

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выполнила студентка
2псо13
Субботина Александра

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Основным средством для развития силы, силовой выносливости и формирования хорошего телосложения являются упражнения с отягощениями (гантелями, штангой, гирями и др.).



РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Существует статическая и динамическая сила. Статическая характеризуется удерживающим (изометрическим) режимом мышц, способностью проявлять максимальное напряжение и удерживать его в течение нужного времени, например, держать патронный ящик, снаряд, аккумулятор и т.п. Динамическая сила проявляется в процессе работы, осуществляемой в преодолевающем (изокинетическом) и уступающем (плиометрическом) режимах.

Для развития силы и силовой выносливости применяются следующие методы: изометрический, изокинетический, повторный, метод максимальных усилий, «до отказа» и т.д.



РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Изометрический метод предполагает максимальное напряжение мышц и мышечных групп, обеспечивает избирательное воздействие на них. Этот метод дает существенный прирост в развитии силы. Изометрические упражнения просты, не требуют специального сложного оборудования.



РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Изокинетический метод применяется, когда необходимо преодолевать сопротивление с помощью упражнений, связанных с преодолевающим и уступающим режимами работы. Для этого используются упражнения такого характера, как медленный подъем (переворотом, силой и т.п.) и медленное опускание в вис с удержанием тела на согнутых руках. Многократное выполнение этих действий способствует совершенствованию силовой выносливости.

Важным средством развития силы являются упражнения с собственным весом, к которым относятся все подъемы, сгибание и разгибание рук, лазание по канату и т.п.



РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Повторный метод характеризуется выполнением силовых упражнений сериями с постепенно сокращающимися интервалами отдыха. Поясним это на примере выполнения подъема переворотом. Применение повторного метода позволяет в начале тренировки выполнить подъем 3–4 раза, соскочить, сделать паузу 20–30 с и снова повторить подъемы. Далее паузы сокращаются до 3–5 с, а затем подъемы выполняются без соскоков, их количество увеличивается с каждым подходом.



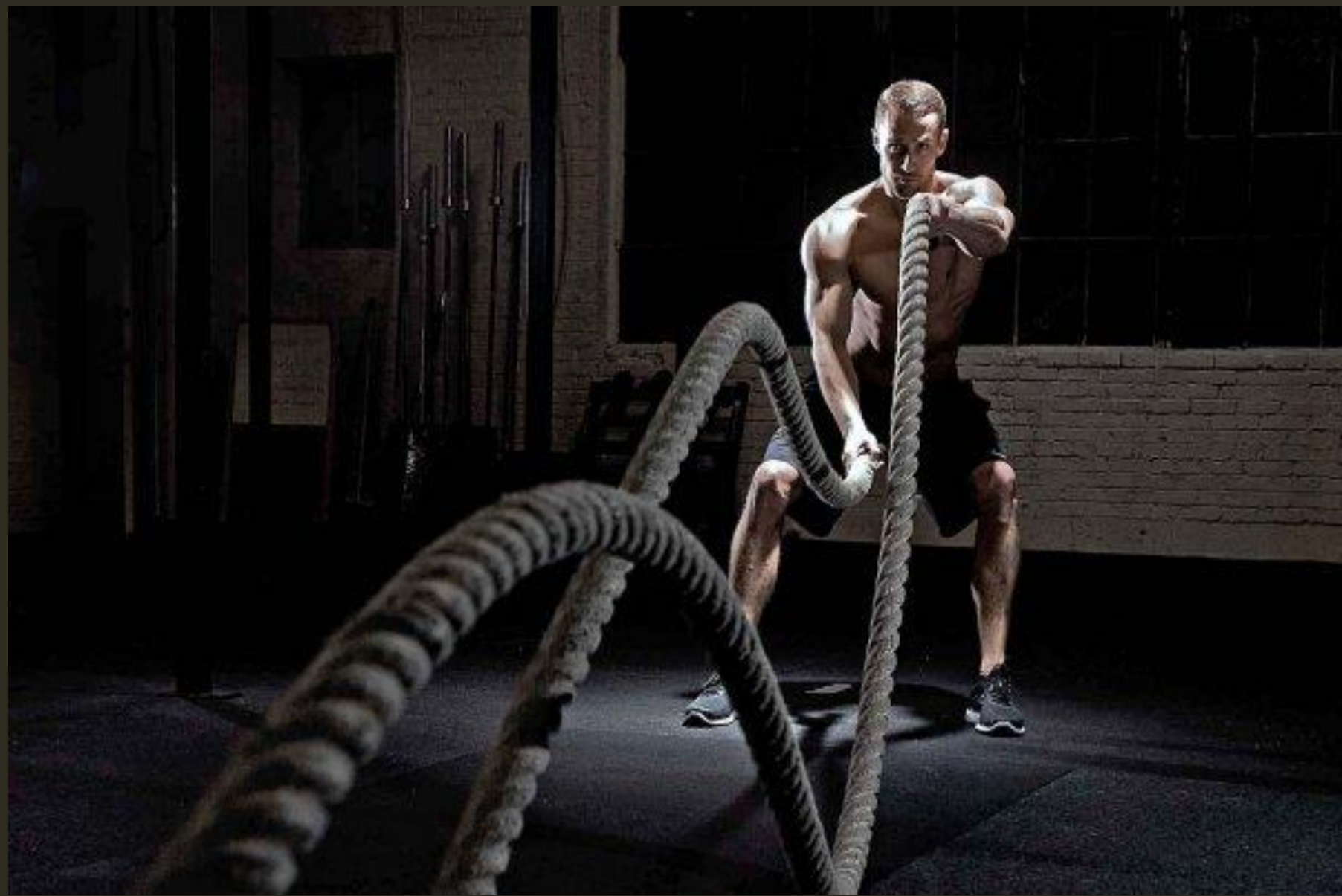
РАЗВИТИЕ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Метод максимальных усилий – выполнение упражнений с предельным напряжением, проявление силы в наибольшей мере. Данный метод более подходит для поднимания тяжестей – штанги, гирь, патронных ящиков, а также упражнений на тренажерах, где нагрузка регулируется уменьшением или увеличением груза. Отдых между сериями упражнений должен быть полным (проверка осуществляется по ЧСС), тренировки проводятся 1–2 раза в неделю.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- ▣ Запас креатинфосфата в мышцах. Это, пожалуй, самый важный фактор. Ведь именно от того, остался в ваших мышцах креатинфосфат или нет, зависит – сможете ли вы сделать ещё одно повторение. Организм сам со временем в ответ на физические нагрузки начинает увеличивать запасы креатина. Кроме этого, повысить запасы креатина в мышцах можно, применяя такую добавку как креатин моногидрат.
- ▣ Скорость восстановления запасов креатинфосфата. Дело в том, что чем организм тренированней, тем больше креатинфосфата запасают мышцы и тем быстрее они восстанавливают его запасы. Такое приспособление является ответной реакцией организма на систематические силовые тренировки. А скорость восстановления креатинфосфата напрямую влияет на то, сколько повторений вы сможете сделать в следующем подходе. Подробнее: восстановление после тренировок.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Межмышечная координация. У опытных спортсменов она выше. То есть, чем согласованней у вас работа мышц во время выполнения упражнения, тем меньше энергии вы тратите. А значит, сможете сделать больше повторений и быстрее восстановиться. Такая координация мышц также нарабатывается с годами.

Иннервация мышц. Иннервация мышц – это сеть мотонейронов, опутывающая ваши мышцы и передающая сигналы к ним от мозга. Чем лучше и сильнее иннервация, тем сильнее и дольше могут сокращаться мышцы, так как лучше передаются мозговые импульсы. Я немного утрирую, но суть примерно такая (да простят меня физиологи). Иннервация мышц тоже развивается с ростом тренированности и является ответной реакцией организма на физические нагрузки.

