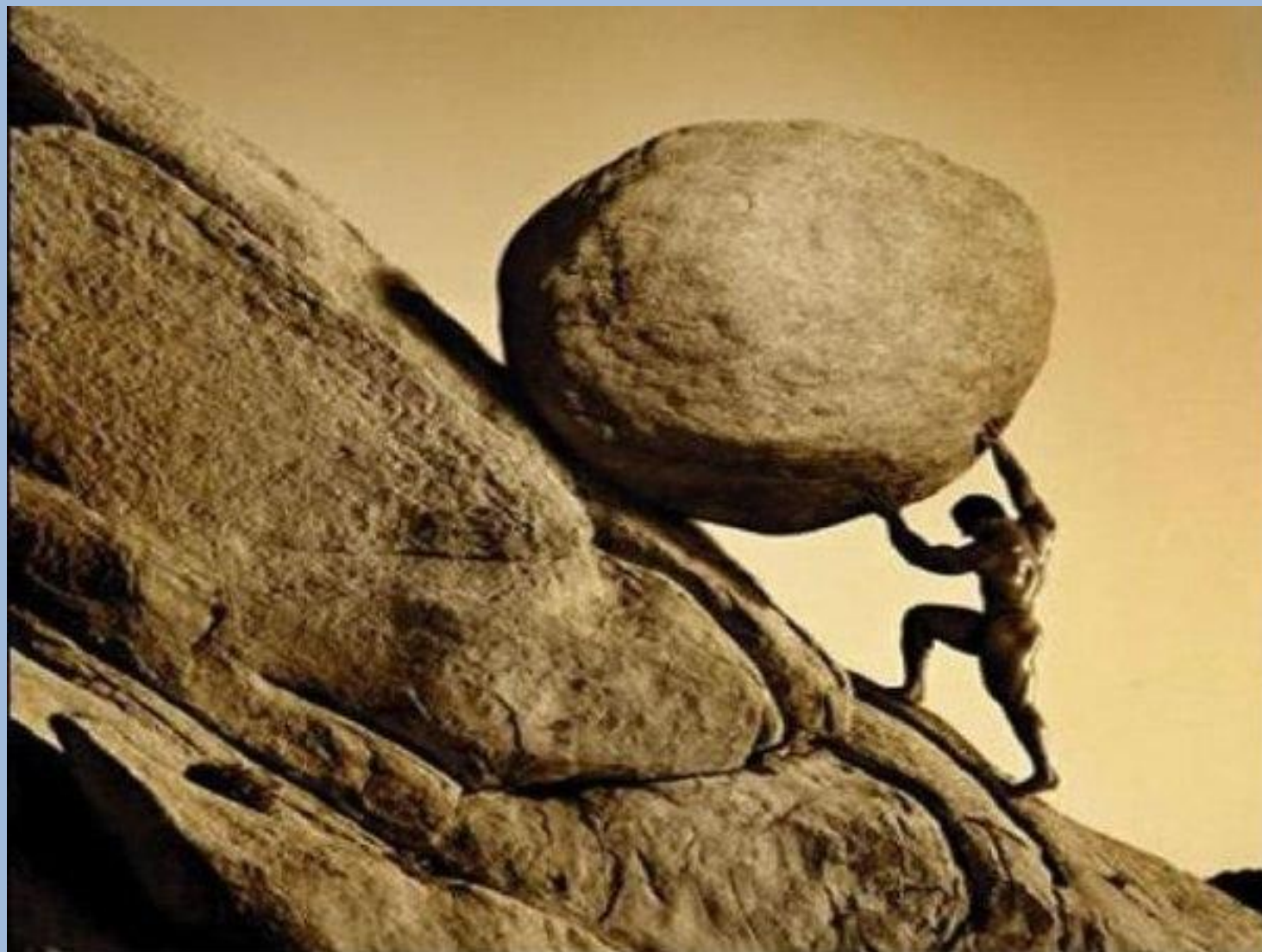


СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ



План:

1. Понятие «Сила».
2. Разновидности силовых способностей.
3. Средства воспитания силы.
4. Методы воспитания силы.
5. Подбор средств и методов для развития силовых способностей.

Литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 304 с.
2. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2013. - 256 с.
3. Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. обр. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадиев]. – 14-е изд. – М.: Академия, 2014. – 176 с.
- Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

Сила – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

- **Факторы проявления силы**
 - Собственно мышечные
 - Личностно-психические
 - Биомеханические
 - Центральные-нервные
 - Биохимические
 - Физиологические
 - Условия внешней среды



Разновидности силовых способностей

собственно
силовые
способности
и

скоростно-
силовые

силовая
ловкость

силовая
выносливо-
сть



- Проявляются:
- 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (приседания со штангой, достигающие большого веса);
- 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа
- Характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы



- Характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
- Проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.)



- Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями и значительной величины.



- Проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.)

Сила в мышцах зависит от скорости и силы сокращения

Благоприятные периоды развития силы



у мальчиков и юношей - от 13—14 до 17—18 лет,
у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет



Средства воспитания силы

1. *Упражнения с весом внешних предметов:* штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. *Упражнения, отягощенные весом собственного тела.*

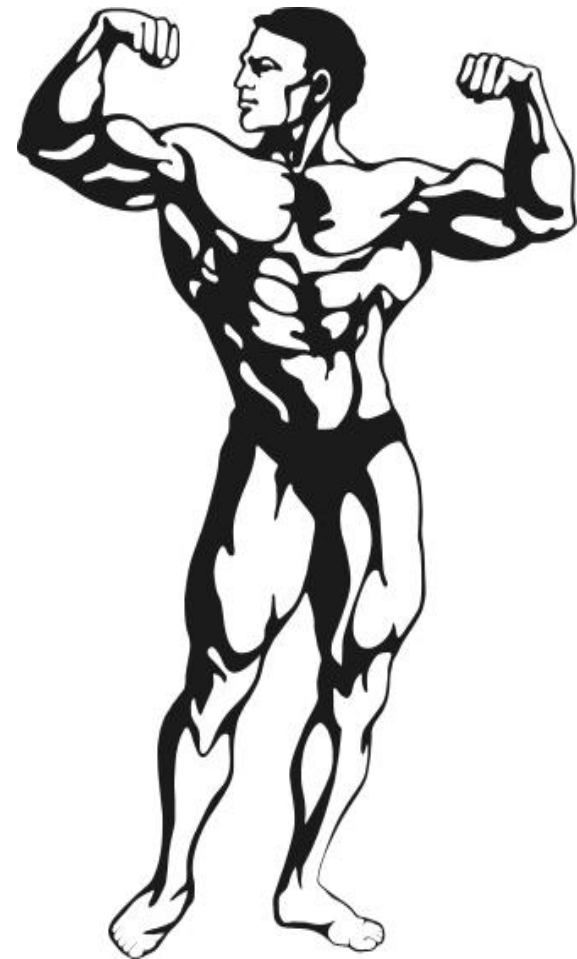
3. *Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа* (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. *Рывково-тормозные упражнения.* Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. *Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):*

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.



Методы воспитания силы

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолеваемых движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	Средняя	Средний

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолеваемых движений	Темп выполнения упражнения
Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолеваемых движений	Темп выполнения упражнения
Метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30-70	До отказа	2-4	5-10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До отказа	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальный

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолеваемых движений	Темп выполнения упражнения
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости и	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

Цель: Создать содержательные и организационные условия для самостоятельного применения учащимися комплекса знаний и способов деятельности.

Задание: Подобрать средства и методы для воспитания силовых способностей.

Оборудование: мультимедийный проектор.

Литература:

- 1) Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 304 с.
- 2) Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина ; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2013. - 256 с.
- 3) Физическая культура: учебник для студентов сред. проф. обр. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадиев]. – 14-е изд. – М.: Академия, 2014. – 176 с.
- Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с.
- 4) Электронный учебник «Физическая культура: руководство к действию» (zsgk@mail.ru).

Порядок выполнения работы:

Заполните таблицу «Средства и методы воспитания силовых способностей»

Методы развития силы	Средства	Содержание компонентов нагрузки			
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин
Метод максимальных усилий					
Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений					
Метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)					
Метод динамических усилий					
«Ударный» метод					
Метод статических (изометрических) усилий					
Метод круговой тренировки					
Игровой метод					