

Министерство образования и науки РФ
Кировское областное государственное профессиональное
Образовательное бюджетное учреждение
«Индустириально-педагогический колледж г. Советска»

Курсовая работа

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кириллова Максима Васильевича
студента группы ЗФ -2
специальность 49.02.01
Физическая культура

Руководитель
Лопатин Геннадий Николаевич

Цель, объект и предмет исследования

Цель исследования: теоретически обосновать и изучить методику развития силы у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: развитие силы у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: основные методы развития силы у детей младшего школьного возраста.



Задачи исследования

1. Рассмотреть особенности развития детей младшего школьного возраста.
2. Подобрать методы для развития силы у детей младшего школьного возраста.
3. Определить уровень развития силы у детей младшего школьного возраста.



Особенности развития детей младшего школьного возраста



Особенности физического развития детей младшего школьного возраста

В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается:

- ✓ плавно увеличиваются длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки;
- ✓ кости содержат большое количество хрящевой ткани;
- ✓ позвоночник сохраняет большую гибкость;
- ✓ мышцы детей эластичны, богаты водой, податливы к растягиванию;
- ✓ быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса.

В этом возрасте идет интенсивное нарастание двигательных способностей.



Психологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст — начало школьной жизни.

- ✓ новый вид деятельности - учебная деятельность;
- ✓ учащиеся учатся управлять своим поведением;
- ✓ умение осознавать то, что они делают, аргументировать и обосновывать свою деятельность;
- ✓ доминирующей функцией в этом возрасте становится мышление;
- ✓ мотивационная сфера – мотивы: получения высоких отметок, долг, ответственность, необходимость получить образование и т.п.

К концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.



Общие характеристики силы

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Абсолютная сила - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

Относительная сила - это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека.

У человека можно выделить несколько силовых качеств:

- ✓ максимальная сила
- ✓ скоростная сила
- ✓ взрывная сила
- ✓ силовая выносливость

Развитие силовых способностей играет важную роль для организма человека.



Методы, направленные на воспитание различных видов силовых способностей:

- ✓ **метод максимальных усилий;**
- ✓ **метод непредельных усилий;**
- ✓ **метод динамических усилий**
- ✓ **«ударный» метод;**
- ✓ **метод статических (изометрических) усилий;**
- ✓ **статодинамический метод;**
- ✓ **метод круговой тренировки;**
- ✓ **игровой метод.**



Тесты для определения уровня развития силы

В практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты).

Задачи тестирования:

- ✓ проверить уровень силовых способностей детей;
- ✓ проконтролировать динамику роста силовых способностей,
- ✓ осуществить контроль за эффективностью тренировочного процесса.



Развитие силовых способностей играет важную роль для организма человека, поэтому необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка и подбирать специальные упражнения для развития силы.



Спасибо за внимание!



Министерство образования и науки РФ
Кировское областное государственное профессиональное
Образовательное бюджетное учреждение
«Индустириально-педагогический колледж г. Советска»

Курсовая работа

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кириллова Максима Васильевича
студента группы ЗФ -2
специальность 49.02.01
Физическая культура

Руководитель
Лопатин Геннадий Николаевич