ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г. БРОННИЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

КУРСОВАЯ РАБОТА

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Выполнил студент 4/9 курса 1 гр. Ваганов М.А.

Руководитель: Квашук П.В., д.п.н.



Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ: изучить методику развития силовых способностей у занимающихся Армрестлингом.

Объект: методика развития силовых способностей.

Предмет исследования: средства и методы развития силовых способностей в армрестлинге

Задачи:

- Изучить литературные источники по вопросов развития силовых способностей.
- 2. Изучить средства воспитания силовых способностей в армрестлинге.
- 3. Изучить методы воспитания силовых способностей , занимающихся армрестлингом.



- Основными средствами для воспитания силы являются упражнения с собственным весом тела, различными отягощениями и тренажерами при работе в динамическом и статическом режимах напряжения.
- Дополнительными средствами воспитания силы являются упражнения: с сопротивлением внешней среде, упругости предметов и противодействию партнера.



Армспорт – борьба на руках или армрестлинг – вид спортивных единоборств. Одним из важнейших физических качеств в армрестлинге является – сила, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Силовая подготовка имеет большое значение для успешной спортивной тренировки.

Традиционна

Я

Протрамма 1. поднятие штанги от груди.

- 2.отжимание на брусьях с отягощением.
- 3.подтягивание широким хватом.
- 4.отжимание от пола с хлопком.



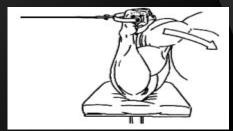
Методы:

Методический прием "равномерный" - упражнение выполняется с весом 90-95% от максимального: повторить 2-3 раза в 2-4 подходах с интервалами отдыха 2-5 минут. Темп движений - произвольный.

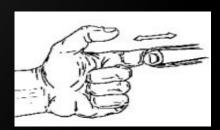
- 2. Методический прием "пирамида" выполняется несколько подходов с увеличением отягощения и сокращением количества повторений упражнения в каждом последующем подходе, например: 1) вес 85% поднять 5 раз; 2) вес 90% поднять 3 раза; 3) вес 95% -поднять 2 раза; 4) вес 100% поднять 1 раз; 5) с весом более 100% попытаться выполнить 1 раз. Интервалы отдыха между подходами 2-4 минуты.
- 3. Методический прием "максимальный" упражнение выполняется с максимально возможным в данный момент времени отягощением: 1 раз х 4-5 подходов с произвольным отдыхом.
- 4. Методический прием "взрывной". Упражнения выполняются в 3 подхода по 10 повторении, отдых 2-4 минуты между сериями.

Экспериментальная программа средства:

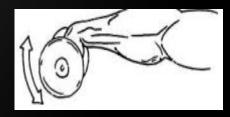
 1.Имитация борьбы на горизонтальном блоке.



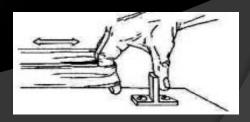
 2.Поочередное сгибание пальцев на тренажере.



3.Разгибание кисти с гантелью



● 4.Сгибание пальцев на тренажере.



Экспериментальная программа методы:

Метод изометрических усилий.

Характеризуется выполнением кратковременных макс имальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5–10 с. Величина развиваемого усилия может быть 40–50 % от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5–10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Плиометрическ



Плиометрический (уступающий) метод - основан на развитии силы мышц путем сопротивления негативной нагрузке., используя очень большой рабочий вес.

Сравнительный анализ силовой

ПОЛГОТОВПЕННОСТИ		
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ Определение общей силовой	эксперимента	контрольная
подготовки спортсменов	льная группа	группа
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+4	+2
Подтягивание из виса на высокой перекладине	+3	+1,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	+1,5	+0,9
Определения специальной силовой подготовки спортсменов		
Сгибание и разгибание рук на пальцах	+5	+1,9
Кистевая динамометрия	+6,5кг	+2,9кг

ВЫВОДЫ:

- 1. Изучение литературных и методических источников позволило нам определить наиболее распространенные группы средств и методов силовых способностей.
- 2. На основание методической литературы нами выявлено, что в армрестлинге применяются традиционные упражнения и упражнения с использованием специальных тренажерных устройств.
- 3. В армрестлинге применяются на ряду с распространенными в силовой подготовке методами. Методы с максимальными и сверх максимальными нагрузками в статическом и плиометрическом режиме.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

