

**Развитие силы и силовой
выносливости у младших
школьников**



ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА)

Сила - психофизическое качество, которое необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий



Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества

Структура силовых способностей человека

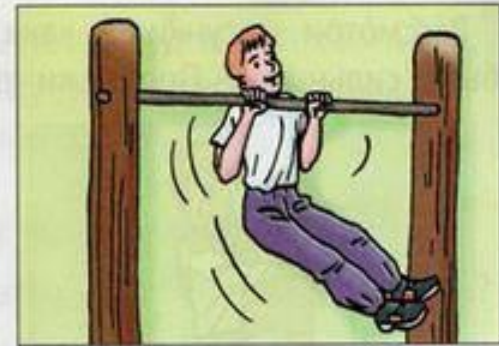
- Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».



Упражнения для развития силы

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднятие туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



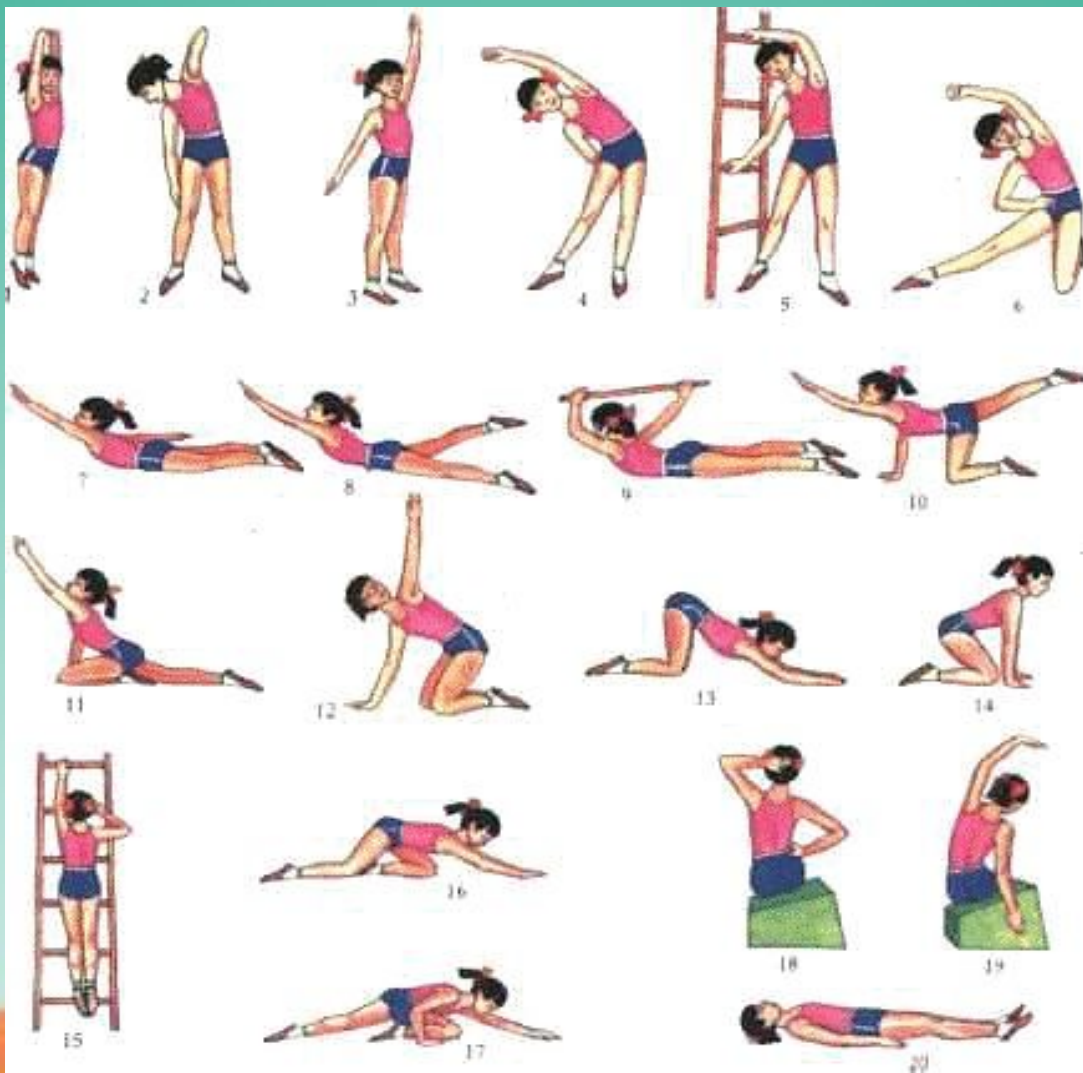






Сила и методика ее развития

- Упражнения для развития силы:



Сила и методика ее развития

www.alcala.ru



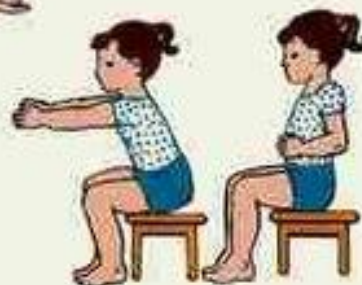
①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

