Творческий проект по теме развитие силовых возможностей и силовой выносливости

8 класс

Тарасенко Николая

Цель :

Развитие силовой характеристики подростков с помощью различных силовых упражнений

Выносливость это ?

Это способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое

Силовая выносливость

это способность мышц противостоять утомлению при выполнении **силовых** упражнений. **Силовая выносливость** важна практически для любой деятельности, которая требует использования физической силы и является одним из наиболее важных аспектов физической подготовленности и производительности.

Средства воспитания силовых способностей

- *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*
- *Упражнения с использованием внешней среды* (бег и прыжки вгору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.)
- *Упражнения с использованием сопротивления других предметов* (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.)
- *Упражнения с противодействием партнера.*

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).
- 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.

методика развития силовой выносливости

- Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их компонентами : видом, характером, количеством повторений и темпом выполнения упражнения; величиной отягощения или сопротивления; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Плюсы заниматься спортом

- **Спорт** борется с болезнями
- Тренировки повышают выносливость
- В здоровом теле здоровый сон
- **Спорт** учит ставить цели и достигать их
- **Спорт** – это жизнь
- Спортивная молодость – безболезненная старость
- Тренировки гарантируют баланс веса

Вывод

1.Уровень абсолютной силы человека в большой степени обусловлен факторами среды(тренировки, уроки физической культуры, самостоятельные занятие и другое).
2.Показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа.
3.Показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа.
4.Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическими условиями , а динамическая-взаимным влиянием генотипа и среды.