

Развитие силы мышц

Костылева Ксения.
Группа: 1ПСО12

Всё что надо знать.

- Работать над своей физической подготовкой – обязанность каждого человека. Люди, которые пренебрегают спортивными упражнениями, часто жалуются на одышку, боль в суставах и повышенную утомляемость. Регулярные тренировки (такие умеренные, как аэробика) помогают насыщать организм необходимым кислородом, сохранять здоровую эластичность связок и поддерживать стабильный психоэмоциональный тонус.
- Однако бывают случаи, когда стандартной физической нагрузки оказывается недостаточно. Обычно в подобной ситуации люди пересматривают своё отношение к спорту и начинают совершенствовать основные физические качества – ловкость, выносливость, гибкость, скорость и силу. В статье мы расскажем о том, каким должно быть комплексное развитие силы, представим несколько эффективных комплексов упражнений и объясним, какое питание идёт на пользу мышцам.

Из теории.

- Медики определили, что всякая двигательная активность человека обуславливается работой центрального и периферического отделов нервной системы. Мозг посылает сигнал скелетной мускулатуре, ткани начинают сокращаться, и различные части человеческого тела приходят в движение. Энергия, при помощи которой человек делает шаги, машет руками, качает головой и т.д., называется мышечной силой – принципы её развития мы и будем разъяснять в этом материале. Чем лучше тонус мускулов, тем легче им отвечать на внешнее сопротивление (земное притяжение, вес собственного тела и дополнительных отягощений, удары противника) и, соответственно, тем более мощным считается спортсмен. Обычно в теории физической культуры выделяют четыре разновидности силы:

Из теории.

- **Амортизационная.** Она проявляется, когда мускулы спортсмена совершают кратковременную работу в уступающем режиме (например, при беге через препятствия или прыжках с шестом).
- **Медленная.** Она необходима в ситуациях, когда человеческие мышцы предельно напрягаются под отягощением и не сокращаются на протяжении продолжительного периода (например, в момент выполнения планки с упором на одну руку или становой тяги со штангой). Развитие мышечной силы этого типа требует особого внимания. Слишком длительное удерживание гантелей или гирь может привести к растяжениям и даже надрывам связок.
- **Взрывная.** Она используется, когда мужчина или женщина в минимальные сроки преодолевает сопротивление при максимальном тонусе мускулатуры (например, во время приседов с отягощением или разножки).
- **Быстрая.** Она требуется, когда спортсмен должен ненадолго напрячь мышцы, чтобы переместить умеренно тяжёлый снаряд (субмаксимальное отягощение) с ускорением ниже максимального уровня (например, при толкании ядра)

Развитие силы мышц и здоровье.

- В 2015 году молодой отечественный исследователь А. Рахматов издал статью “Оздоровительное влияние силовых упражнений”. В ней автор заключил, что правильно организованные тренировки помогают бороться с морфологическими недостатками (худоба, ожирение). Кроме того, учёный отметил, что выполнение силовых упражнений оказывает положительное влияние на различные системы организма. Другие исследователи (М. Ингерлейб, Г. Виноградов и т.д.) рассматривали воздействие физических нагрузок для развития силы применительно к отдельным органам:

Развитие мышц и здоровье.

- ЖКТ (есть предположения о том, что занятия с отягощением в виде собственного веса помогают устранить изжогу и метеоризм).
- Органы дыхания (считается, что умеренно интенсивные силовые упражнения помогают восстановиться после бронхитов и обострений астмы).
- Сердце и сосуды (многие учёные говорят, что тренировки предотвращают развитие симптомов синусовой аритмии).
- Кроветворные органы (деятели науки считают, что силовые тренировки способствуют лучшей работе лимфатических узлов и эффективному обновлению клеток селезёнки).
- Нервы и психика (исследователи пишут о том, что тренировки, направленные на развитие физической силы, улучшают память и помогают справиться с послеродовой депрессией).
- Костно-мышечный аппарат (в некоторых статьях сообщается, что тренировки с небольшим отягощением – хорошее профилактическое средство против остеохондроза и миопатии).
- Репродуктивные органы (силовые тренировки улучшают циркуляцию крови в области малого таза).
- Иммуитет (исследователи отмечают, что физические нагрузки ускоряют движение лимфы в организме, тем самым усиливая защитную функцию человеческого тела).

