

ЛЕКЦІЯ 11-Б. ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ



1. Характеристика основних методичних напрямів
2. Супутні умови ефективного виконання силових вправ

Мета силової підготовки



впродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності (спортивної, трудової ...).

Загальні завдання силової підготовки:



- 1) надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль: статичних, динамічних, долаючих, уступаючих, власне-силових, швидко-силових;
- 2) гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату;
- 3) виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах.

(Існують також специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності).



Засоби виховання силових здібностей

1. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища.
2. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні).

Переважне використання для розвитку сили важких предметів приводить до напруження м'язів тільки в окремих фазах руху.

**вибір величини
опору**

**Основні проблеми методики
розвитку сили**

**вибір оптимальної
швидкості
або темпу виконання
силової вправи**

Шкала величин опору

№	Величина опору	Кількість можливих повторень в одному підході
1	На межі	1
2	Біля межі	2-3
3	Великий	4-7
4	Помірний	8-12
5	Середній	13-18
6	Малий	19-25
7	Зовсім малий	більше 25

У силовій підготовці розрізняють три основних види навантажень:

- 1) не достатньо потужні;
- 2) з різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
- 3) довгі та достатньо потужні.

Перший вид навантажень - не викликає відчутної афекторної імпульсації; активність рухових одиниць (РО) носить виражений змінний характер; втомлені м'язи виключаються з роботи, їх місце займають інші; відбувається зростання в більшій мірі витривалості, в меншій - сили;

Другий вид - з напруженнями, які постійно змінюються, - не викликає достатнього тренувального ефекту, та може сприяти закріпленню негативної роботи м'язів-антагоністів;

Третій вид - є універсальним, так як створює найкращі умови для розвитку загальних силових здібностей.

вибір оптимальної швидкості або темпу виконання силової вправи

Вирішення цієї методичної проблеми залежить, в першу чергу, від завдань силової підготовки.

Так для прикладу:

- для зростання загальної сили максимальний та повільний темпи силових рухів менш ефективні, ніж середній темп чи середня швидкість;
- для вдосконалення „вибухової сили” – кращим є максимальний темп рухів..

методичних напрямів силових підготовки:

1. *Долання сталого опору з необмеженим числом повторень.* Цей шлях передбачає так звану роботу "до межі". Доведено, що така робота не дуже ефективна, бо не сприяє утворенню тонкої нервової координації. Однак цим напрямом не слід нехтувати, так як він викликає найбільші зміни в обміні речовин і не такий травмонебезпечний;
2. *Використання опору на межі та біля межі.* Цей напрям нерідко вважається основним для кваліфікованих спортсменів. Зловживання цим напрямом приводить до звикання та зупинки у розвитку сили.
3. *Використання ізометричних напружень.* Розглядають як допоміжний засіб. Його перевага у тривалій та контрольованій роботі м'язів на відміну від попередніх двох, де м'язи напружуються максимально тільки в окремих моментах руху.

Загальні методи виховання силових здібностей

Ізометричний - виконання силових вправ при нерухомому положенні суглобів без зміни довжини м'язів ("кут на брусах", ...);

Концентричний - з акцентом на долаючий характер роботи (підтягування,...);

Ексцентричний - з акцентом на уступаючий характер роботи ("опускання на гімнастичних кільцях з упору в вис",...);

Пірометричний - використання кінематичної енергії тіла, набутої при падінні з висоти (ловля медичинболу,...);

Ізокінетичний - постійна швидкісна робота у всіх положеннях (кутах) суглобів з напруженням біля межі (окремі вправи на тренажерах ...);

Перемінних вправ - новий метод, який передбачає використання складних тренажерів з комп'ютерним управлінням, що дозволяє у різних фазах руху задавати власне напруження.

Супутні умови виконання силових вправ

- ▣ *попередня розминка;*
- ▣ *концентрація та розподіл зусиль у просторі і часі;*
- ▣ *правильне регулювання дихання;*
- ▣ *вибір зручного положення тіла;*
- ▣ *самонастанова;*
- ▣ *використання допоміжного інвентарю (талька, магнезія, еластичний бінт, пояс штангіста ін.)*

Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – С. 185-204.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 189-191.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – С. 265-299.
4. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС,1986. - С.53-69.
5. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «Графіка», 2010. – С.68-76.