

**МОУ ДОД СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

Методическая работа

**Тема доклада: «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ
МЕДЛЕННОЙ СИЛЫ».**

ДОКЛАДЧИК: тренер-преподователь Кудинов А.В

г.Волжский

*Библиотека
им.Фрунзе - центральная
92 кв. -*

2013

План – конспект методического занятия.

- 1. Тема:** «Упражнения для воспитания медленной силы».
- 2. Цель:** Изучить методы и средства воспитания «медленной силы».
- 3. Задачи:** Познакомить с тестами для овладения упражнений при воспитании «медленной силы».
- 4. Оборудование:** рабочий конспект.
- 5. Организационная часть:** психологический настрой докладчика, тренеров на проведение занятий.
- 6. Содержательный блок:** Практические рекомендации и методические приемы по использованию этих упражнений в учебно-тренировочной работе гимнастов.
- 7. Проведение итогов.** Вопросы, предложение, замечание.

В спортивной гимнастике в комбинациях на брусьях, вольных упражнениях и особенно на кольцах нередко встречаются число силовые элементы, выполненные в медленном темпе.

Правила соревнований предусматривают выполнение этих упражнений без дополнительных рывком и махов.

Высокотехническое выполнение сложных силовых упражнений на пальцах зависит от уровня развития так называемой «медленной силы» гимнаста. Для гимнастов предпочтительна тренировка, направленная на развитие силы без значительного увеличения мышечной массы. Такому условно отвечает тренировка с возможно большими весами, с малым числом повторений и большими интервалами. Отдыха между подходами.

Для развития медленной силы используют специальные силовые упражнения с внешним отягощением, отягощением с весом собственного тела и собственно – соревновательные упражнения. При подборе и применении средств, направленных на развитие медленной силы, необходимо учитывать следующие:

1. Специальные подготовительные и подводящие силовые упражнения должны максимально соответствовать конкретным соревновательным упражнениям:
 - а) при выполнении специальных силовых упражнений необходимо соблюдать такое же расположение звеньев тела относительно друг друга, как и в соревновательных упражнениях.
 - б) для развития координационных способностей необходимо тренировать нервно-мышечной аппарат гимнаста к проявлению усилий в определенных временных и пространственных характеристиках, соответствующих силовым соревновательным упражнениям силового характера.

Если основное силовое упражнение выполняется около 5с, то и подготовительные упражнения выполняются не меньше данного времени.

2. Специальные подготовленные и подводящие силовые

упражнения должны выполняться в равномерном темпе, т.е без ускорений.

3. Для улучшения силовых показателей и воспитания координационных способностей необходимо использовать упражнения с около предельном (только 2-3 раза) и предельным (1 раз) внешними сопротивлениями, а также силовые перемещения с отягощением (3-5%) от веса гимнаста. Выполняется 2-3 подхода интервал отдыха 3-4 мин.

4. В качестве внешних сопротивлений следует использовать вес предметов (гантели, штанга, диски от штанги, пояса из пресвинцовой ткани) сопротивление упругих предметов (резиновые и пружинные эспандера, резиновые биты и жгуты).

5. Упражнения желательно проводить в начале или в середине тренировочного занятия.

6. В комплексах, составленных из силовых упражнений, должны равномерно чередоваться преодолевающий и уступающий режимы работы мышц.

7. В комплекс составляется из 8-10 упражнений для различных групп мышц ключевого пояса, туловища и кисти.

8. Для того чтобы развить около предельные и предельные мышечные усилия, тело спортсмена необходимо жестко закреплять с помощью специальных фиксирующих приспособлений (пояса, ремни, лонжи и т.д).

Для более быстрого и усиленного освоения сложных силовых элементов и соединения их в силовые комбинации, развитие собственно силовых качеств рекомендуется проводить в три этапа: предварительный, основной и так стабилизации:

Предварительный этап:

Основная задача этого этапа – достижение высокого уровня статической и «медленной силы» основных групп мышц, участвующих в выполнение сложных силовых упражнений. На этом этапе гимнасты выполняют специальные силовые упражнения с

гантелейми, дисками от штанги, со штангой, резиновыми бинтами и жгутами, с утяжеленными поясами и жилетами.

Основной этап:

Задача его – совершенствование межмышечной координации в силовых упражнениях. На данном этапе используется собственно – соревновательные, специально-подготовленные и подводящие силовые упражнения на снарядах в следующей последовательности:

- с дополнительной опорой;
- с использованием блочных устройств;
- с резиновым бинтом;
- с тренажерными устройствами;
- с использованием помощи тренера;
- самостоятельное выполнение соревновательных упражнений.

Этап стабилизации:

Цель прежнего этапа – дальнейшее совершенствование силовых способностей и воспитание специальной силовой выносливости.

Необходимо применять:

1. Собственно – соревновательные, специально-подготовительные и подводящие силовые упражнения на снарядах – методом круговой тренировки.
2. Силовые комбинации на снарядах, состоящие из 3-4 статических элементов и сложных силовых перемещений из одной статической позы в другую. Соединения силовых элементов оказывают тренирующих эффект, если придерживаться следующей последовательности их применения:

- с помощью тренера или специальных тренажеров;
- самостоятельное выполнение;
- самостоятельное выполнение с малым облегченным (жилеты, пояса, костюмы). Большие сдвиги в развитии силы достигаются изменением порядка элементов в силовых комбинациях через 1,5-2 месяца.

Предложенные советы и рекомендации могут помочь тренерам и гимнастам.

Методическая литература:

1. «Физкультура и спорт» 1984г. Москва. Гимнастика выпуск первый, 1984 г.
2. Комитет по физической культуре и спорту.

Главное спортивно-методическое управление. Программа спортивная гимнастика.