

Методическая разработка

на тему:

*«Особенности развития силовых способностей  
у детей с легкой степенью умственной отсталости*

».

Подготовила: Пашутина Анна  
Васильевна

Коломна 2024

В практике физического воспитания школьников успешно применяются разнообразные средства и методы, способствующие совершенствованию физических способностей.

Составными компонентами методики воспитания физических способностей являются:

-величина тренировочной нагрузки, объем и интенсивность выполнения физических упражнений;

-продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;

-количество повторений физических упражнений и их соотношение.

Эти же компоненты определяют направленность разработки многолетнего педагогического воздействия в воспитании физических способностей учащихся с учетом их возрастного и индивидуального развития. Избирательное воспитание способностей детей среднего и старшего школьного возраста имеет свои особенности, которые выражаются, прежде всего, в возрастных закономерностях развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Эти закономерности являются основой развития физических способностей школьников. Основным принципом возрастного воспитания физических способностей учащихся является соразмерность педагогического воздействия чувствительным периодам или чувствительным зонам. В тот возрастной период, когда наблюдается естественное увеличение темпов развития определенной физической способности, наибольший эффект в физическом воспитании достигается за счет воздействия на способность, имеющую чувствительный период.

Таким образом, при выборе направленности и избирательности педагогических воздействий необходимо изучение возрастных закономерностей развития физических способностей.

Развитие силовых качеств школьников.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Возрастному развитию силы отдельных групп мышц у детей среднего и старшего школьного возраста посвящено большое количество исследований. Установлено, что активный темп прироста силы кисти и становой силы наблюдается в старшем школьном возрасте. Это позволяет увеличить в этот период объем средств силовой подготовки. Установлено, что возрастное развитие различных мышечных групп происходит неравномерно и индивидуально: каждая из них в процессе онтогенеза проходит свой путь развития. Так, для сгибателей кисти, как и для остальных групп мышц, характерно постоянное повышение с возрастом абсолютного показателя силы. У девочек 8—15 лет существенный прирост обнаружен с 9 до 10 лет по силе мышц кисти и спины, с 10 до 11 — по всем трем группам мышц, с 11 до 12 — по силе мышц спины и ног, с 12 до 13 — по силе мышц кисти и спины.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость)

Собственно силовые способности проявляются:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса);

2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата. В соответствии с таким характером работы мышечная сила может быть статической и медленной динамической.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления:

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила);

2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят:

1) быструю силу;

2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.) (Курамшин Ю.Ф., 2007).

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила -- это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила -- способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения (Дроздов В.Ф., Ковалев В.Ф., 1981).

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость -- это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями

значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, сказывается динамическая выносливость (Матвеев Л.П.,1991).

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как "способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц".

Как утверждает Л.П. Матвеев (1991), в физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила -- это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

Относительная сила -- сила, проявляемая человеком в пересчете на 1кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно -- она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.