

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №51
г. ТВЕРИ

Индивидуальный проект:

Сила как физическое качество.

Развитие силовой способности человека.

Выполнил: Ученик 8в класса
Ямщиков Максим

Руководитель: Учитель физкультуры
Максимова А. А.

2020

АКТУАЛЬНОСТЬ

За последние годы вопросы физического воспитания все больше привлекают внимание общественности. И это не случайно. Хорошо организованное физическое воспитание имеет огромное значение для укрепления здоровья детей, гармоничного развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей. Роль силы (как физического качества) невозможно переоценить так, как основными задачами развития силовых способностей являются: укрепление и развитие мышц опорно-двигательного аппарата человека; развитием силовых способностей всех жизненно важных двигательных умений и навыков; создании возможности для дальнейшего совершенствования спортивных показателей в избранном виде.

Цель и задачи

Цель проекта: определить значение силы для организма, а также выявить наиболее эффективные средства и методы формирования силы на уроках физической культуры для общего физического развития школьников.

Задачи:

- Проанализировать сущность силы как физического качества;
- Изучить особенности развития силы у детей среднего школьного возраста, провести анализ литературных источников по избранной теме исследования;
- Проанализировать методы воспитания сил у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры;
- Выявить наиболее эффективные методы развития силы на уроках физической культуры.

Методы

- Теоретический
- Аналитический

Этапы работы над проектом

Сроки этапа	Содержание деятельности на данном этапе
декабрь 2019 года	Изучение литературы и сбор информации по теме проекта
январь 2020 года	Оформление результатов работы

Предполагаемые конечные результаты

Изучение материала по теме: «Сила как физическое качество. Развитие силовой способности человека.» увеличило мои знания в области физической культуры. А собранная информация поможет мне грамотно выбирать методы и средства своих тренировок.

Физические качества человека

Физические качества — это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. Эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическими упражнениями.

Основные физические качества человека

Сила

Быстрота

Ловкость

Гибкость

Выносливость



Физическое качество – сила

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.



Различают силу:

- Абсолютную

(суммарная сила всех мышечных групп)

- Относительную

(величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг веса человека)

Разновидности силовых качеств:

1. **Максимальная сила:** реализация максимального произвольного сокращения мышц для развития максимального количества силы.
2. **Скоростная сила:** качество, необходимое для преодоления сопротивлений при высокой скорости движений.
3. **Силовая выносливость:** способность реализовывать большие импульсы силы в течение необходимого периода нагрузки при незначительной разнице между максимально возможным и реализованным импульсом силы.

Средства воспитания силы

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

- Упражнения с весом внешних предметов
- Упражнения, отягощенные весом собственного тела
- Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа
- Рывково-тормозные упражнения
- Статические упражнения в изометрическом режиме


Дополнительные средства

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

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы.

Методы воспитания силы

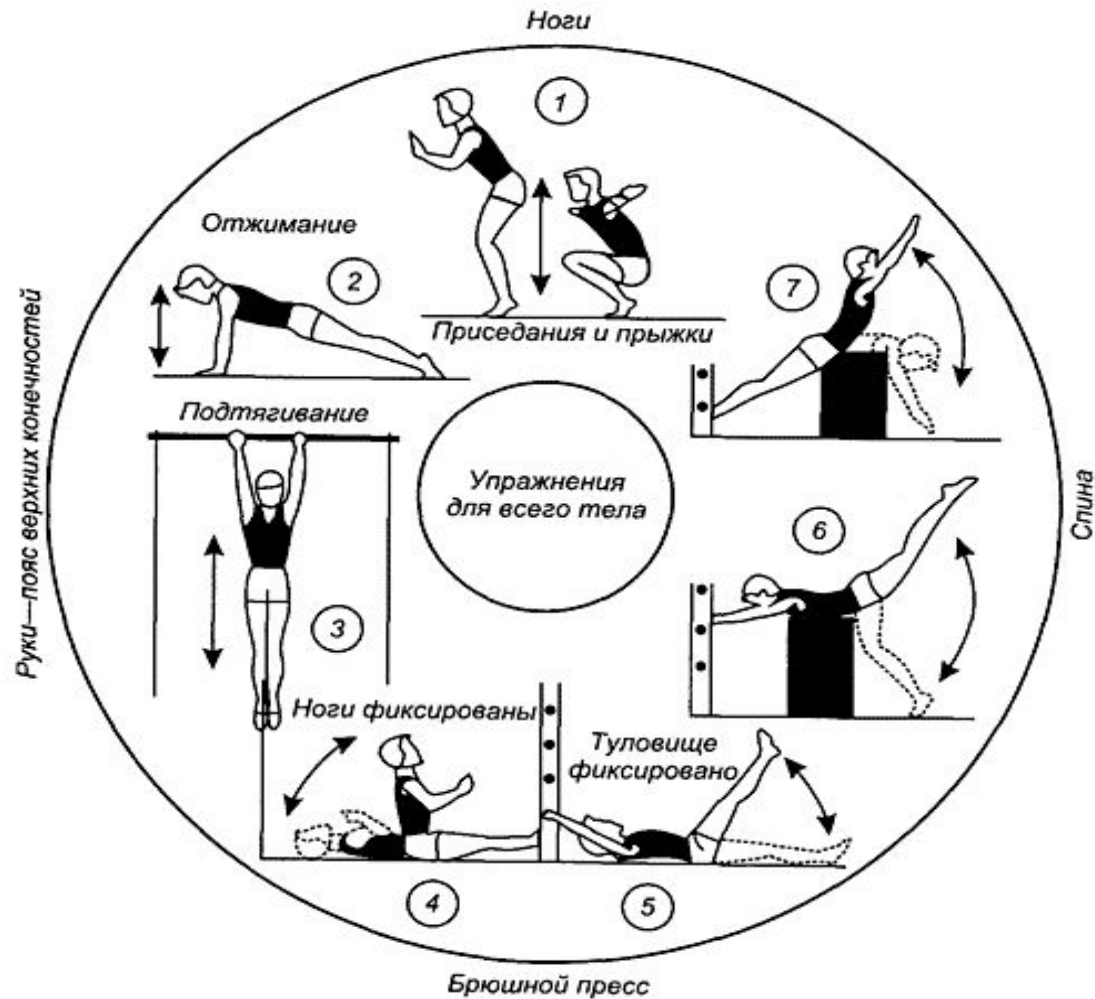
- Метод максимальных усилий
- Метод неопредельных усилий
- Метод динамических усилий
- «Ударный» метод
- Метод статических усилий
- Статодинамический метод
- Метод круговой тренировки
- Игровой метод



Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляются комплекс из 6-12 относительно несложных упражнений. Каждое упражнение должно воздействовать группы мышц, такие как руки, ноги, спина и пресс.

Круговая тренировка



Оценка силовых показателей:

- с помощью измерительных устройств
(динамометров, динамографов)
- с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу (жим штанги лежа, приседания со штангой)

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, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10—11 годам она составляет примерно 23%, к 14—15 годам — 33%, а к 17—18 годам — 45%). Но полноценные упражнения с тяжестями следует начинать с 17—19 лет.

Рефлексия

Силовые способности проявляются через какую-либо двигательную деятельность. Для развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста я бы использовал круговой и игровой методы.

В младшем возрасте в качестве нагрузки используется вес собственного тела. В средней школе – облегченные веса. Полноценные упражнения с тяжестями следует начинать с 17 – 19 лет.

Спасибо за внимание!

