

Развитие физических качеств:

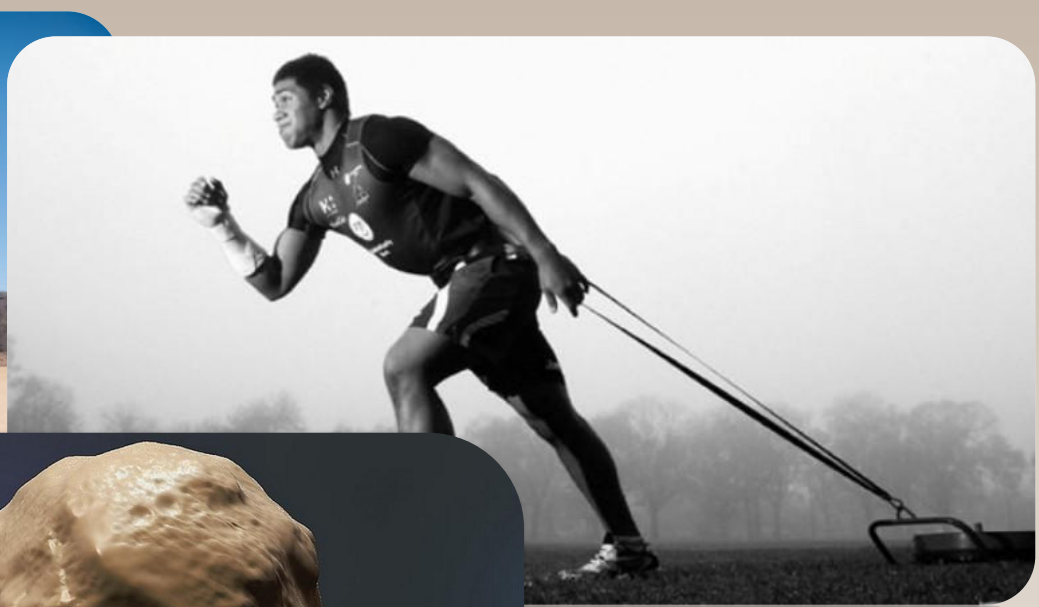
Сила

{

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

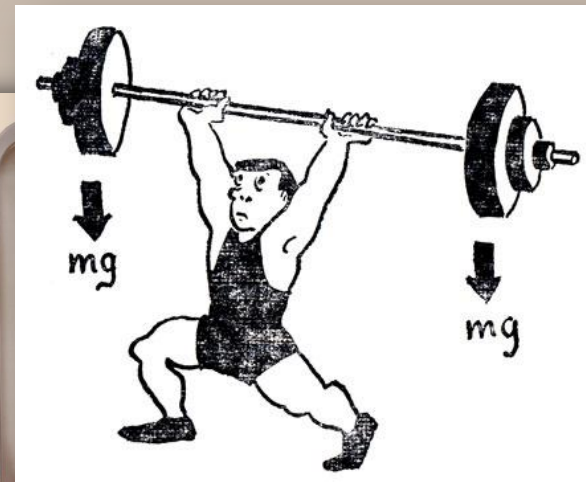


- Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.



Основными специфическими для разных двигательных действий видами проявления силы являются:

- 1) собственно силовые качества (к ним относятся понятия «абсолютная» и «относительная» сила);
- 2) скоростно-силовые качества (к ним относятся понятия «скоростная» и «взрывная» сила);
- 3) силовая выносливость.



Средствами развития силы являются:

- физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением);
- упражнения с весом внешних предметов (гири, разборные гантели т.д.);
- упражнения с преодолением собственного веса тела;
- упражнения с использованием спортивных тренажеров;
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов

ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ



1 ПОЛНАЯ ПЛАНКА
1 мин.



2 ПОЛНАЯ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ
30 сек.



3 ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ С ПОДНЯТОЙ
НОГОЙ (на каждую ногу) 30 сек.



4 БОКОВАЯ ПЛАНКА
(на каждую сторону)
30 сек.