Правила и принципы развития физической силы

- Спортсмен, который работает над своим телом, должен понимать главное:
- Рост (рабочая гипертрофия) мышечных тканей – обязательный побочный эффект анаэробных тренировок. Если вы боитесь стать более крепким и атлетичным, вам не стоит увлекаться упражнениями с отягощением.
- Количество креатинфосфата в тканях нужно увеличивать (чем больше этого вещества в мускулах, тем лучше показатели силовой выносливости женщины или мужчины). Многие пьют креатин в виде БАДа, но более безопасный вариант – получение креатинфосфорной кислоты с пищей (мясом, морепродуктами, молоком и т.д.).
- Параллельно с силой нужно развивать межмышечную координацию. Чем более согласованно функционирует мускулатура, тем меньше сил расходуется при тренировке (тело задействуют только те участки костно-мышечного аппарата, которые необходимы для совершения конкретного действия).
- При комплексном развитии силы необходимо работать над проводимостью (иннервацией) мышечных волокон. Связь мускулов с ЦНС должна осуществляться быстро и точно. Ускорить сообщение между мозгом и мышцами можно за счёт регулярных физических нагрузок с постоянно нарастающей интенсивностью.
- Кроме того, следует помнить о том, что анаэробные тренировки могут приводить к травматизму. Избежать растяжений и надрывов связок поможет наша памятка.

Правила

Выполняйте упражнения естественным образом. Организм долго привыкает к новым способам работы, поэтому на первых порах лучше заниматься упражнениями, максимально похожими на бытовые движения, – приседами на опору, жимом гирь стоя.

Избегайте тренировок через боль. Выраженные неприятные ощущения возникают в тех случаях, когда человек перегружает организм. Такая защитная реакция может свидетельствовать о том, что мышечные волокна уже слишком растянуты или даже разорваны.

Напрягайте разные мускулы. Изолированные тренировки на развитие силы сложны даже для профессиональных бодибилдеров. В норме спортсмен должен при каждом воркауте делать разнообразные физические упражнения на большую группу мышц (мускулы спины, ног и т.д.).

Правила

Наращивайте веса постепенно. Начинать рекомендуется с упражнений с отягощением в виде веса собственного тела, а уже спустя месяцы тренировок допускается подъём нетяжёлых гантелей и гирь.

Увеличивайте время физических нагрузок не слишком резко. В спорте есть понятие перетренированности. Состояние человека, который слишком долго выполнял анаэробные упражнения, схоже с самочувствием человека, перенесшего изнуряющую болезнь. В норме женщины начинают с коротких 10-, а мужчины – с 15-минутных тренировок.

Занимайтесь в своём темпе. Профессионалы быстро выполняют французский жим и прочие силовые упражнения, требующие отточенных движений. Это удаётся им благодаря тому, что действия уже доведены до автоматизма. Новичкам лучше не торопиться, чтобы не перетруждать мышцы.

Правила

Используйте комфортную спортивную одежду и профессиональные снаряды. Применение тренажёров заметно сокращает риск получить травму. Ещё более безопасным считается развитие физической силы в фитнес-центре или в домашних условиях под контролем тренера. Однако самостоятельно заниматься дома тоже можно без риска для здоровья – просто купите удобный спортивный костюм и качественные гантели.

Контролируйте каждое движение. Надо следить за ощущениями, которые возникают в мускулах при выполнении определённых упражнений. Старайтесь запоминать, какие мышцы напрягаются сильнее, а какие – меньше. Со временем вам удастся задействовать больше мускулов даже при стандартных нагрузках.

