



Развитие силы и мышц

Развитие силы и мышц

Презентация выполнена
студенткой группы 23к10
Панкратовой Е.М.

Факторы, влияющие на развитие силовых способностей

- ▶ Мышечные
- ▶ Центрально-нервные
- ▶ Личностно-психологические
- ▶ Биомеханические
- ▶ Биохимические
- ▶ Физиологические факторы
- ▶ Различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность



Задачи развития силовых способностей

- ▶ Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.
- ▶ Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий.
- ▶ Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий.



Развитие силы

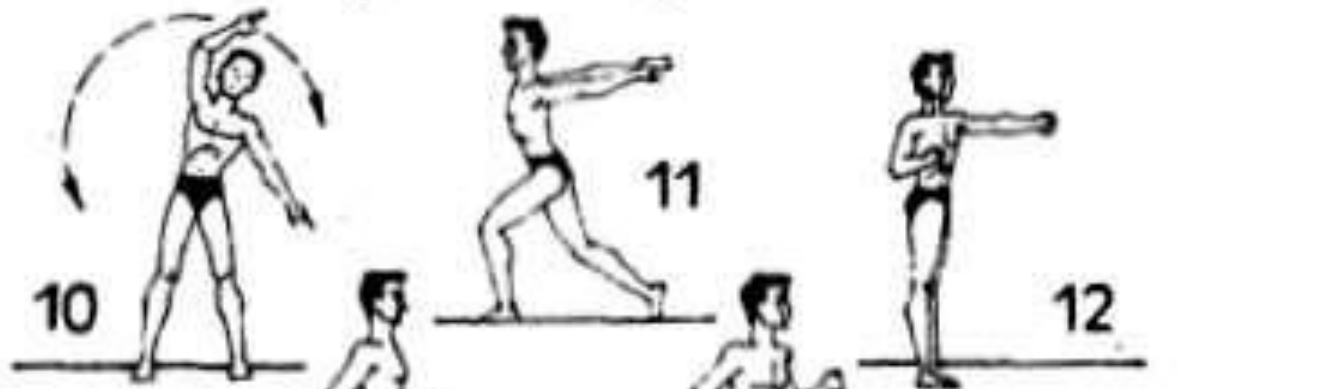
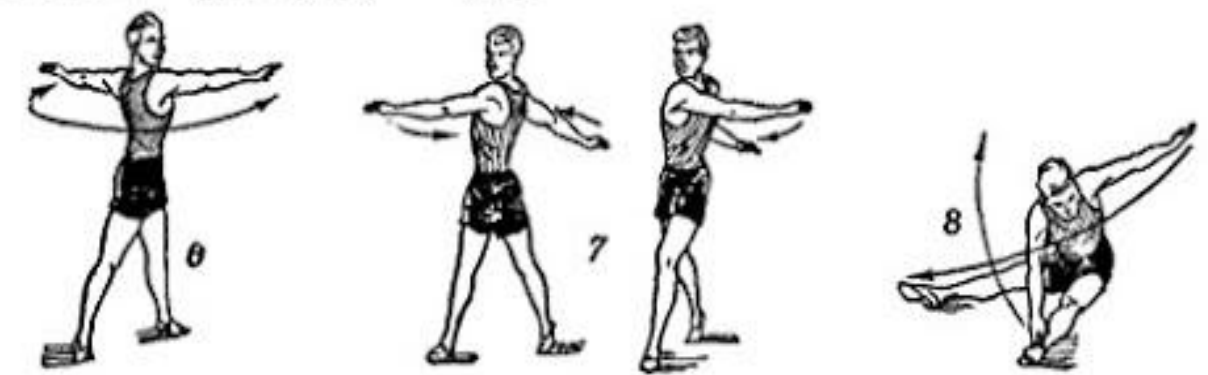
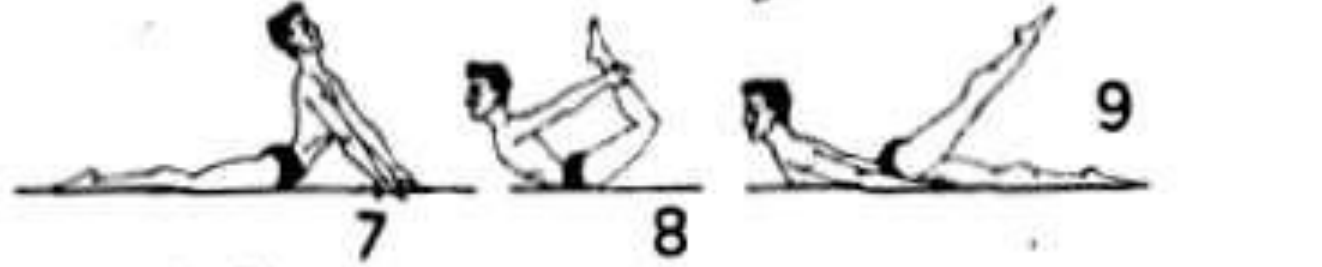
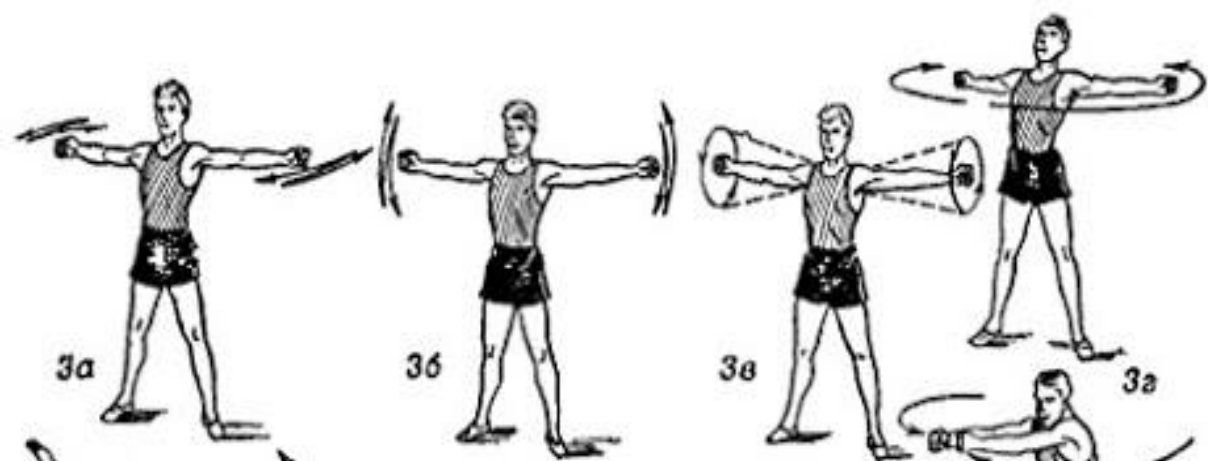
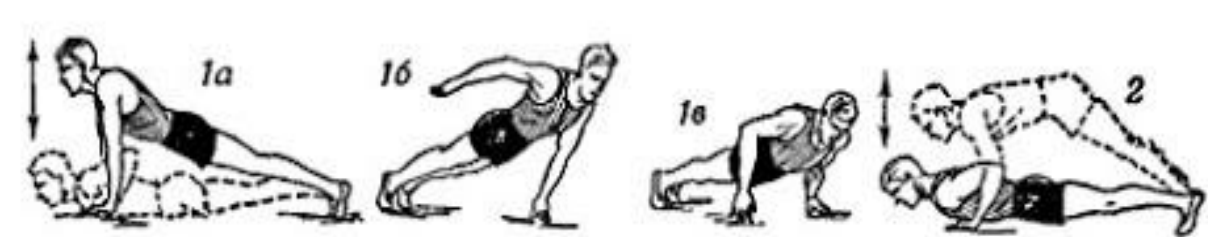
Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Различают следующие виды силовых способностей: *собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость*:

