

# Итоговая аттестационная работа

на тему: «Развитие скоростно-силовых качеств в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.»

Галиуллин А.Н

# Введение

**Развитие скоростно-силовых качеств в процессе физкультурно-оздоровительных занятий на примере программ физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ.**

**Скоростно-силовые навыки являются частью работоспособности человека, а высокий уровень развития обеспечивает высокую надежность действий, как в**

**экстремальных ситуациях, так и в повседневной жизни.**

- **Цель работы** - выявить эффективность комплекса упражнений на развития скоростно-силовых качеств, что применяются на занятиях физической культуры.
- **Объект исследования** - процесс развития скоростно-силовых способностей у учащихся.
- **Предмет исследования** - методика применения средств и методов физического воспитания скоростно-силовых способностей.
- **Практическая значимость:** результаты исследования можно использовать учителям и преподавателям физической культуры в практике своей педагогической работы.
- **Гипотеза исследования** предполагает, что специально подобранный комплекс упражнения на развития скоростно-силовых качеств, применяемый на занятиях физической культуры может значительно повысить уровень физической подготовленности.

# Теоретические основы исследования развития скоростно- силовых способностей

Скоростно-силовые навыки проявляются в двигательных действиях, требующих начальной скорости движения помимо значительной мышечной силы.

К числу скоростно-силовых способностей относят:

- быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;
- взрывная сила, способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).
- Проявления способности развивать скоростную силу во многом зависят от типа мышечного напряжения в конкретном движении, которое выражается в различных движениях скоростью развития мышечного напряжения, его величиной и продолжительностью.



## Основные характеристики скоростно-силовых возможностей и методы воздействия на них

Максимальные скоростно-силовые возможности это результат оптимального сочетания силы и скорости.

В проявлении взрывной силы очень большую роль играют скоростные сократительные свойства мышц, которые в значительной мере зависят от композиции, т.е. соотношения быстрых и медленных волокон.

Скорость и степень расслабления мышц-антагонистов могут быть важным фактором, влияющим на скорость движения.

С энергетической точки зрения все скоростные упражнения анаэробны. Их максимальная продолжительность не превышает 1-2 минут.

Максимальная анаэробная сила. осуществляется почти исключительно за счет энергии анаэробного распада мышечных

АДФ

А



# Методы воспитания физических качеств

- К методам воспитания физических качеств можно отнести силовые упражнения:
- -гимнастические упражнения с весом тела.
- -упражнения при помощи отягощений в свободном весе гантели штанги гири и тд
- - упражнения в тренажерах рычажных , блочных
- - подвижные и спортивные игры.

Методика развития скоростно-силовых способностей в программах физического воспитания для учащихся это различного рода прыжки (легкоатлетические, акробатические, опорные, гимнастические) метания, толкания и броски спортивных снарядов и других предметов; скоростные циклические перемещения; большинство действий в подвижных и спортивных играх, а также единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью.

# Заключение

- Для организации стимулированного развития скоростно-силовых качеств детей школьного возраста целесообразно использовать комплекс, состоящий из скоростно-силовых упражнений с преобладающими скоростными проявлениями.
- При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные морфологические и функциональные особенности обучающихся и использовать все доступные возможности для текущего контроля за их состоянием и ходом процесса восстановления. Учитывать эти нюансы необходимо даже после занятий, для проведения необходимых восстановительных мероприятий с учетом вариаций режимов двигательной активности в перерывах между выполнением тренировочной нагрузки и в последней части занятия.
- Таким образом, общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление тела: повышение функциональности всех органов и систем, развитие моторных мышц, улучшение координации, увеличение силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости на необходимом уровне, исправление физических дефектов и осанки.