

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

Шановні студенти! Перед основною частиною заняття, слід провести розминку. Неможна ігнорувати розминку! Основне її призначення – підготовка організму людини, його функціональних систем, м'язів, суглобів до наступних навантажень.

Розминка сприяє підвищенню частоти серцево-судинних скорочень (ЧСС), поліпшення кровообігу, лімфообігу, діяльності функціональних систем, впливає позитивно на еластичність м'язів і зв'язок, на рухливість у суглобах тощо.

Розминка складається з двох частин: загальної і спеціальної.

У загальній частині розминки, як правило, проводяться загально-розвиваючі вправи низької та середньої інтенсивності: біг, вправи в русі та на місці, на гнучкість (розтяжку), а також деякі вправи *силового характеру* (дозовано) з метою підвищення тону м'язів / приведення їх у *робочий стан*.

Розминка має бути *тематичною*, тобто відповідати темі заняття. Тому, у *спеціальній частині* розминки включаються вправи, які за характером, структурою, функціональною спрямованістю відповідають особливостям виконання *основних* вправ і поставленим завданням.

Розминка сприяє психологічному настроюванню і готовності студента до вирішення рухових завдань під час тренувальної або фізкультурно-оздоровчої діяльності та *не повинна призводити до втоми організму*.

Оптимальна тривалість (обсяг) та інтенсивність розминки залежить від деяких факторів: статі та рівня підготовленості студента, температури повітря (в місцях проведення занять), урахування умов майбутніх навантажень тощо.

В залежності від теми та завдань заняття в розминку можна включати вправи, які виконуються в положенні сидячи, а також вправи *силового або швидко-силового характеру* в помірному темпі з дозуванням навантаження, щоб вони *не призводили до стомлення*.

Тематичний контроль за темою «**Розвиток сили та швидко-силових якостей**» передбачає складання наступних тестів (див. табл.):

Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
1. Підтягування на перекладині, разів	ч	14	12	11	10
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, разів	ч	44	38	32	28
	ж	25	21	18	15
3. Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	240	235	205
	ж	210	200	185	165
4. Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34
	ж	47	42	37	33

**Методичні вказівки щодо виконання вправ (під час тестування):**

**Вправа 1. Підтягування на перекладині.** Виконуються з положення вису на прямих руках, хватом зверху, при підтягуванні підборіддя повинно

бути вище перекладкини.

**Вправа 2.** *Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі.* Юнаки згинають руки до торкання підлоги грудьми та випрямляють руки повністю.

Дівчата згинають руки до прямого кута між плечем і передпліччям (лікть і лопатки – на одній лінії).

**Вправа 3.** *Стрибок у довжину з місця.* Студент стає носками до визначеної лінії (без заступу) та виконує стрибок. Результат зараховується по п'ятки ноги, що стоїть ззаду (після стрибка). Студентам надається три спроби.

**Вправа 4.** *Піднімання в сід за 1 хв.* Вихідне положення – лежачі на гімнастичному маті, руки за голову, лікті торкаються поверхні мату. Студент починає виконувати вправу за командою викладача, піднімаючи тулуб до торкання ліктями колін. Дозволяється виконувати вправу за допомогою партнера, який підтримує (фіксує) ноги.

### **Методичні рекомендації щодо розвитку та підвищення рівня сили та швидко-силових якостей**

Якщо студент не може виконувати достатню кількість повторень за вимогами проведення тестувань, розвиваючи силу рук, тоді, під час самостійних занять, йому слід виконувати вправи в *полегшених умовах*, наприклад:

- підтягування на низької перекладині, коли ноги торкаються підлоги (3 підходи по 10-15 разів);
- згинання-розгинання рук в упорі на лавці, підвіконня або, коли коліна торкаються підлоги та інші стійкі опори (3 підходи по 20–30 разів (для юнаків) та 3x10x20 разів (для дівчат).
- стрибок у довжину з місця: виконувати стрибки на одній нозі; з положення напів присіду та присіду, пружні рухи в положенні напіввипаду зі зміною положення стрибком тощо.

✓ Оптимальний кут згинання ніг у колінних суглобах при виконанні стрибка у довжину з місця – 120–140°. При куті менше 90° трапляється різке падіння швидкості виконання відштовхування, а більше 140° – не створюються умови для накопичення у м'язах потенційних сил (енергії) пружної деформації м'язів. Умови виконання стрибків – висота, кількість повторень, інтервали між підходами, обсяг та інтенсивність виконання – залежать від рівня підготовленості студента, маси його тіла і інших факторів

- піднімання в сід. Виконувати 2–3 серії по 20–25 разів в зручний для себе спосіб (допомагати руками, виконувати хвилеподібні, ривкові рухи та додаткові вправи для м'язів черевного преса й спини.

✓ Також, для розвитку сили та швидко-силових якостей слід виконувати різноманітні вправи з гантелями, обтяженням, гумовим еспандером тощо.

*Інтервал відпочинку* між серіями (підходами) залежить від характеру вправи, інтенсивності її виконання, рівня підготовленості студента, тому його тривалість може відрізнятися. Основним критерієм готовності студента до повторного виконання вправи – його частота серцевих скорочень – ЧСС (110–120 уд/хв).

Характер відпочинку між вправами – активний: виконувати вправи на розслаблення і відновлення дихання, помірне розтягування м'язів, які несли основне навантаження.

На кожному етапі навчання виконуються вправи певної складності, що відповідають рівню підготовленості студентів, гендерним й іншим індивідуальним особливостям, а також темі заняття.