Развитие силы и общая тренировка мышц: простой комплекс упражнений

Упражнение 1.

Лягте на ковёр. Примите позицию “свечка” (она же “берёзка”). Плотно упритесь лопатками, локтями и затылком в пол. Возьмитесь руками за поясницу. Согните левую ногу до упора, а затем стремительно выбросьте её вверх. Затем выпрямите левую ногу и выполните выбрасывание правой. Повторяйте с обеими конечностями по 10-15 раз.

Упражнение 2.

Сядьте на корточки. Прижмите пятки к полу. Резко выпрямитесь, параллельно с этим совершая левой ногой мах вверх. Не задерживайтесь в финальном положении больше, чем на 3-4 секунды, снова садитесь в глубокий присед и повторяйте действие с правой ногой. Выполняйте с обеими конечностями по 10-15 раз.

Упражнение 3.

Встаньте лицом к стене, расставив ноги на ширину плеч. Напрягите мышцы груди и резко упритесь руками в стенку. Сделайте глубокий вдох и приложите все усилия, чтобы сдвинуть стену вперёд. Прodelайте упражнение для развития мышц и силы не менее 5 раз. Затем повернитесь к стенке спиной и попытайтесь сдвинуть бетонную конструкцию сначала левой, а затем правой голенью. 5 повторов на каждую конечность будет достаточно.

Развитие силы и общая тренировка мышц: простой комплекс упражнений

Упражнение 4.

Примите упор лёжа. Упритесь кулаками в пол. Выполняйте прямыми ногами махи назад. Старайтесь при этом поднимать ноги как можно выше. Действие следует совершать по 12-15 раз каждой конечностью.

Упражнение 5.

Сядьте на корточки. Упритесь ладонями в пол так, чтобы колени были между локтей. Резко прогните поясницу и выбросьте обе ноги назад и вверх. Конечности опустите, не сгибая. Нужно сделать 20 повторений.

Упражнение 6.

Лягте животом вниз на ковёр так, чтобы ступни опирались о перекладину шведской стенки или об основание дивана. Руки закиньте за голову. Поднимите торс на 45-60% (максимум, на который вы способны) и поверните туловище сначала вправо, а затем влево до упора. Вернитесь в исходное положение и проделайте ещё 12-14 повторений.

Развитие силы и общая тренировка мышц: простой комплекс упражнений

Упражнение 7.

Примите упор лёжа с максимальным разведением локтей в стороны. Согните руки в кулаки. С усилием оттолкнитесь от пола. Находясь в воздухе, хлопните в ладоши и вернитесь в исходное положение. Если вы уже умеете отжиматься подобным образом, попробуйте сделать упражнение с двумя хлопками. Необходимое количество повторений – от 12 до 16.

Упражнение 8.

Встаньте в положение ноги на ширине плеч так, чтобы в полуметре от вашей спины находилась стена. Упритесь ладонями в стенку и постепенно опускайте торс, пока не примете положение “мостик”. Согните руки в локтях. Интенсивно раскачивайте туловище вперёд-назад с максимальной амплитудой на менее 30 секунд.

Упражнение 9.

Лягте на стол или высокую скамью лицом вниз. Подтяните талию к краю столешницы. Опустите туловище перпендикулярно полу. Затем максимально сильно приподнимите торс и задержитесь в вытянутом положении на 10-15 секунд. Повторите комплекс действий для развития силы не менее 12-16 раз.

Упражнение 10.

Возьмите длинный кусок не очень эластичной ткани (хлопок, лён). Намочите материю под краном. Выкручивайте тряпку по часовой стрелке до тех пор, пока она не станет абсолютно сухой. Затем снова полейте ткань водой и выкручивайте её против часовой стрелки до последней капли жидкости.

Конец

Костылева Ксения.
Группа: 1ПСО12