

Сорокин Алексей Александрович

преподаватель

Соколов Геннадий Павлович

преподаватель

Чистов Павел Вячеславович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация: в данной статье рассмотрена методика развития силовых способностей с учетом их направленности. Авторами описаны преимущества и недостатки силовых тренировок.

Ключевые слова: сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.

В зависимости от поставленных задач на учебно-тренировочных занятиях осуществляется регулирование темпа выполнения упражнений, величины отягощения, количества подходов и числа повторений. Воздействие на ту или иную группу мышц, участвующих в упражнениях профессионально-прикладной направленности, решает задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

Количество занятий в неделю должно составлять не более 2–3. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2–3. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха – активно-пассивный.

Положительные стороны:

– не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования;

– позволяет уменьшить натуживание.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием отягощений.

Для воспитания собственно силовых способностей применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для подготовки курсантов величина отягощения берется в пределах от 40 до 60% от максимума. Количество повторений составляет в пределах 10–15 раз. Вес снаряда или натяжения следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений.

Данная методика заключается в создании таких условий, при которых упражнения выполняются с максимальной мощностью посредством непредельных отягощений, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Величина отягощения составляет от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 16 до 20 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха 3–4 мин между подходами. При работе необходимо обращать внимание на правильность выполнения прикладных упражнений. Они должны в точности копировать отдельные элементы движений, осуществляемые пожарными и спасателями при развертывании сил и средств, преодолении 100-метровой полосы с препятствиями, подъём по штурмовой лестнице в окно 2-го и 4-го этажа учебной башни, подъём по трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, переноска и установка трёхколенной лестницы. Отработка движения по частям способствует не только формированию техники выполнения действия, но и развитию тех групп мышц, которые осуществляют данную работу.

Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений.

Методика воспитания силовой выносливости заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса. Число повторений

должно составлять от 20 до 70 раз. Там, где упражнения связаны с достаточно продолжительным умеренным усилием, т.е. развитием выносливости мышц, целесообразно использовать работу с легким весом и выполнять её «до отказа».

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15–20 и с отягощением 40–50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

В программе чередуются упражнения на мышцы ног и рук. Таким образом, мышцы ног и рук получают возможность восстановиться в течение приблизительно 1 мин. Уровень ЧСС поддерживается приблизительно в режиме 140 уд./мин.

Список литературы

1. Теория физической культуры и спорта: Учебное пособие / Сост. В.М. Галецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2009. – 47 с.
3. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Учебное пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. В.С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ЮРГТУ, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.secreti.info/2p.html> (дата обращения: 02.09.2016).