



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Самарская государственная
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

О. П. Бочкарева, О. А. Ишкина

**Организация и методика проведения занятий силовой
направленности для девушек основных медицинских групп**

Методические указания для выполнения
практических занятий

Кинель
РИЦ СГСХА
2013

УДК 796/799 (07)
ББК 75 Р
Б-86

Бочкарева, О. П.

Б-86 Организация и методика проведения занятий силовой направленности для девушек основных медицинских групп : методические указания / О. П. Бочкарева, О. А. Ишкина. – Кинель : РИЦ ГСХА, 2013. – 31 с.

В методических рекомендациях разработаны основные принципы построения и организации системы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в условиях вуза; даны конкретные рекомендации по основным направлениям развития физической культуры, а так же разработка методических рекомендаций по организации (выбор форм и средств) самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентами вуза.

© Бочкарева О.П., Ишкина О.А., 2013
© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2013

Оглавление

Введение.....	4
1. Средства и методы воспитания силы.....	5
2. Особенности женского организма	7
3. Основные принципы проведения занятий силовой направленности.....	8
4. Организация, содержание и методика проведения занятий.....	9
5. Самоконтроль.....	13
6. Гигиена занятий.....	18
7. Общеразвивающие упражнения на силу.....	22
7.1. Упражнения с гантелями.....	22
7.2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.....	27
Рекомендуемая литература.....	30

Введение

Издавна люди выделяли преимущества силы и выносливости. И дело не в том, что сила всегда права. Существует прямая связь между силой мышц и силовой воли, силой характера. Волевой, сильный человек обладает более высокими возможностями в любой сфере деятельности, физически сильный человек активен и в учебе, и в труде.

Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающий, кроме двигательной функции организма, еще три жизненно необходимые функции – корсетную, обменную и насосную.

Студенты с достаточно развитыми силовыми качествами быстрее и лучше осваивают программный материал по физической культуре.

В настоящее время среди девушек резко вырос интерес к занятиям общефизической подготовкой (ОФП) с силовой направленностью и атлетической гимнастикой.

Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощения способствуют устранению различных дефектов телосложения (узкие плечи, сутулости, непропорциональность развития), укрепляют мышцы, отстающие в развитии, что несомненно способствует повышению работоспособности. Сильные мускулы обеспечивают хорошее функциональное состояние внутренних органов, увеличивают продолжительность активной жизнедеятельности человека. Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе.

Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом, а также локально, поэтому подбор упражнений, их объем и интенсивность воздействия должны строго опираться на индивидуальные особенности человека. Для того чтобы упражнения силовой направленности укрепляли здоровье, нужно правильно организовать занятия и выполнять основные медицинские требования при их проведении.

1. Средства и методы воспитания силы

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила, как физическое качество, характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Средствами воспитания силы являются:

- гимнастические упражнения с отягощением (как отягощение используется масса собственного тела или отдельных его частей – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямления туловища, приседания и т.п.);
- разнообразные прыжки, специальные силовые упражнения с малыми отягощениями: гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами;
- специальные силовые упражнения с большими отягощениями: гирями, штангой и др.

Наиболее распространены следующие методы воспитания силы.

Метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90% от рекордного для данного спортсмена). В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется 1-3 повторений. За одно занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между сериями – 4-8 мин. При использовании этого метода преимущественно развивается максимальная динамическая сила.

Метод повторных усилий предусматривает упражнения с отягощениями (30-70% от рекордного), 4-12 повторений в одном подходе, 3-6 серий, отдых между сериями – 2-4 мин. Этот метод способствует эффективному наращиванию мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений – до 30% от рекордного, 15-20 повторений за один подход в максимальном темпе, 3-6 серий, отдых между сериями – 2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются спортивно-силовые качества.