

Методика силовой тренировки

Силовая тренировка делится на виды исходя из решаемых задач и поставленных целей.



- Развитие мышечной массы
- Снижение массы тела
- ОФП и поддержка достигнутого уровня
- Функциональный тренинг

Понятие нагрузки



- Нагрузка- это дополнительная по сравнению с покоем **СТЕПЕНЬ** функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятия «внешней» и «внутренней» стороны нагрузки



Соотношение содержания и формы

Внешняя сторона

- Форма выполнения упражнения.
- Вес на снаряде
- Продолжительность выполнения упражнения
- Преодолевание расстояния
- Скорость движения

Внутренняя сторона

- ЧСС
- Потребление кислорода
- Легочная вентиляция
- Конкретная работа мышц
- Энергетическая стоимость

Характеристики нагрузки

- Объем нагрузки

Время

Километраж

Общий вес отягощений

Общее число движений

Интенсивность нагрузки

- Скорость движения
- Разовый вес отягощения
- Мощность работы
- Пульсовая интенсивность (отношение ЧСС к продолжительности выполнения упражнения)
- Энергетическая стоимость

Соотношение интенсивности и объема



- Соотношение обратнопропорциональное- чем больше нагрузка, тем меньше ее объем.



Зоны интенсивности

- Максимальная
- Субмаксимальная
- Большая
- Умеренная
- Низкая

Показатели	максимальная	субмаксимальная	большая	умеренная
время выполнения	до 20 секунд	от 20 сек. До 5мин.	от5 до 30 мин.	свыше 30 минут
Расход энергии в секунду	до 2 ккал	2-0,5	0,5-0,4	0,3 и менее
Общий расход энергии	Меньше 30	До 240	До 750	До 1000 и более
Потребление кислорода	До 1,5 литра в минуту	Максимально возможное	литров 6-7 в минуту	до 5,2-5,5
Удовлетворение кислородного запроса в %	Меньше 10%	До 50%	До 85-90%	100%
Кислородный долг	15-18	До 25	15-16	
Легочная вентиляция	Меньше 60	До 150 и больше	100-150	Меньше 100
ЧСС	к концу упражнения 185	До 220-240	До 200	меньше 180
Объем крови	Меньше предельно возможного	Близко к максимальному	Максимальный и близкий к нему	Меньше максимального
Содержание молочной кислоты	До 100% мг.%	200-250 и более мг%	50-100 мг.%	Убывает
Содержание сахара в крови	Норма или повышено	Норма или повышено	Норма	Снижается по ходу работы
	80-120			

Понятие плотности занятия

- Плотность занятия – отношение времени выполнения упражнения к общему времени занятия.

Поработал- отдохни!!))

■ *Степень утомления по внешним признакам*

- Изменение цветовых оттенков кожи
- Потоотделение
- Качество выполнения упражнения
- Сосредоточенность внимания
- Настроение
- Общее самочувствие

