Департамент образования науки и молодежной политики Воронежской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области

«Борисоглебский сельскохозяйственный техникум»

Доклад

Силовая подготовка в физическом воспитании студентов.

# Подготовил: преподаватель

# ГБПОУ ВО «БСХТ»

Бородин Дмитрий Анатольевич

Борисоглебск 2022 г

Методы физического воспитания студентов с использованием элементов силовых видов спорта, осуществляемого с учетом физкультурно-спортивных интересов, способствуют положительной динамике показателей физического развития, уровня здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности студентов.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Являясь важным компонентом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, фор­мирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благопо­лучие, физическое совершенство.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания студентов является использование в структуре занятий элементов популярных среди молодежи видов спорта. Программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся. Особую популярность среди молодежи сегодня приобретают силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэр-лифтинг и др.). Занятия ими способствуют развитию силы, коррекции фигуры. По последней причине все большую популярность данные виды спорта приобретают у девушек.

Силовые способности принято подразделять на собственно силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость. Все указанные виды силовых способностей в процессе спортивной деятельности проявляются не изолированно, а в сложном взаимодействии.

Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных силовых способностей, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения и на повышение способности занимающихся к реализации силовых способностей в условиях тренировочной деятельности.

Было бы большой ошибкой заниматься развитием мускулатуры только с помощью одного средства - упражнений с отягощениями. С целью по­вышения силовых способностей студентов в занятия атлетической гимнастикой необходимо включать упражнения на укрепление суставов, развитие гибкости, ловкости, быстроты и выносливости, т.к. все физические качества человека находятся в теснейшей взаимосвязи. Одним из важнейших физи­ческих качеств, на развитие которого надо обратить особое внимание является выносливость -способность организма выполнять продолжитель­ную мышечную работу с невысокой мощностью, преодолевая утомление. Следовательно, выносливость требует развития не только физических, но и функциональных возможностей организма и в первую очередь - сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В арсенале атлетической подготовки имеется огромное множество упражнений, содействующих физическому развитию. Однако целый ряд упражнений имеет преимущественно направленное воздействие на совершенствование тех или иных физических качеств. Поэтому на начальном этапе подготовки атлетов необходимо включать в отдельные тренировки комплексы упражнений для развития основных физических качеств, помня при этом, что нет таких упражнений, которые бы оказывали на организм универсальное воздействие.

Силовые качества у атлетов развиваются с первых шагов и этому необходимо уделять большое внимание. Проявление мышечной силы связано с концентрацией нервных центров, регулирую­щих деятельность мышечного аппарата. В то же время важно учитывать, что у начинающих силовые возможности очень невелики. Поэтому развитие силы должно осуществляться осторожно и постепенно. Для этого целесообразно применять отягощения весом не более 70 % от максимального результата как основной тренировочной нагрузки, а также статические напряжения до 5 с при задержке дыхания и до 15-25 с - без задержки.

Основными средствами развития силы являются: жим лежа и стоя, наклоны со штангой на плечах, тяги толчковые и рывковые, подъем штан­ги на грудь, выжимание гантелей и гирь, статические напряжения для мышц спины, брюшного пресса и др. Важно помнить, что в начальный период обучения, мышцы развиты неравномерно. Поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые отстают в своем разви­тии. К ним относятся, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, спины, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног.

Современный арсенал снарядов для силовой подготовки велик: от гантелей, стандартных и малогабаритных, в том числе разборных, штанг, амортизаторов, эспандеров до сложных тренажеров для развития мышц рук, ног и спины. Однако непременным условием должны быть постепенность и предварительная подготовка организма к силовым нагрузкам. Форсирование силовой подготовки крайне нежелательно.

Студенты должны, прежде всего, научиться правильно выполнять упражнения с небольшим весом и лишь после этого вес отягощения можно увеличивать. Если упражнение легко, без напряжения, выполняется 6-8 раз, - следует увеличить сопротивление (вес гантелей, штанги, количество повторений и др.). Начинающим атлетов рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю.

Следует помнить, что занятия с тяжестями должны сочетаться с другими упражнениями и, главным образом, циклического характера, направленными на всестороннюю физическую подготовку. Как известно, любая тренировка начина­ется с тщательной разминки всех групп мышц. При занятиях атлетизмом разминка должна быть общей и специальной. Общая разминка включает в себя различные общеразвивающие упражнения (бег, упражнения на растяжку), а специальная раз­минка выполняется с учетом задачи тренировки и, как правило, с небольшими отягощениями, позво­ляющими подготовить мышечно-связочный аппа­рат к более углубленной тренировке в основной части. Продолжительность разминки у занимаю­щихся атлетизмом варьируется от 10 до 15 мин в зависимости от индивидуальных особенностей и уровня подготовленности.

Очень важно научиться правильно, дышать при выполнении силовых упражнений. Если атлет выполняет многократные движения с малым и средним весом, дыхательные циклы соответствуют этим движениям (на вдохе мышцы напрягаются, на выдохе - расслабляются). В том случае, если атлет поднимает максимальный для себя груз 1 или 2 раза в одном подходе, то подъем такого веса штанги следует выполнять на полувдохе и с небольшой задержкой дыхания до почти полного выполнения одного подъема. Завершение упраж­нения соответствует активному выдоху.

