

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
г. БРОННИЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

КУРСОВАЯ  
РАБОТА

МЕТОДИКА  
ВОСПИТАНИЯ  
СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ

Выполнил студент 4/9 курса 1  
гр.  
Ваганов М.А.

Руководитель: Смирнова Н.А

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** Цель курсовой работы состоит в изучении методик развития силовых способностей у занимающихся Армрестлингом .

**Объект:** развитие силовых способностей у спортсменов 1-2 юношеского разряда.

**Предмет исследования:** методика развития силовых способностей

**Задачи:**

- выявить средства и методы воспитания силовых способностей;
- изучить методику воспитания силовых способностей
- изучить особенности методики воспитания силовых способностей , занимающихся армрестлингом.



Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.



- Основными средствами для воспитания силы являются упражнения с собственным весом тела, различными отягощениями и тренажерами при работе в динамическом и статическом режимах напряжения.
- Дополнительными средствами воспитания силы являются упражнения: с сопротивлением внешней среде, упругости предметов и противодействию партнера.
- При развитии силовых качеств применяют отягощение 70-80% от максимального, выполняется упражнение 10 - 12 раз в одном подходе, по 2-4 подхода, отдых между подходами 2-5 мин., частота занятий - 2-3 раза в неделю.



Армспорт – борьба на руках или армрестлинг – вид спортивных единоборств. Одним из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта является – сила, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Силовая подготовка имеет большое значение для успешной спортивной тренировки.

Из количества спортсменов были сформированы две опытные группы – контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе использовалась специально разработанная методика воспитания силовых способностей в армрестлинге у спортсменов 1-2 юношеского разряда, разработанная на основе обзора методической литературы (рассчитанная на 21 недельный мезоцикл, включающий три 7-недельных микроцикла), контрольная группа занималась по традиционной программе, общепринятой в армспорте. В начале и в конце эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование.

Для определения общей силовой подготовки спортсменов мы использовали результаты в 3 упражнениях:

- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»;
- «Подтягивание из виса на высокой перекладине»;
- «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд».

А для определения специальной силовой подготовки спортсменов мы использовали результаты в 2 упражнениях:

- «Сгибание и разгибание рук на пальцах».
- «Кистевая динамометрия».

Анализ результатов тестирования уровня силовых способностей показал, что в тестах по общей силовой подготовке достоверных различий в результатах контрольной и экспериментальной группы не обнаружено. Так в тестах «Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.» и «Подтягивание из виса на высокой перекладине» результаты оказались практически одинаковыми при низких приростах 0,3 и 0,4 раза в первом тесте и 0,5 и 0,9 раза во втором. При сравнительном анализе результатов в тестах «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» и «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на пальцах» мы можем сказать, что в первом тесте достоверных различий в средних арифметических значениях не выявлено. При этом, прирост в контрольной группе составил 4 раза, а в экспериментальной 4,6 раза. В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пальцах» до эксперимента результаты в контрольной группе составляли 23,3раза, а в экспериментальной – 27,2 раза. Это показывает, что на начало педагогического эксперимента группы по своим показателям не различались.

Тестирование после эксперимента прирост составил 2 и 5 раз, соответственно в контрольной и экспериментальных группах (средний показатель – 25,3 и 32,2 раза). Важнейшим критерием определения уровня развития силовых способностей является динамометрия. При проведении этого исследования получены данные, которые показали, что показатели силы кисти левой руки ниже правой, как в контрольной группе, так и экспериментальной. До начала эксперимента достоверных различий между средними показателями силы кисти не обнаружено в обеих группах. При этом, показатели контрольной группы составили 39,7 килограмма левой рукой и 45,1 килограмма правой, в экспериментальной 40,5 и 48,3 килограмма соответственно. Прирост показателей был положительным в обеих группах. В контрольной группе данный показатель +0,3 кг – левая рука и +1,4 кг – правая. В экспериментальной группе прирост результатов левой рукой составил 6,1 кг, а правой – 5 кг.

Проведенное исследование показывает необходимость внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивных школ методик, основанных на применении специальных тренажеров. Это доказывается, различиями, полученными в эксперименте между средними арифметическими значениями результатов контрольной и экспериментальной групп, дающими основание говорить о том, что предложенная методика оказалась эффективней



## ВЫВОДЫ:

Развитие силовых качеств является важнейшей составляющей единого процесса всестороннего физического воспитания, без которого не может быть обеспечено полноценное развитие человеческого организма

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !