

А
Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.Г. Витун, Е.В. Витун

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Оренбургский государственный
университет» в качестве методических рекомендаций для студентов,
обучающихся по программам высшего профессионального образования по
всем направлениям подготовки.

Оренбург
2012

УДК 796.8(076)
ББК 75.7я7
В-54

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

Витун В.Г.

В-54 Методика развития силы в процессе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации / В.Г. Витун, Е.В. Витун – Оренбургский государственный университет. Оренбург: ОГУ, 2012. – 43с.

Данная работа знакомит студентов, с методами развития силовых способностей на учебных занятиях по физическому воспитанию.

В работе рассматриваются основные и дополнительные средства, которые можно использовать на учебных занятиях по физическому воспитанию для развития силовых способностей студентов.

В данной работе предлагаются контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки.

УДК 796.8(076)
ББК 75.я7
©Витун В.
Витун Е., 2012
© ОГУ, 2012

Содержание

Введение	5
1 Сила как физическое качество	6
2 Средства развития силы	12
2.1 Основные средства	12
2.2 Дополнительные средства.....	13
3 Методы развития силы	14
4 Методика развития силовых способностей	18
4.1 Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.....	18
4.2 Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.....	19
4.3 Развитие силовой выносливости с использованием непредельных отягощений	20
5 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей	21
6 Упражнения для развития силы и коррекции телосложения	22
6.1 Упражнения для развития и коррекции мышц шеи.....	22
6.2 Упражнения для развития и коррекции мышц верхней части спины	23
6.3 Упражнения для развития и коррекции мышц средней части спины	24
6.4 Упражнения для развития и коррекции мышц сгибателей и разгибателей спины.....	27
6.5 Упражнения для развития и коррекции мышц груди	28
6.6 Упражнения для развития и коррекции мышц брюшного пресса	30
6.7 Упражнения для развития и коррекции мышц предплечья	34
6.8 Упражнения для развития мышц таза и бедра.....	35
6.9 Упражнения для развития и коррекции мышц голени и стопы	40

Заключение	42
Список использованных источников	43