Собственно-силовые способности характеризуются тем, что доминирующую роль в их проявлении играет активизация процессов мышечного напряжения, стимулируемая внешним предметом либо иным отягощением.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима мышечных напряжений выделяют *статическую* и *динамическую* силовую выносливость.



Средства и методы развития силовых способностей

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых выделяются три основных вида.

1) Упражнения с *внешним сопротивлением*, которые подразделяются на:

- упражнения с *партнером*, которые можно эффективно использовать не только на учебных занятиях в спортивных залах, но и в домашних условиях;
- упражнения с *тяжестями*, способствующие преимущественному воздействию не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;
- упражнения в *преодолении сопротивления внешней среды* используются для развития силовой выносливости (бег по воде, снегу, против ветра и т. п.), специальной силовой подготовки (в воде, песке, на льду и т.п.).

2) Упражнения с *преодолением собственного веса тела*, которые подразделяются на:

- *гимнастические силовые* упражнения (подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях и т.п.);
- *легкоатлетические прыжковые* упражнения (прыжки через легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку и т.п.).

3) *Изометрические* упражнения, способствующие одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Различают упражнения:

- в *пассивном напряжении* (удержание груза);
- в *активном напряжении* (в течение 5–10 секунд в определенной позе).

Наибольшее внимание необходимо уделять развитию силы в процессе общефизической подготовки, применяя специально подобранные *силовые локальные* упражнения в сочетании с упражнениями более широкого воздействия.

По характеру все упражнения подразделяются на три основные группы:

- *общего* воздействия (когда в работе участвует не менее $2/3$ общего объема мышц);
- *регионального* воздействия (от $1/3$ до $2/3$ всех мышц);
- *локального* воздействия (менее $1/3$ всех мышц).



При развитии силовых способностей различают следующие методы:

- 1) *максимальных усилий*, включающий упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями, направленными на развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы;
- 2) *повторных усилий*, для которого основным тренирующим фактором является количество повторений упражнения с оптимальным или субмаксимальным сопротивлением;
- 3) «ударный» метод направлен на развитие «взрывной» силы различных мышечных групп;
- 4) *развития динамической (скоростной) силы* проявляется при быстрых движениях против небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, прыжки (в высоту, длину);
- 5) *развития силовой выносливости* заключается в способности длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия. Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий. Кроме этого, тренировка для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организована в форме «круговой тренировки» (последовательное применение серий каждого избранного упражнения). Наиболее эффективна «круговая тренировка» при использовании общеразвивающих упражнений в профессионально-прикладной подготовке;
- 6) *изометрический* метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые данным методом упражнения применяются в основном как дополнительные средства развития силы. Рекомендуется сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, на растягивание и расслабление.

10 лучших упражнений для развития силы:

- ✓ Становая тяга
- ✓ Приседания со штангой
- ✓ Жим штанги или гантелей
- ✓ Турецкий подъем с гирей
- ✓ Толчок штанги
- ✓ Мертвая тяга
- ✓ Махи с гирей
- ✓ Подтягивания
- ✓ Отжимания на брусьях
- ✓ Жим гантелей сидя





**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!