

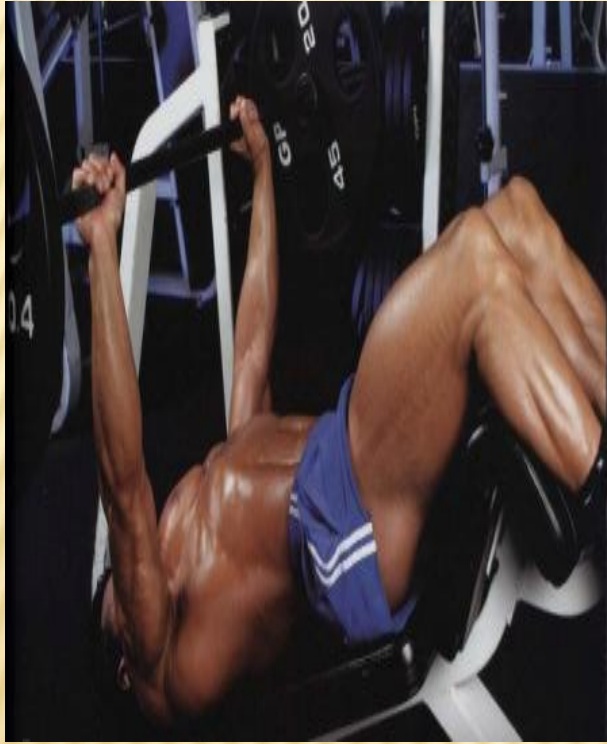
---

# □ «Силовые упражнения»



- Силовые упражнения являются неотъемлемой частью правильного плана спортивных тренировок. Они настолько важны, что включают в себя сразу 2 составляющие (из 5) Физической Подготовки: мышечная сила и мышечная выносливость.





- Силовые тренировки - это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.
- При правильных тренировках - силовых упражнениях - мышцы становятся более податливыми, сильными и увеличиваются в размере

- Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на твоё физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.





- Силовые тренировки базируются на четырёх основных принципах:
- 
- 1. Принцип напряжения
- 2. Принцип перегрузки
- 3. Принцип точечного эффекта
- 4. Принцип потери силы

# БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

---



- **Базовые элементы: Частота, Интенсивность, Время и Тип**
- Частота: Количество тренировок в неделю
- Интенсивность: Сколько веса/нагрузки
- Время: Количество повторений и подходов
- Тип: Какая активность считается тренировками

# СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ



- три основных вида развития мышц:
- 1. Упражнения с внешним отягощением.
- 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела..
- 3. Изометрические упражнения.

# ФАКТОРЫ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



- Личностно-психические факторы;
- центрально-нервные факторы;
- собственно-мышечные факторы.



# ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ



- Выполнение упражнений из правильных позиций очень важно, так как это помогает выделить и сосредоточить всю нагрузку только на определённых мышцах. И к тому же правильные позиции помогают предотвратить травмы.

# ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

---

- При занятиях силовыми тренировками необходимо правильно дышать. Многие люди "любят" задерживать дыхание, что на самом деле очень опасно (повышается кровяное давление) и неправильно. Во время аэробных тренировок мы дышим более часто и быстро. То же самое должно происходить во время силовых тренировок. Только тогда мышцы смогут получать достаточно кислорода и смогут вывести все вредные вещества. Это повышает эффективность и продуктивность тренировок

