

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО 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:

1. Изучить литературные источники по вопросам 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

Средства: программа

1. поднятие штанги от груди.
2. отжимание на брусках с отягощением.
3. подтягивание широким хватом.
4. отжимание от пола с хлопком.

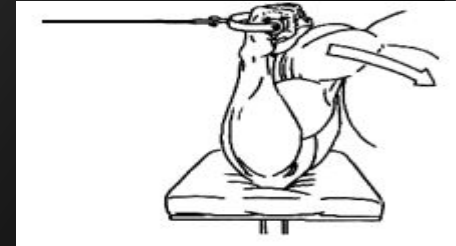
Методы:

1. 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 x 4-5 подходов с произвольным отдыхом.
4. Методический прием “взрывной”. Упражнения выполняются в 3 подхода по 10 повторения, отдых 2-4 минуты между сериями.

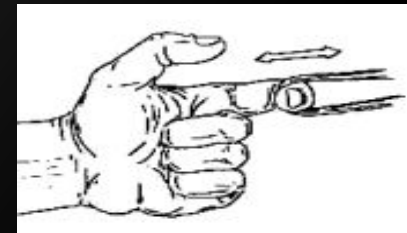


Экспериментальная программа средства:

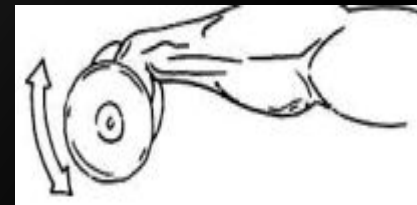
- 1. Имитация борьбы на горизонтальном блоке.



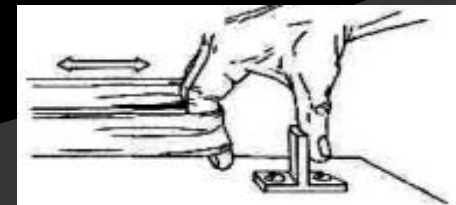
- 2. Поочередное сгибание пальцев на тренажере.



- 3. Разгибание кисти с гантелью



- 4. Сгибание пальцев на тренажере.



Экспериментальная программа методы:

Метод изометрических усилий.

Характеризуется выполнением кратковременных максимальных 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.

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



Сравнительный анализ силовой

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Определение общей силовой подготовки спортсменов

экспериментальная группа

контрольная 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 основании 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 !

