

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/317848>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА СИЛА И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 5

2 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ
НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП 9

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 13

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 14

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы реферата определяется практической значимостью развития основных физических качеств у инвалидов различных нозологических групп. Как инвалиды в большинстве своем имеют довольно слабое физическое развитие и очень нуждаются в укреплении все групп мышц. Так же в современном глобализирующемся мире эпоха гаджетов и интернета диктует для родителей и педагогов новые проблемы. Одна из них – малоподвижность современных людей.

С.П. Евсеев говорит о том, что мировой опыт реабилитации таких больных говорит о том, что ограничение функциональности организма преодолеваются только путем активизации нервно-мышечного аппарата, и основное внимание исследователей в настоящий момент приковано к методике проведения различных комплексов ЛФК, а также к массажу и самомассажу.

К вопросу развития силовых способностей предъявляются наиболее повышенные требования.

Сила мышц зависит от нескольких факторов. Основной из них — физиологический поперечник мышц.

Практически это означает, что чем мышца толще, тем большее напряжение она может развить. Однако не всегда бывает так, поскольку сила мышцы зависит и от другого фактора - нервной регуляции, осуществляемой соответствующими отделами коры больших полушарий головного мозга.

Среди особенностей двигательной, физической и психологической деятельности инвалидов следует назвать такие аспекты, как:

- нерациональные и неэффективные по структуре и составу движения -опорно-двигательного аппарата
- сниженные показатели мышечной силы и работоспособности
- наличие непроизвольной двигательной активности
- низкий уровень развития физических качеств организма и т.п.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА СИЛА И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В начале работы дадим дефиницию физического качества сила. Итак, под силой следует понимать способность индивида преодолеть имеющееся внешнее сопротивление или же способность противодействовать имеющемуся сопротивлению с помощью мышечных усилий. Один из более значительных моментов, которые определяют мышечную силу, является режим работы мышц .

В процессе выполнения различных трудовых действий человек может поднимать или же удерживать различные грузы. Мышцы, которые обеспечивают данные движения, в процессе могут работать в разных режимах.

Сокращение мышц при постоянном напряжении или при внешнем напряжении называется изотоническим. В научной литературе выделены собственно силовые способности и их сочетание с другими физическими способностями (скоростно-силовые способности, силовая ловкость, силовая выносливость) (рис.1.)

2 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ИНВАЛИДОВ РАЗЛИЧНЫХ
НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

Для людей с ограниченными возможностями здоровья физическое воспитание - не только средство

укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций .

При выполнении физических упражнений усилия могут быть проявлены как однократно, так и многократно, как в циклических, так и в ациклических двигательных действиях, также против большого или небольшого сопротивления, с высокой скоростью или же медленно, при разном состоянии мышц, так называемом при расслаблении или при напряжении. Можно выделить следующие основные группы упражнений, которые направлены на развития мышечной силы (Рисунок 3.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическое качество сила - это комплексное двигательное качество, которое позволяет выполнять упражнения с соответствующим мышечным усилием.

Развитие силы и силовых способностей с помощью физических упражнений является одной из важных задач адаптивного физического воспитания инвалидов.

Для развития силовых способностей основным средством являются физические упражнения.

К основным группам физических упражнений на развития мышечной силы относятся такие упражнения, как физические упражнения с преодолением массы собственного тела, физические упражнения с внешним сопротивлением, а также упражнения в изометрическом режиме.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ботяев В.Л. Скоростно-силовые способности и особенности их развития у учащихся среднего школьного возраста / В.Л. Ботяев, Д.В. Афанасьев, С.В. Ботяев //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – №. 3.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. Москва– «Советский спорт». 2005. 296 с.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт. 2010. 240 с.
4. Загузова, С.А. Развитие силовых способностей школьников 10-11 классов на занятиях пауэрлифтингом/С.А. Загузова, А.С. Кузнецов //Вестник Тамбовского университетата.-2017.-№6.-С.144.
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки /Е.Н. Захаров. – М.: Лептос. – 2017. – 368 с.
6. Коледин С.В. Рациональное чередование упражнений при развитии быстроты, силы и выносливости в занятиях с подростками. Проблемы юношеского спорта: учебн. пособие / С.В. Коледин, Г.С. Ласин, Н.А. Щербакова / Под общ. ред. В.П. Филина. - М.: ФиС, 2011. - С. 214.
7. Кончиц Н.С. Физиологические основы физического воспитания / Н.С. Кончиц.- Томск: Наука,1990.- 256 с.
8. Махов С.Ю. Основы спортивной подготовки. Уч.метод.пособие /С.Ю. Махов.- М.:Академия,2020.-105 с.
9. Технологии психической интеграции детей с аутизмом: в 2-х томах / под ред. В. Бондаря, В. Засенко, В. Тарасун. Том II. Киев, 2016. 249 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/317848>