Каждый атлет подбирает для себя оптимальный вес отягощения, который бы соответствовал как количеству подъемов в одном подходе, так и его величине по отношению к максимальному результату. В условиях тренировки это делается путем эксперимента. Каждый атлет, начиная с опти­мального для себя веса, добавляя (или уменьшая) его, постепенно находит такой тренировочный вес отягощения, который соответствует выбранному количеству повторений в одном подходе.

В тренировке атлет к одному и тому же весу делает несколько подходов (от 2 до 5-6 и более). Из-за наступившего во время тренировки утомления не всегда удается сохранить выбранную нагрузку. В таком случае следует сделать ее корректировку, т. е. несколько уменьшить нагрузку.

В силовой тренировке рекомендуется применять следующие виды нагрузки:

Большое количество повторений (свыше 15раз) применяется:

начинающими атлетами, которые стремятся быстро переработать свои нетренированные мышцы и уменьшить жировую прослойку, улучшить фигуру;

подготовленными атлетами, которые хотят приобрести более рельефную мускулатуру (в этом случае количество повторений становится чрезвычайно высоким - свыше 20-30 в одном подходе, как и темп выполнения самого упражнения - от среднего до максимально возможного);

как начинающими, так и опытными спортсменами, если нет возможности использовать более тяжелые отягощения.

Упражнения с большим количеством повторений выполняются с небольшим весом (от 60% и ниже) или вообще без отягощения. В таком случае нагрузкой становится собственный вес тела (на­пример, отжимание в упоре лежа под различным углом по отношению к полу, отжимание на брусь­ях с различной шириной хвата, подтягивание на перекладине и т.п.). Такие упражнения прекрасно развивают силовую выносливость, могут выполняться в любых условиях (дома, на работе), хорошо удаляют лишний жир, формируют мышцы.

Среднее количество повторений (6-10 раз) -основная тренировочная нагрузка в силовых видах спорта. С таким количеством повторений исполь­зуют вес штанги, равный 60-70 % от максималь­ного. Опыт многих атлетов в различных видах спорта показал, что такая нагрузка - наиболее ра­циональная для развития мускулатуры и эффективного воспитания силы и силовой выносливо­сти, роста мышечной массы. Для подготовленных атлетов диапазон подъема тяжестей в одном под­ходе от 6 до 10 вполне достаточен, чтобы эффек­тивно варьировать тренировочные нагрузки до адаптивного состояния.

Малое количество повторений (1—3 раза) используется для интенсивного развития мускулатуры, увеличения веса и, главным образом, разви­тия максимальных силовых возможностей атлета. Этот вид тренировки используется, как правило, хорошо подготовленными атлетами, которые стремятся достичь высоких результатов в развитии силы тех или иных групп мышц. Нагрузка при таком количестве повторений составляет 90-100 %, а иногда и 105 % от максимального. Вместе с тем, следует предупредить, особенно начинающих атлетов, что применение данной нагрузки должно быть строго дозированным, так как ее выполнение требует от атлета максимальных волевых напряжений и приводит к большой растрате нервной энергии. А такая мобилизация организма не может происходить слишком часто. Несоблюдение дан­ного правила достаточно быстро скажется на эффективности тренировки и приведет к резкому снижению результатов, ухудшению самочувствия спортсмена и его морального состояния. Опытные атлеты используют данную нагрузку не чаще 1-2 раз в 2 недели, а начинающим и слабо подготовленным спортсменам такие нагрузки и вовсе не рекомендуются, (это правило относится ко всем силовым видам единоборств). Максимальные результаты при подъеме тяжестей следует показывать только в условиях соревнований или на контрольных прикидках, проводимых не чаще одного раза в 2-3 месяца.

Непрерывное выполнение упражнения без отдыха называется подходом или серией. Чтобы определенное упражнение оказало наибольшее воздействие на мускулатуру, следует использовать в одной тренировке несколько подходов. В силовых видах спорта, как правило, не рекомендуется пла­нировать выполнение специальных силовых упражнений в объеме менее трех и более шести подходов за тренировку.

Внедрение различных видов физического воспитания, используемых в высших учебных заведениях, позволяет утверждать, что построение новых методик преподавания курса «физическая культура», включающих элементы силовых ви­дов спорта, осуществляемых с учетом физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности студентов, позво­лит сформировать у студентов мотивацию к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни и будет способствует физическому развитию и укреплению здоровья.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких техноло­гий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех// Теория и практика фи­зической культуры. — 1993, —№ 4. - С. 8-12.
2. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт. —М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 255.
3. Лубышева Л.И. Лекции по социологии физической культуры и спорта. Выпуск второй. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. — М.: РГАФК, 1996-26 с.
4. Манжелей И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: Дис. ... докт. пед. наук. — Тюмень, 2005. -442 с.