

ФИЗИЧЕСКИЕ

КАЧЕСТВА -
врожденные

(генетически унаследованные)
морфофункциональные
качества,
благодаря которым возможна
физическая
(материально выраженная)
активность человека,
получающая свое полное
проявление в целесообразной
двигательной деятельности .

К основным
физическим качествам
относят
силу,
быстроту,
выносливость,
гибкость,
ловкость.

СИЛА-

**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.



СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

— это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

- 1) собственно мышечные;**
- 2) центрально-нервные;**
- 3) личностно психические;**
- 4) физиологические факторы;**
- 5) биохимические;**
- 6) биомеханические,**

а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Силовые способности

Собственно силовые способности

Динамическая
сила

Статическая
сила

Активная
статическая
сила

Пассивная
статическая
сила

Соединение силовых и других физических способностей



Развитие силы - это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

Самыми благоприятными периодами (сенситивным периодом) 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%).

Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.

Задачи развития силовых способностей

✓ Первая задача – общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно- двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений.

✓ Вторая задача - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий(умений и навыков).
Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

✓ Третья задача - создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально – прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА	Средства развития СИЛОВЫХ способносте й	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
1.Упражнения, отягощённые весом собственного тела		1.Упражнения с использованием внешней среды
2.Упражнения с весом внешних предметов		2.Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов
3.Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа		3.Упражнения с противодействием партнёра
4.Рывково-тормозные упражнения		
5.Изометрические упражнения		

Методы развития силы

1. Метод статических (изометрических) усилий.
2. Статодинамический метод.
3. Метод круговой тренировки.
4. Игровой метод.

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами:

- 1) с помощью измерительных устройств,
- 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу

Ссылки:

- 1. <http://coleman.kiev.ua/shared/userfiles/images/KidsFitness2.jpg>**
- 2. <http://school16.edu.tomsk.ru/files/Image/sport/f191109-1.jpg>**
- 3. http://ddtl-spb.ru/pictures/osport/atlet/osport_atlet4.jpg**
- 4. <http://900igr.net/datai/fizkultura/Gimnastika/0015-026-Atleticheskaja-gimnastika.jpg>**

Список использованной литературы:

В.И.Лях; А.А.Зданевич - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ.
Журналы - Физическая культура в школе.