

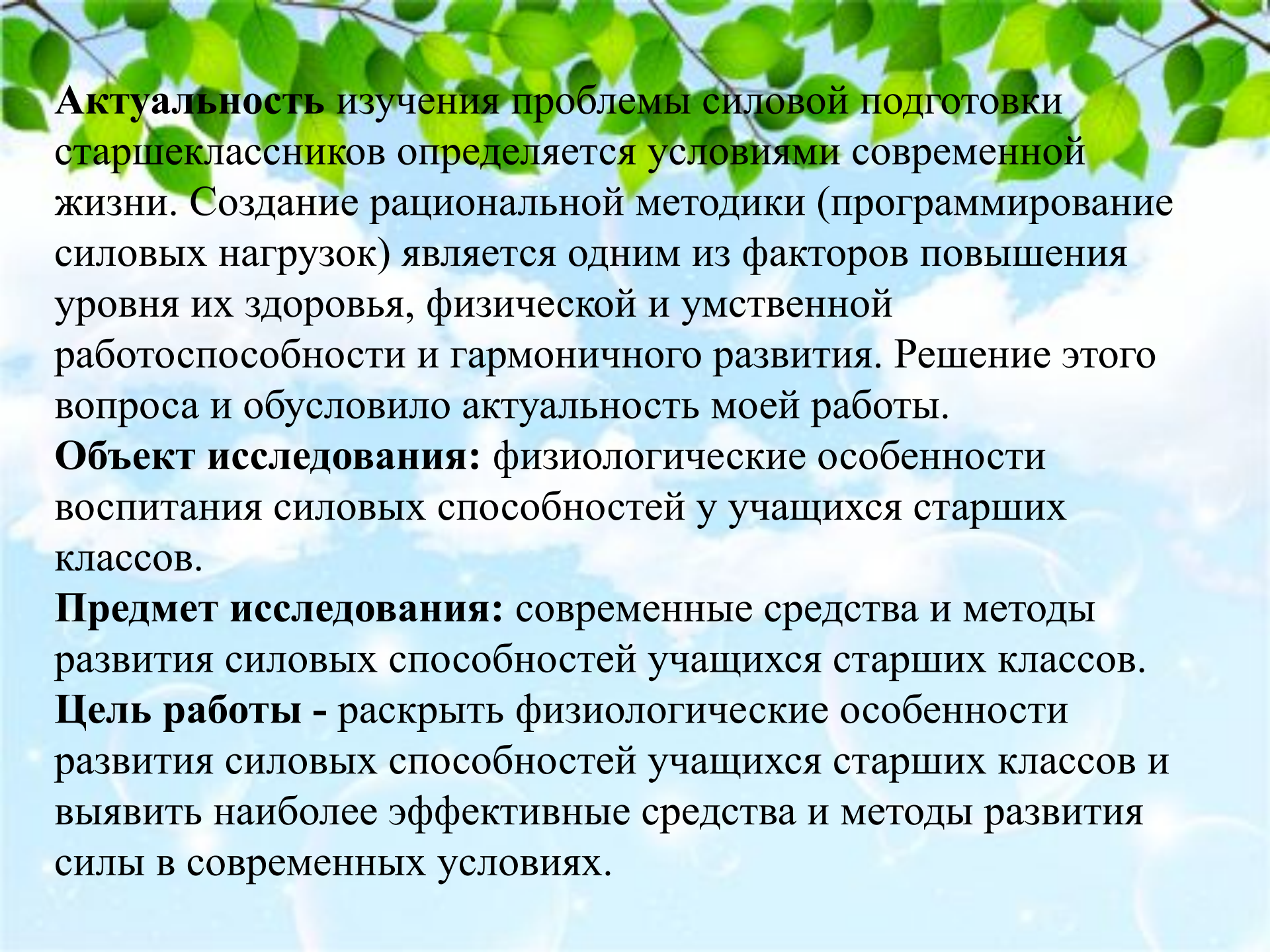
**Южноукраинский национальный педагогический
университет имени К.Д.Ушинского
Институт физической культуры и реабилитации**

**Магистерская диссертация на тему:
«Физиологические особенности
воспитания силовых способностей у
учащихся старших классов»**

Выполнила:

Магистр 2 года обучения
Арнаутова Е.Г.

Научный руководитель:
Джуринский П.Б.



Актуальность изучения проблемы силовой подготовки старшеклассников определяется условиями современной жизни. Создание рациональной методики (программирование силовых нагрузок) является одним из факторов повышения уровня их здоровья, физической и умственной работоспособности и гармоничного развития. Решение этого вопроса и обусловило актуальность моей работы.

Объект исследования: физиологические особенности воспитания силовых способностей у учащихся старших классов.

Предмет исследования: современные средства и методы развития силовых способностей учащихся старших классов.

Цель работы - раскрыть физиологические особенности развития силовых способностей учащихся старших классов и выявить наиболее эффективные средства и методы развития силы в современных условиях.

