

## МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ЛОВКОСТИ

**А.Л. Макаров, доцент**  
**Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук**  
**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**  
**e-mail: makaroval73@mail.ru**

**Ключевые слова:** величина преодолеваемого сопротивления, силовая ловкость, интенсивность, упражнения.

*В статье рассматриваются особенности методики восстановления уровня развития силовой ловкости применительно к специфике отдельных видов спорта. Процесс восстановления достигнутого ранее уровня развития силовой ловкости самым тесным образом связан с восстановлением общей и разносторонней целенаправленной физической подготовленности, оптимальные темпы роста которой до определенных границ положительно влияют на эффективность восстановления специальной силовой подготовленности.*

Основными средствами в процессе восстановления уровня развития силовой ловкости являются спортивное упражнение и специальные упражнения, повторяющие структуру отдельных элементов спортивного упражнения, а также специально-вспомогательные упражнения. Начинается данный процесс с выполнения специально-вспомогательных динамических и специальных упражнений, структура которых соответствует структуре отдельных элементов спортивного упражнения. В дальнейшем используют и спортивное упражнение. Заканчивается процесс восстановления уровня развития силовой ловкости, когда студент при выполнении специально-вспомогательных и специальных упражнений вновь добьется ранее достигнутых показателей.

При выполнении спортивного упражнения применяется комплекс методов [2], объединяющий методы синтетического воздействия и повторный; при выполнении специальных упражнений – комплекс, в который входят методы синтетического воздействия, «до отказа» и повторный; при выполнении специально-вспомогательных упражнений – методы аналитического воздействия, «до отказа» и повторный.

При выполнении спортивного упражнения предпочтительно сочетание всех характеров работы мышц, присущих динамическому и статическому режимам; при выполнении специальных упражнений – динамический режим с сочетанием уступающей и преодолевающей работы мышц, а также с акцентом на преодолевающий характер работы мышц, сочетание динамического (уступающий или преодолевающий характер работы мышц) и статического режимов; специально-вспомогательные упражнения выполняют в динамическом режиме с акцентом на преодолевающий характер работы мышц, а также с сочетанием уступающего и преодолевающего характеров мышечной работы и в статическом режиме (пассивные напряжения) [3].

При выполнении спортивного упражнения величина преодолеваемого сопротивления соревновательная, при выполнении специальных упражнений – выше соревновательной на 3-10%, а при выполнении специально-вспомогательных упражнений – до 70-75% от максимальной.

Спортивное упражнение выполняется с соревновательной интенсивностью, специальные упражнения – с оптимальной, а специально-вспомогательные – с интенсивностью 70-90% от предельной.

При выполнении спортивного упражнения оно однократное, при выполнении специальных упражнений, напротив, – неоднократное; при выполнении специально-вспомогательных упражнений – многократное, до заметного утомления.

Особенности методики восстановления уровня развития силовой ловкости применительно к специфике отдельных видов спорта заключаются в следующем:

1. Обязательное использование упражнений, сохраняющих специфическую для данного вида спорта внешнюю структуру движения, что позволяет связать восстановление силы в специфических мышечных группах с овладением спортивной техникой.

2. Каждый вид спорта предусматривает специфическое соотношение объема выполнения спортивного упражнения, специальных и специально-вспомогательных упражнений.

Особенности методики восстановления уровня развития силовой ловкости, связанные с индивидуальными особенностями студентов:

1. Величина преодолеваемого сопротивления. Определяет эту величину вес самого студента.

2. Величина сопротивления, преодолеваемого при выполнении специальных и специально-вспомогательных упражнений. Поскольку

вес тела каждого студента различный, различна и величина дополнительного сопротивления.

3. Соотношение объемов специальных и специальновспомогательных упражнений.

4. Интенсивность выполнения специальных упражнений.

5. Число подходов в одном практическом занятии.

Величина интенсивности определяется в начале практического занятия [1]. Ее и следует сохранять в течение всего занятия. Спортивное упражнение выполняется с соревновательной интенсивностью, специальные упражнения – с оптимальной, а специально-вспомогательные – с интенсивностью 70-90% от предельной.

Объем упражнений в каждом конкретном случае определяется возможностью студента сохранять заданную интенсивность.

Процесс восстановления достигнутого ранее уровня развития силовой ловкости самым тесным образом связан с восстановлением общей и разносторонней целенаправленной физической подготовленности, оптимальные темпы роста которой до определенных границ положительно влияют на эффективность восстановления специальной силовой подготовленности.

Таким образом, поскольку развитие силовой ловкости связано с техническим совершенствованием, данная специфическая связь сохраняется в процессе восстановления уровня развития силовой ловкости.

*Библиографический список:*

1. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.
2. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Орел: ООО «Издательство «Научная книга», 2014. . – С. 132-135.

- 
3. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

## **METHODOLOGY FOR RESTORING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF STRENGTH AGILITY**

***Makarov A.L., Makarova E.V.***

**Key words:** *the amount of resistance to be overcome, strength dexterity, intensity, exercises.*

*The article discusses the peculiarities of the methodology for restoring the level of development of strength dexterity in relation to the specificity of individual sports. The process of restoring the previously achieved level of strength dexterity development is closely related to the restoration of general and versatile purposeful physical readiness, the optimal growth rates of which up to certain limits have a positive effect on the effectiveness of restoring special strength readiness.*