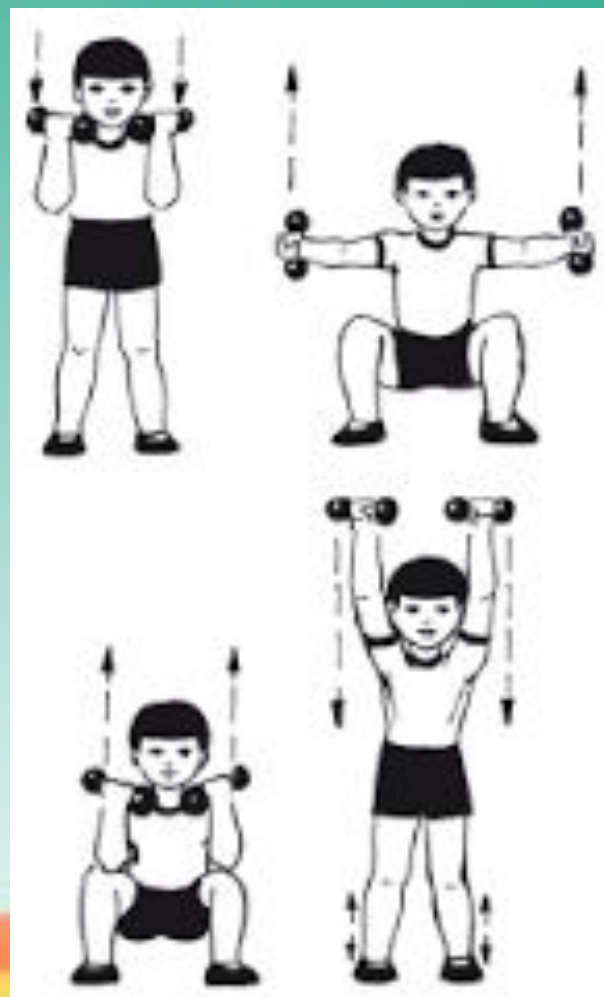
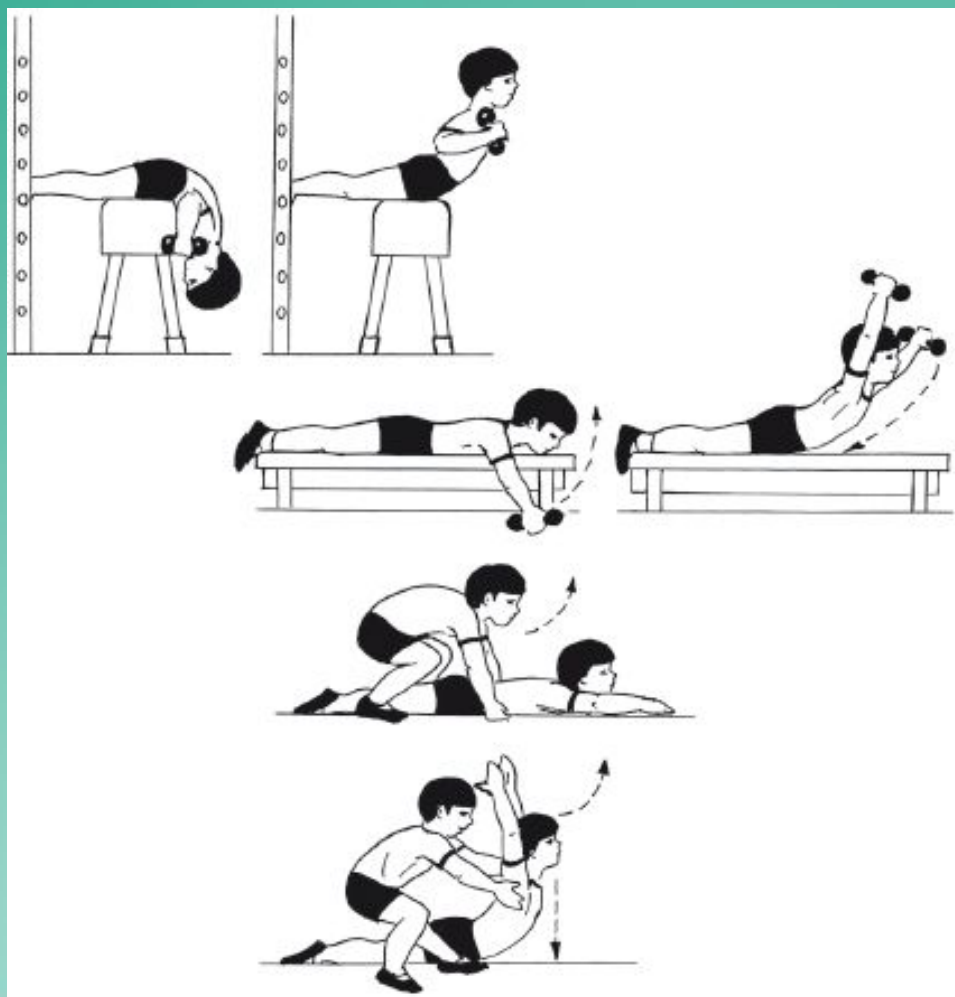


⑩



⑪

Сила и методика ее развития





Физическое качество – ВЫНОСЛИВОСТЬ

- **Выносливость** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



Упражнения для развития выносливости

Упражнения:

- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.