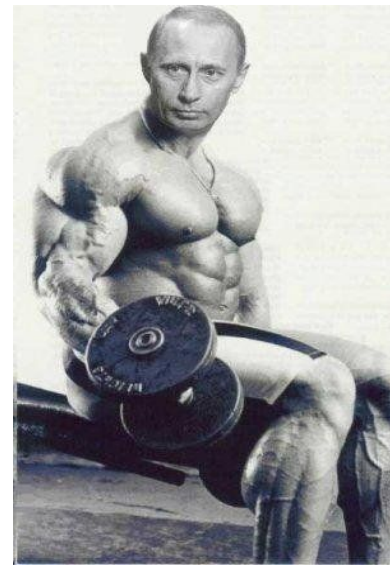


Разновидности отдыха

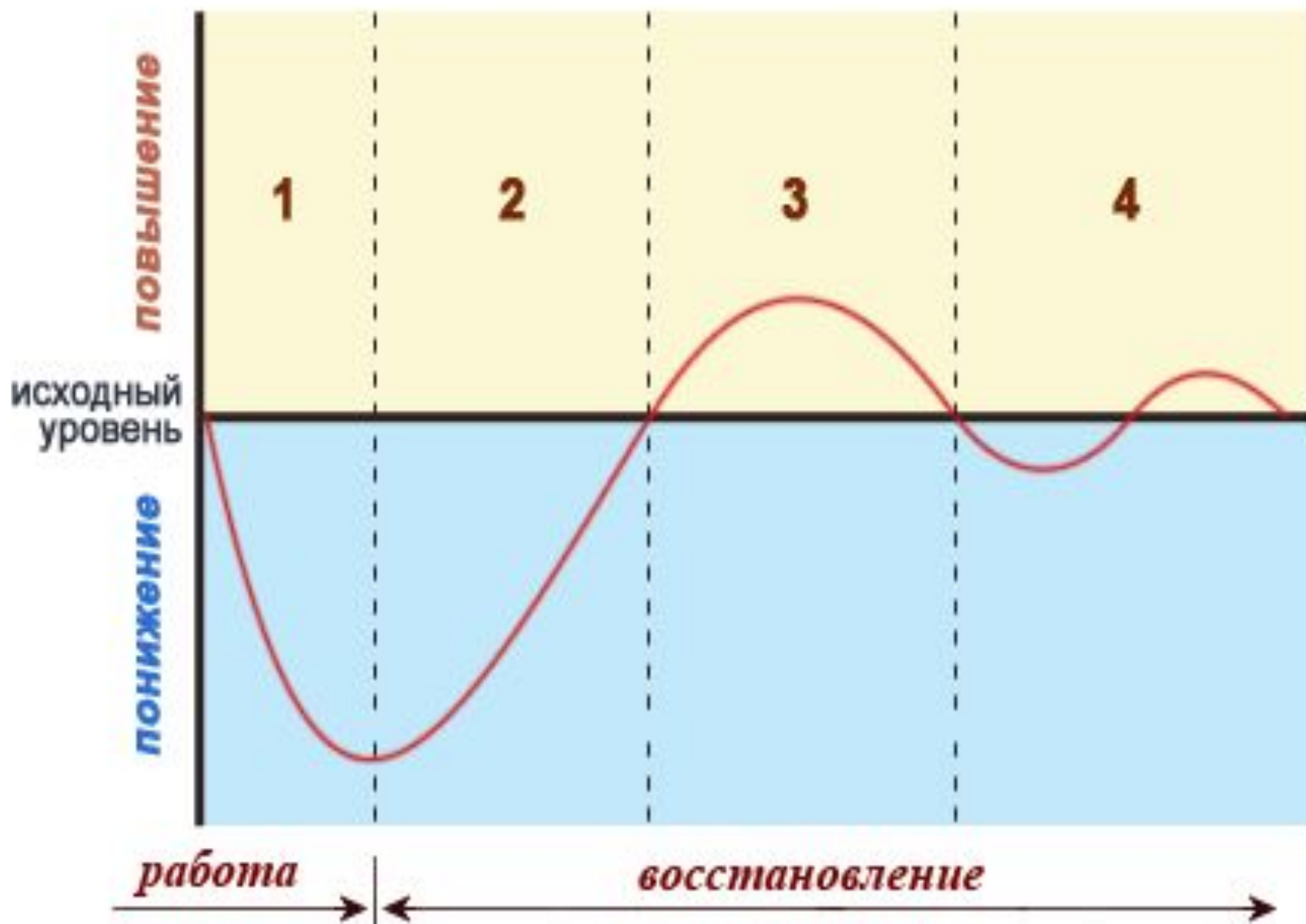
- Активный
- Пассивный

Интервалы отдыха

- Отдых между подходами
 - ординарный
 - напряженный
 - мини-макс** интервал
- Отдых между занятиями
 - ординарный
 - жесткий
 - суперкомпенсаторный



СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ



Методика проведения занятия



- Форма занятия
- Структура занятия
- Определение частных целей и задач
- Определение средств и методов исходя из принципов
- Определение технического и методического обеспечения занятия

Культурно-этические аспекты



- Внешний вид
- Порядок рабочего места
- Общение
- Взаимодействие
- Забота об окружающих (техника безопасности)