

Силовой партерный экзерсис как
средство развития силы и силовых
способностей у обучающихся
Мастерской хореографии «Балетки»

Выполнила: Класс Елена Викторовна

Руководитель Образцового детского коллектива

Мастерская хореографии «Балетки»

Преподаватель

Содержание

1. Силовая подготовка (СП), понятие
2. Средства и методы воспитания СП
3. Рекомендации по дозировке упражнений, в какой части урока актуальна и полезна «подкачка»

Понятие «Сила» и «Силовые способности»

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Относится к основным физическим качествам человека (генетически унаследованным)

Силовые способности (СП) – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «Сила»

Факторы влияющие на проявление СП

Собственно мышечный

Центрально-нервный

Личностно-
психологический

Биомеханические

Биохимические

Физиологические

Собственно-мышечный

- Сократительные свойства мышц
- Активность ферментов мышечного сокращения
- Мощность механизмов анаэробного энергообеспечения м. работы
- Качество межмышечной координации

Центрально-нервный фактор

- Частота эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам
- Координация их сокращений и расслаблений

Лично – психологический фактор

Зависит готовность человека к проявлению м. усилий

- Мотивационные моменты
- Волевые компоненты
- Эмоциональные процессы
- Способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений

Биохимический фактор:

- Гормональный

Биомеханический фактор:

- Расположение тела и его частей в пространстве
- Прочность звеньев опорно-двигательного аппарата
- Величина перемещаемых масс

Физиологические факторы

- Особенности функционирования периферического и центрального кровообращения
- Дыхание

Скоростно – силовые способности

```
graph TD; A[Скоростно – силовые способности] --> B[Быстрая сила (непредельное напряжение мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, НЕ ДОСТИГАЮЩЕЙ ПРЕДЕЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ)]; B --> C[Взрывная сила (отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия. Достигать максимальных показателей силы возможно в короткое время)];
```

Быстрая сила (непредельное напряжение мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, НЕ ДОСТИГАЮЩЕЙ ПРЕДЕЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ)

Взрывная сила (отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия. Достигать максимальных показателей силы возможно в короткое время)

Понятие «Силовая выносливость» и «Силовая ловкость»

Силовая ВЫНОСЛИВОСТЬ – это способность мышц противостоять утомлению при выполнении силовых упражнений.

Силовая ЛОВКОСТЬ - это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений

Сенситивные периоды развития силы

Мальчики

- Благоприятный период: от 13 – 14 до 17-18 лет, чему соответствует соотношение доли м. массы к общей массе тела

Девочки

- Благоприятный период: от 11 – 12 до 15 - 16 лет, чему соответствует соотношение доли м. массы к общей массе тела

Важный
факт

- Наиболее значимые темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдается в младшем школьном возрасте (9-11 лет)

Задачи развития силовых способностей

- ◆ Общее гармоничное развитие ВСЕХ мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека:
 - Избирательные силовые упражнения
 - Контроль объема и содержания упражнений
 - Обеспечение пропорционального развития различных м. групп
 - Внешне у ребенка – соответствующая форма телосложения и осанка
- ◆ Создание условий и возможностей (технически верной базы движений) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий определенной направленности
- ◆ Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков)

Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов

Средства и методы воспитания СП:

основные средства

- ◆ **Упражнения с весом внешних предметов** (утяжелители, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- ◆ **Ударные упражнения**, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгивание вверх)
- ◆ **Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа** (силовая скамья, силовая станция)
- ◆ **Рывково – тормозные упражнения** (Быстрая смена напряжения при работе мышц – синергистов и мышц – антогонистов)
- ◆ **Статистические упражнения в изометрическом режиме**
 - За счет волевых усилий с использованием внешних предметов (упоры, удержания, поддержания, противодействия)
 - За счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении
- ◆ **Упражнения, отягощенные весом собственного тела:**
 - за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре/ в висе)
 - за счет отягощения собственного веса за счет внешних отягощений (специальные манжеты/ пояс)

Средства и методы воспитания СП: дополнительные средства

- ◆ Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра)
- ◆ Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи)
- ◆ Упражнения с противодействием партнера (работа в паре)

Методы воспитания силы

- ◆ **Метод максимальных усилий.** Дает большой прирост силы. В работе с начинающими детьми его применять НЕ рекомендуется
- ◆ **Метод неопредельных усилий** (предельное число повторений «до отказа») Способствует повышению общего уровня функциональных возможностей организма
- ◆ **Метод динамических усилий.** Для развития «быстрой» силы – способность к проявлению большой силы в условиях быстрых движений с полной амплитудой
- ◆ **Ударный метод.** Направлен на увеличение мощности усилия, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (спрыгивание с высоты 45 – 75 см. с последующим выпригиванием)
- ◆ **Метод статических усилий.** Если стоит задача развития общей силы – выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 минуты
- ◆ **Статодинамический метод.** Последовательное сочетание статики и динамики
- ◆ **Метод круговой тренировки.** Упражнения проводятся по станциям и подбираются т.о., чтобы каждая последующая серия включила новую группу мышц
- ◆ **Игровой метод**

Рекомендации по дозировке упражнений, в какой части урока актуальна и полезна «подкачка»

- ◆ Части урока (Часть урока, в которой будет фрагмент на укрепление м. корсета, зависит от целей и задач, которые преследует педагог

Подготовительная (15 – 20 %) - разогрев – мобилизация систем организма перед работой в основной части урока

Основная (75 %) – Непосредственно урок на воспитание силы

Заключительная (5 – 10 %) – заминка – упражнения на воспитание силы в статике

!Важно!

Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление

Рекомендации по дозировке упражнений, в какой части урока актуальна и полезна «подкачка»

- ◆ Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача
- ◆ Частота занятий силового направления должна быть до 3 раз в неделю, учитывая среднее количество занятий – 3-4 раза в неделю (в танцевальном коллективе)
- ◆ Применение силовых упражнений ежедневно допустимо только для отдельных небольших групп мышц
- ◆ Блок на развитие силы целесообразно интегрировать во все направления, которые есть в учебной программе