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://stuservis.ru/statya/392526

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Актуальность настоящего исследования состоит в том, что для детей старшего школьного возраста занимающихся боксом скоростно-силовая подготовка будет иметь особенное значение. Развитие показателя скоростно-силовой подготовленности прежде всего можно наблюдать во время использования средств самого бокса. Но применение только данных средств во время развития скоростно-силовых качеств детей старшего школьного возраста не даст нужного результата и прежде всего на профессиональном уровне.
Данные условия указывают на надобность формирования физических навыков и в том числе способности к максимальным мышечным усилия за короткий промежуток времени. В боксе формирование скоростно-силовых способностей будет являться основой для развития их тактико-технического мастерства.
Цель работы состоит в изучении особенностей воспитания скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста на внеурочных занятиях боксом.

Список литературы

1.Иванов, В.А. Влияние средств легкой атлетики на физическое развитие юношей в пубертатном периоде // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2020. – № 50-2. – С. 112-119.
2.Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта. – Москва: Академия, 2019. – 320 с.
3.Озиева Л.С. Понятие скоростно-силовых способностях и их виды в физическом воспитании // Современные научные исследования и разработки: мат. Междунар. (заочной) науч.-практ. конф. Под общ. ред. А.И. Вострецова. – Нефтекамск, 2019. – С. 301-304.
4.Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 178. С. 53-59.

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://stuservis.ru/statya/392526