования современного инвентаря и оборудования в силовой тренировке**
- 3. Разработать комплексы упражнений для фитнеса с современным инвентарем и оборудованием**



Методы исследования



- ▶ **Изучение и анализ литературных источников**
- ▶ **Изучение передового опыта специалистов**
- ▶ **Педагогическое наблюдение**
- ▶ **Метод логического анализа**
- ▶ **Разработка комплексов упражнений**

База исследования



- ▶ **База исследования – фитнес – центр «Форум»**
- ▶ **Группа «Фитнес для молодых», юноши 18 – 25 лет**

Развитие силовых способностей

- ▶ **СОБСТВЕННО СИЛОВЫЕ:**
- ▶ медленная сила
- ▶ статическая сила
- ▶ **СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ:**
- ▶ быстрая сила
- ▶ взрывная сила
- ▶ **СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ**
- ▶ **СИЛОВАЯ ЛОВКОСТЬ**





Развитие силовых способностей

▶ ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:

- ▶ упражнения, отягощенные весом собственного тела
- ▶ упражнения с весом внешних предметов
- ▶ упражнения с использованием тренажеров
- ▶ рывково – торможные упражнения
- ▶ изометрические упражнения

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА:

- ▶ упражнения с использованием внешней среды
- ▶ упражнения с использованием сопротивления упругих предметов
- ▶ упражнения с противодействием партнера

План эксперимента

- 1. Систематизация практического материала**
- 2. Разработка комплексов упражнений с современным инвентарем и оборудованием**
- 3. Апробация разработанных комплексов упражнений**



Результат исследования

- ▶ В таблицах или схемах, для практических работ – образец конспекта, игры, анкеты и т. д.



Результат исследования

- ▶ В таблицах или схемах, для практических работ – образец конспекта, игры, анкеты и т. д.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!