

### Лекція 13.6. ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

1. Характеристика основних методичних напрямів
2. Супутні умови ефективного виконання силових вправ
3. Література

#### 1. Характеристика основних методичних напрямів

Мета силової підготовки - в продовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливість максимального прояву у різних видах рухової діяльності (спортивної, трудової ...).

Загальні завдання:

- 1) надбання та удосконалення здібностей до всіх видів силових зусиль: статичних, динамічних, долаючих, уступаючих, власне-силових, швидко-силових;
  - 2) гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату;
  - 3) виховання здібності доцільно використовувати силу в різних умовах.
- (Існують також специфічні завдання у вихованні сили в залежності від виду діяльності).

Засоби виховання силових здібностей:

1. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища.
2. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні).

Переважне використання для розвитку сили важких предметів приводить до напруження м'язів тільки в окремих фазах руху.

#### Основні проблеми методики

У вихованні сили є дві основні методичні проблеми:

- 1) вибір величини опору;
- 2) вибір оптимальної швидкості або темпу виконання силової вправи.

Таблиця. Шкала величин опору

№	Величина опору	Кількість можливих повторень в одному підході
1	На межі	1

2	Біля межі	2-3
3	Великий	4-7
4	Помірний	8-12
5	Середній	13-18
6	Малий	19-25
7	Зовсім малий	більше 25

**вибір величини  
опору**

**Основні проблеми  
методики розвитку сили**

**вибір оптимальної  
швидкості  
або темпу виконання  
силової вправи**

Вирішення проблеми вибору величини опору залежить від розуміння наслідків використання різних за величиною навантажень.

У силовій підготовці розрізняють три основних види навантажень:

- 1) не достатньо потужні;
- 2) з різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);
- 3) довгі та достатньо потужні.

Перший вид навантажень - не викликає відчутної афекторної імпульсації. Активність рухових одиниць (РО) носить виражений змінний характер. Втовлені м'язи виключаються з роботи, їх місце займають інші. Відбувається зростання в більшій мірі витривалості, в меншій - сили;

Другий вид навантажень з напруженнями, які постійно змінюються, - не викликає достатнього тренувального ефекту, та може сприяти закріпленню негативної роботи м'язів-антагоністів;

Третій вид навантажень – є універсальним, так як створює найкращі умови для розвитку загальних силових здібностей.

Що стосується вибору оптимальної швидкості або темпу виконання силової вправи, вирішення цієї методичної проблеми залежить, в першу чергу, від завдань силової підготовки. Так наприклад, для зростання загальної сили максимальний та повільний темпи силових рухів менш ефективні, ніж середній темп чи середня швидкість; для вдосконалення „вибухової сили” – кращим є максимальний темп рухів.

### Характеристика основних методичних напрямів

Розрізняють три основних методичних напрями:

1. Долання сталого опору з необмеженим числом повторень. Цей шлях передбачає так звану роботу "до межі". Доведено, що така робота не дуже ефективна, бо не сприяє утворенню тонкої нервової координації. Однак цим напрямом не слід нехтувати, так як він викликає найбільші зміни в обміні речовин і не такий травмонебезпечний;

2. Використання опору на межі та біля межі. Цей напрям нерідко вважається основним для кваліфікованих спортсменів. Зловживання цим напрямом приводить до звикання та зупинки у розвитку сили.

3. Використання ізометричних напружень. Розглядають як допоміжний засіб. Його перевага у тривалій та контрольованій роботі м'язів на відміну від попередніх двох, де м'язи напружуються максимально тільки в окремих моментах руху.

### Загальні методи виховання силових здібностей

Ізометричний - виконання силових вправ при нерухомому положенні суглобів без зміни довжини м'язів ("кут на брусах", ...);

Концентричний - з акцентом на долаючий характер роботи (підтягування,...);

Ексцентричний - з акцентом на уступаючий характер роботи ("опускання на гімнастичних кільцях з упору в вис",...);

Пірометричний - використання кінематичної енергії тіла, набутої при падінні з висоти (ловля медичного м'яча,...);

Ізокінетичний - постійна швидкісна робота у всіх положеннях (кутах) суглобів з напруженням біля межі (окремі вправи на тренажерах ...);

Перемінних вправ - новий метод, який передбачає використання складних тренажерів з комп'ютерним управлінням, що дозволяє у різних фазах руху задавати власне напруження.

Крім загальних методів виховання силових здібностей існує багато спеціальних. Спеціальні методи розглядаються теорією та методикою обраного виду спорту.

## 2. Супутні умови ефективного виконання силових вправ

У методиці силової підготовки велике значення мають супутні умови виконання силових вправ, до яких належать:

- *попередня розминка;*
- *концентрація та розподіл зусиль у просторі і часі;*
- *правильне регулювання дихання;*
- *вибір зручного положення тіла;*
- *самонастанова;*
- *використання допоміжного інвентарю (талька, магnezія, еластичні бінти, пояс штангіста ітн.)*

### Література:

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 185-204.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956.- С. 189-191.
3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 265-299.
4. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС,1986. - с.53-69.
5. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.