

затратой сил и энергии выполнить то или иное координационное упражнение.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У МЕТАТЕЛЕЙ В ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА) В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Д.Н.Ваганов

Для подготовки спортсменов высокого класса сила - одно из важнейших физических качеств. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Сила мышц зависит: от состояния центральной нервной системы, от соответствующей деятельности коры головного мозга, от биологических процессов, происходящих в мышцах, от возбудимости мышц и степени их утомления, от физиологического поперечника мышц.

В практической работе по развитию силы у метателей за основу были приняты вышеперечисленные выводы и, как самый главный и основной, комплексный подход в развитии физических качеств.

Планируя упражнения с отягощением мы подбирали также специальные силовые упражнения, которые по характеру выполнения (по максимальному усилию в короткий промежуток времени) похожи на усилия метателя в финальной части броска. Для метателя молота это рывок штанги, на груди с виса, приседание со штангой на плечах с последующим выпрыгиванием вверх. Для толкателей ядра и метателей диска это жим лежа; из положения лежа на спине следение и разведение прямых рук с гантелями и др.

В связи с тем, что у метателей в процессе броска (толчка) отдельные группы мышц работают более активно чем другие, нами использовались метания снарядов, набивных мячей, гирь, камней разными способами (толкание ядра лев. и, правой или двумя руками, вращение молота в обратную сторону, метание копья и диска левой и правой руками, метание ядер вперед и назад через голову и др.) Все это позволяет улучшить координацию движений и развивать силу отдельных групп мышц.

Для развития силы применялись утяжеленные снаряды. В этом случае мышцы получали предельную нагрузку, а после перехода на нормальный вес создавалось ощущение легкости снаряда.

Нами применялись в тренировочном процессе другие виды метаний. Для метателей диска - метание молота укрепляет мышцы спины и туловища

и развивает силу. Толкание ядра для копьеметателей укрепляет и развивает силу кисти.

Опыт практической работы показал, как важно планировать упражнения для развития силы в зависимости от восстанавливаемости отдельных групп мышц.

Упражнения для развития наиболее крупных мышц ног, спины с большими отягощениями дают эффект при занятиях через 2 дня на третий. Упражнения с отягощением для развития силы менее крупных мышц, не обладающих большой силой (икроножные, стопы и др.) дают требуемый эффект, когда применяются через день.

Для развития мелких групп мышц (дельтовидная, большая грудная, двуглавая плеча, рук и др.) хороший результат получается, если их выполнять ежедневно.

Увеличение мышечной массы осуществлялось путем многократного повторения силовых упражнений до ощущения усталости. В этом случае при работе со штангой вес составлял 40-60% от предельного веса снаряда и работа продолжалась до ощущения усталости. Для развития силы применялся вес 60-80% от предельного при 6-7 повторениях в быстром темпе.

В последние годы в учебно-тренировочном процессе по физвоспитанию в Брестском политехническом институте нашла применение и оправдала себя методика развития физических качеств с использованием нетрадиционных средств.

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА ПО РУЧНОМУ МЯЧУ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

**В.Н.Кудрицкий, В.И.Стадник**

Большое место в подготовке гандболистов высокого класса в учебно-тренировочном процессе занимает физическая подготовка. Ее условно разделяют на общую и специальную физическую подготовку. Физическая подготовка предусматривает гармоническое развитие личности, повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся. Специальная физическая подготовка рассматривается как прямое отношение к овладению занимающимися спортивным мастерством по избранному виду спорта. На начальном этапе учебно-тренировочного процесса привалирует общая физическая подготовка и ей необходимо отводить 50-60 процентов от общего времени, тогда как специальной