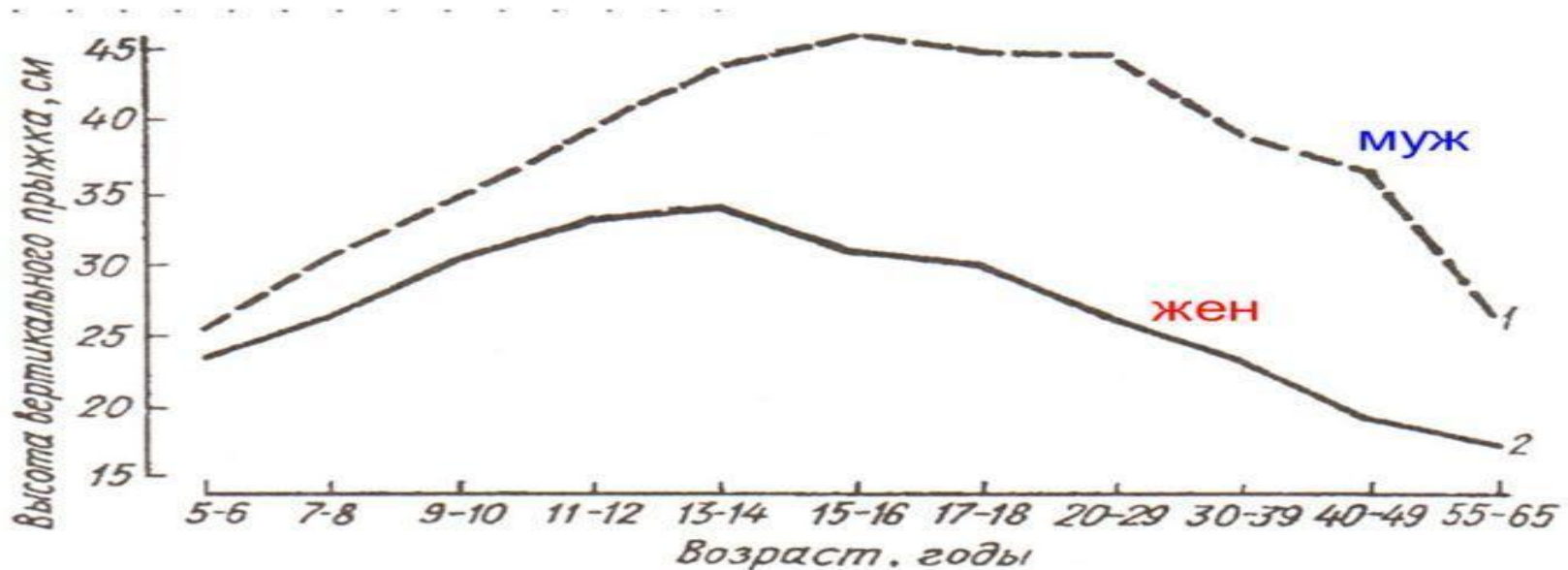
Для достижения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

- Рассмотреть анатомо-физиологические особенности организма учащихся старших классов.
- Раскрыть особенности воспитания силовых способностей у учащихся старших классов.
- Выявить современные средства и методы развития силовых способностей учащихся старших классов.
- Выявить эффективность методики развития силовых качеств у учащихся старших классов, с использованием системы Кроссфит.

Гипотеза исследования предполагает, что тренировочная система Кроссфит способствует более эффективному развитию силовых качеств у учащихся старших классов.

Сенситивный период развития мышечной силы в 14-17 лет, когда особенно значителен прирост силы в процессе спортивной тренировки. К возрасту 18-20 лет у юношей (на 1-2 года раньше — у девушек) достигается максимальное проявление силы основных мышечных групп, сохраняющееся примерно до 45 лет. Затем мышечная сила уменьшается по мере старения.

Динамика развития силовых способностей



Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Под силовыми способностями понимают комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила».



**Средства воспитания
силовых способностей**

**Основные
средства**

Упражнения, отягощенные весом собственного тела

Упражнения с весом внешних предметов

Упражнения с использованием тренажерных
устройств общего типа

Рывково-тормозные упражнения

Изометрические упражнения

**Дополнительные
средства**

Упражнения с использованием внешней среды

Упражнения с использованием сопротивления
упругих предметов

Упражнения с противодействием партнера

Кроссфит - это новый вид силового фитнеса.
Кроссфит очень отличается от традиционного
фитнеса. Это действительно спорт.

**ПОСТОЯННО
ВАРЬИРУЕМЫЕ**



(всегда разные)

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
ДВИЖЕНИЯ**

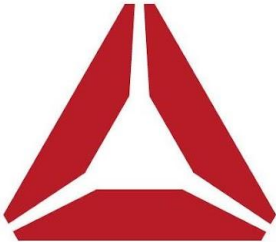


(используемые в жизни)

**ВЫСОКО-
ИНТЕНСИВНО**



(быстро и коротко)

Reebok  **CrossFit**

CROSSFIT



КОМБИНИРОВАНИЕ :

- ГИМНАСТИКИ
- ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ
- ГИРЕВОГО СПОРТА
- ПЛАВАНИЯ
- КАЛИСТЕНИКИ



«Вся прелесть кроссфита заключается в том, что мы берем лучшие упражнения из различных видов спорта и собираем их в месте, получаем универсальную общую физическую подготовку» – Грег