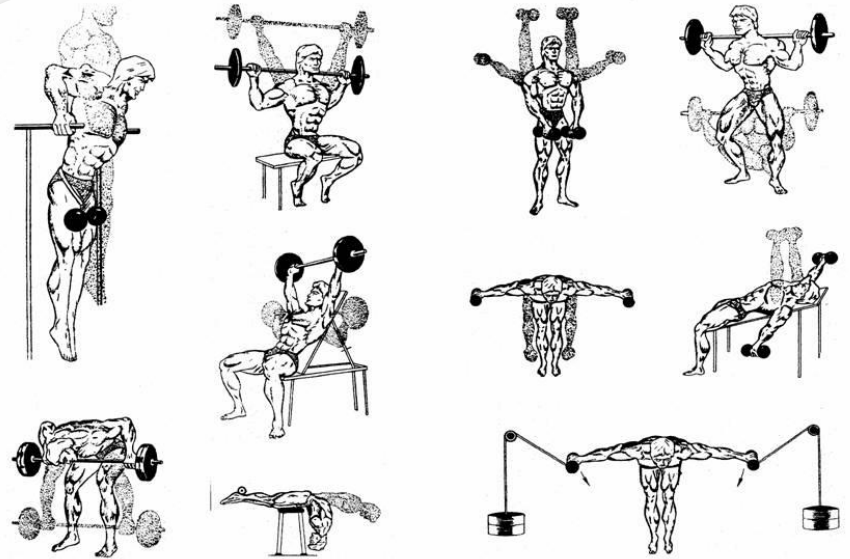
5 ПОЛНАЯ ПЛАНКА
30 сек.



6 ПОЛНАЯ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ
1 мин.

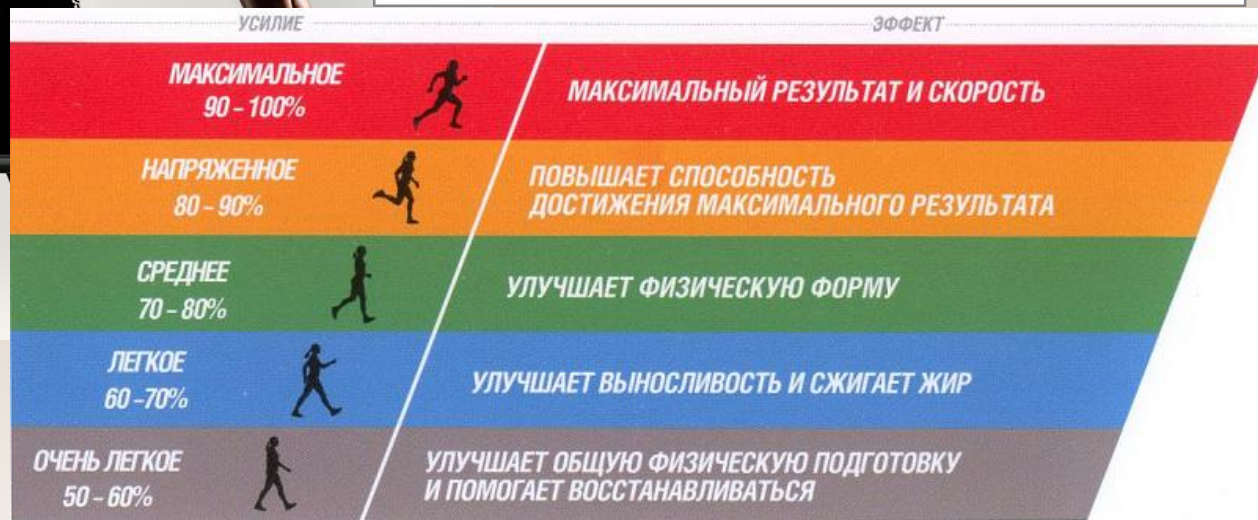
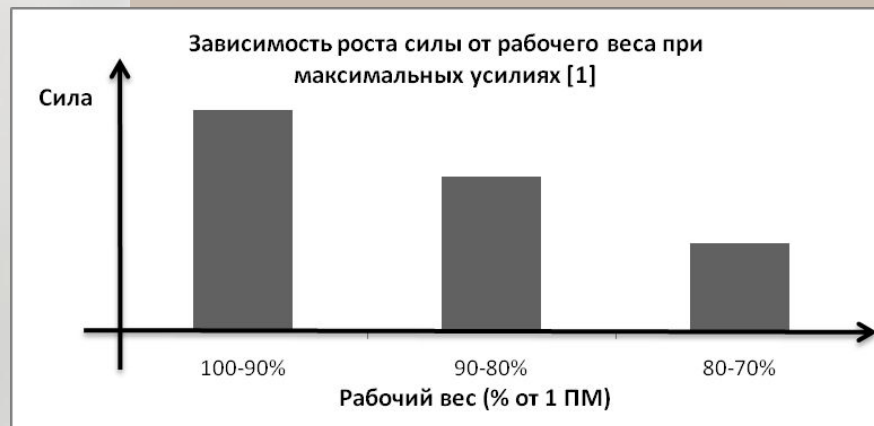


КОМПЛЕКС «ПЛАНКА»



Силовые упражнения в отдельном занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей учебного занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Величину отягощения обычно дозируют весом отягощения, количеством повторений в одном подходе, числом подходов (серий).

