

# **Развитие силовых способностей у юношей 16-17 лет в системе физического воспитания**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность-одной из основных проблем физического воспитания подростков является повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Из ходя из этого я решил проверить на каком уровне находиться силовые способности у юношей возраста 16-17 лет.

Объект исследования –Физическое воспитание юношей 16-17 лет.

Предмет исследования – Развитие силы у юношей 16-17 лет.

Цель исследования – исследовать уровень развития силовых способностей у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
- 2 Взять данные физических упражнений для развития силовых способностей у юношей 16-17 лет из ГТО у 1-Ф курса и сделать статистику.
3. Анализ физических упражнений, направленного на развитие силовых способностей у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры.

Гипотеза настоящего исследования заключается в предположении, что показатели силовых способностей у юношей 16-17 лет находится на высоком уровне подготовленности.