

**СИЛА - СПОСОБНОСТЬ
ПРЕОДОЛЕВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННОЕ
СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЛИ
ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ ЕМУ ЗА
СЧЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЫШЦ**



ВИДЫ СИЛЫ

- ❖ Абсолютная и относительная;
- ❖ Скоростная;
- ❖ Взрывная;
- ❖ Сила выносливости.



АБСОЛЮТНАЯ СИЛА -

**СПОСОБНОСТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ
НАИБОЛЬШЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ
ИЛИ ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ
ЕМУ ПРОИЗВОЛЬНЫМ
МЫШЕЧНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ**

- Наибольшая сила которую может развить человек при мышечном напряжении



ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА - ЭТО
КОЛИЧЕСТВО АБСОЛЮТНОЙ
СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ
ПРИХОДИТСЯ НА ОДИН
КИЛОГРАММ МАССЫ ТЕЛА



СКОРОСТНАЯ СИЛА

- Способность с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление



ВЗРЫВНАЯ СИЛА

- Способность проявить самое большое усилие за максимально короткое время.



СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Способность как можно дольше преодолевать внешнее сопротивление



ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



- ❖ Структура мышц;
- ❖ Мышечная сила;
- ❖ Мощность энергоисточников;
- ❖ Внутримышечная координация
- ❖ Межмышечная координация.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛЫ (СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

- ❖ Упражнения с отягощением массой собственного тела;
- ❖ Упражнения с отягощением массой предметов;
- ❖ Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов;
- ❖ Упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления;
- ❖ Упражнения в самосопротивлении;
- ❖ Упражнения с комбинированными отягощениями;
- ❖ Упражнения на силовых тренажерах;
- ❖ Изометрические упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ МАССОЙ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

- Подтягивания, отжимания, прыжки, приседания.



УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ МАССОЙ ПРЕДМЕТОВ

- ❖ Штанга, гири, гантели и
т.д.



УПРАЖНЕНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ СОПРОТИВЛЕНИЯ ЭЛАСТИЧНЫХ ПРЕДМЕТОВ

❖ Эластичные ленты, пружины и т.д.



УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРАХ

● Узколокального действия

– для одной мышечной группы синергистов и с движением одного звена (для работы только с плечевым суставом, голеностопным и т.д.);

● Локального воздействия –

несколько групп мышц и несколько суставов;



УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРАХ

- **Многофункциональные** – позволяют тренировать различные группы мышц в разнообразных рабочих положениях.



ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- развитие напряжения мышцы без изменения ее длины





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

Презентацию подготовила
Климашевская Александра,
студентка 1 курса
Группа РРК031-1