Для развития силы применяют различные методы:



- **Метод максимальных усилий** - выполнение упражнений с предельными и около предельными отягощениями. При одном подходе выполняется 1-3 повторения, 5-6 подходов с отдыхом 4-8 мин. Данный метод связан с развитием "взрывной силы", совершенствованием межмышечной и внутримышечной координации. В тренировке начинающих не используется.

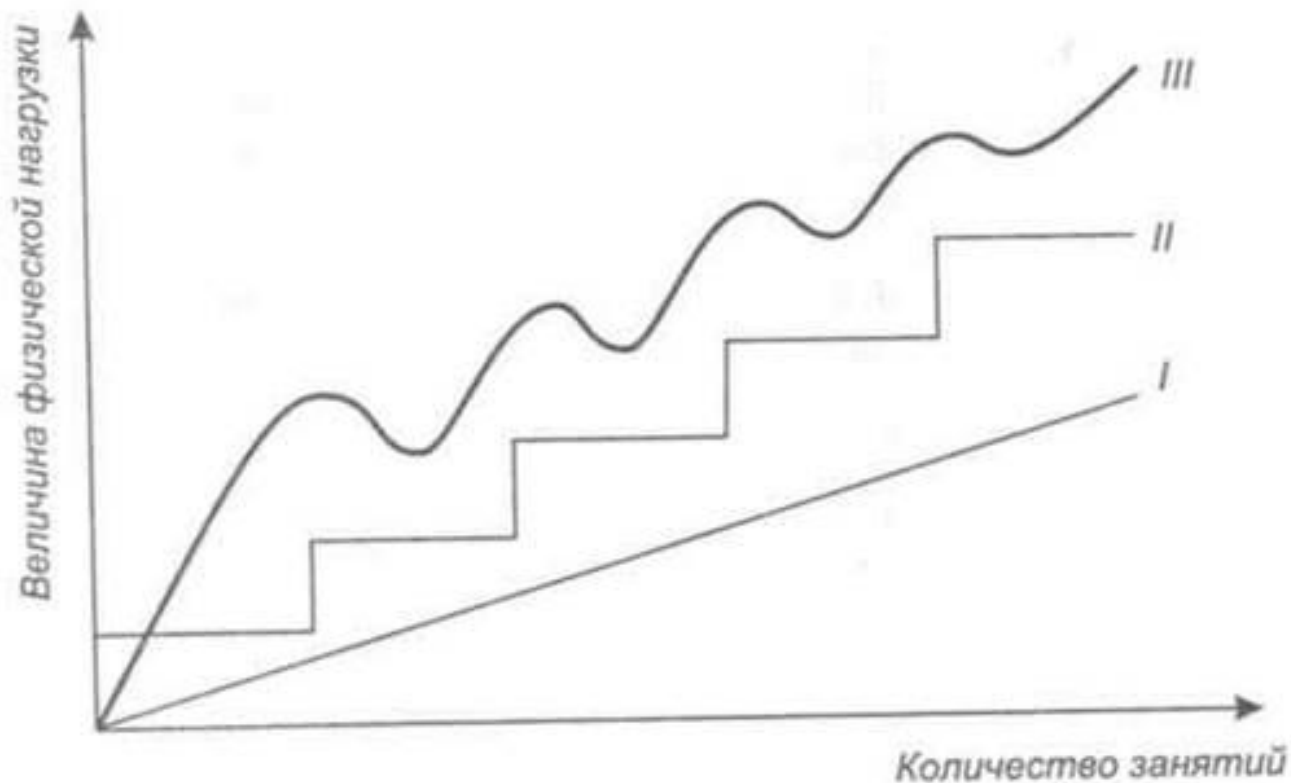


Рис. 8. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании: I — линейно восходящая; II — ступенчато восходящая; III — волнообразно восходящая

Метод динамических усилий способствует созданию максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Это обеспечивается применением малых и средних отягощений. Выполняется 3-6 серий по 15-20 повторений, отдых 2-4 мин. Данный метод способствует развитию скоростно-силовых качеств.



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