

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/356224>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура (другое)

Введение 3

1 Силовые способности студентов: сущность, особенности развития 4

2 Развитие силовых способностей студентов на занятиях по тяжелой атлетике 7

3 Условия и методы развития силовой выносливости 10

Заключение 13

Список используемой литературы 14

1 Силовые способности студентов: сущность, особенности развития

Остановимся на определении понятия «сила». Под «силой» понимается возможность человека с помощью усилия мышц противодействовать механическим и биомеханическим силам (сопротивление внешней среды, инерция, силы тяжести), которые препятствуют действию.

Под силовыми способностями понимается совокупность двигательных действий человека, в основе которых лежит сила.

Помимо непосредственно силовых способностей выделяют силовую ловкость, силовую выносливость и скоростно-силовые способности.

Среди скоростно-силовых способностей выделяют быструю и взрывную силу. Для быстрой силы характерно неопредельное напряжение мышц, которое проявляется в упражнениях на существенной, но не предельной скорости. Взрывная сила характеризуется способностью в процессе выполнения движения добиваться предельных показателей силы в максимально короткое время.

Силовая ловкость и силовая выносливость относятся к специфическим видам силовых способностей.

Условием проявления силовой ловкости является сменный характер режима работы мышц, а также непредвиденные переменные ситуации деятельности. Под силовой выносливостью понимается возможность противостоять утомлению в связи с относительно продолжительными напряжениями мышц существенной величины.

Для оценки уровня развития силовых способностей выделяют абсолютную и относительную силу. Под абсолютной силой понимается предельная сила, которая проявляется человеком в движении, вне зависимости от массы тела. Под относительной силой понимается сила, которая проявляется человеком в пересчете на 1 килограмм его собственного веса. Таким образом, относительная сила – это отношение максимальной силы к массе тела человека.

Большое значение относительная сила приобретает в двигательных действиях при перемещении собственного тела человека. Абсолютная сила играет значительную роль при существенном внешнем сопротивлении. Уровень относительной силы зависит от генотипа человека, в то время как на уровень абсолютной силы в большей степени влияет такой фактор, как тренировка

Таким образом, на скоростно-силовые способности человека влияют как наследственные факторы, так и факторы среды. На динамическую силовую выносливость влияют примерно в равных степенях среда и генотип, а на статистическую силовую выносливость в большей степени генетические условия.

Итак, симбиоз силы и выносливости называют силовой выносливостью, которая заключается в способности человека противостоять утомлению, вызванному продолжительными мышечными напряжениями значительной величины и мощности. Силовая выносливость – это, пожалуй, наиболее трудная и сложная разновидность силы. Методика ее развития заключается в многократном повторении упражнений с отягощениями небольшого или среднего веса (от 30 до 70% от максимума) и использовании упражнений с преодолением массы собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола или на параллельных брусьях, выпрыгивания из низкого приседа, приседания на одной ноге и другие). Наиболее эффективными для развития силовой выносливости являются комплексные силовые упражнения (КСУ). Комплексные силовые упражнения состоят из нескольких самостоятельных упражнений на развитие силы тех или иных мышечных групп, в зависимости от поставленной цели и решаемых задач. В комплекс, как правило, включают от 4 до 6 различных упражнений, которые выполняются последовательно одно за

другим без отдыха, в несколько кругов (циклов).

Количество повторений каждого упражнения в комплексе обычно от 10 до 15 раз, а количество кругов варьируется от 2 — 3 до 7 — 8. Основной принцип при применении КСУ заключается в следующем: чем меньше повторений каждого упражнения, тем больше выполняется кругов и наоборот. КСУ - это по сути одна из разновидностей метода круговой тренировки, широко распространенного в подготовке спортсменов. В настоящее время получил распространение еще один вариант круговой тренировки под названием кроссфит, который включает в себя не только отдельные силовые упражнения, но и сочетает в себе различные виды спорта, их фрагменты, упражнения с предметами и на спортивных снарядах. КСУ широко применяются в вооруженных силах многих стран мира.

Кроме вышеприведенного комплекса силовых упражнений существуют и другие виды испытаний: бег на 100 м, кросс 3000 м, подтягивание на перекладине, спарринг по рукопашному бою и другие.

Похожие комплексы силовых упражнений используются для проверки физической подготовки и в других силовых структурах с той лишь разницей, что некоторые упражнения заменены на другие подобные этим. Например, на такие упражнения как:

1. Из положения лежа на спине руки за головой, поднимать прямые ноги до касания носками ног пола за головой.

2. Из упора присев на одно колено выпрыгивания вверх со сменой ног (приземлиться на другое колено) и целый ряд других упражнений.

Существуют различия и по количеству повторений упражнений (10 раз) и по количеству циклов (6 - 8 раз) и так далее.

- 1) Безрукова Ю.В. Отношение девушек к проявлению силовых способностей / Ю.В. Безрукова, О.С. Красникова // материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции Нижневартковского государственного университета. – Нижневартковск: Нижневартковский государственный университет, 2020. – С. 152-157.
- 2) Безрукова Ю. В., Красникова О. С. Влияние различных видов физкультурно-спортивной деятельности на развитие силовых способностей девушек 17-20 лет//ИННОВАЦИОННЫЙ ДИСКУРС РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Петрозаводск, 2021. С. 76-83
- 3) Гудкова Д. А. Силовая выносливость как физическое качество// Постулат. 2021. No12. С. 17-20
- 4) Обухов С. М., Развитие специальной выносливости у юных боксеров // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 5. — С. 85-90
- 5) Покусаев А.М. Развитие силовых качеств у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой//ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АПК. Материалы научной и учебно-методической конференции научно-педагогических работников и аспирантов ВГАУ. Под общей редакцией В.Н. Плаксина. 2018. С. 237-240
- 6) Рычков С. Н., Взаимное влияние силовых качеств у юношей 18-22 лет с различным уровнем силовой подготовленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 4. — С. 43-45
- 7) Трясов В. Б. Развитие силовых способностей студентов СПбГАУ в процессе учебных занятий// НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ АПК В УСЛОВИЯХ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ. Сборник научных трудов международной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижение технологических рисков в продовольственной сфере»: в 2-частях. Том Часть 2. 2017. С. 351-354

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/356224>