

Развитие силы и мышц

Физическое воспитание- это...

- Физическое воспитание- педагогический процесс направленный на формирование здорового, физически совершенного и морально стойкого подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи укрепления здоровья всестороннего развития физических и духовных сил, повышения работоспособности, продления творческого долголетия и жизни людей.



Сила

- Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)
- Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «Сила» Среди них выделяют:
 - 1) Собственно-мышечный
 - 2) Центрально-нервные
 - 3) Личностно-психические
 - 4) Биомеханические
 - 5) Биохимические
 - 6) Физиологические факторы.

Средства воспитания силы

- Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивление), которые направленно стимулирует увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются «Силовыми»



Основные средства

- 1) упражнения с весом внешних предметов (штанги, гантели, гири, набивные мячи и т.д)
- 2) Упражнения, отягощённые весом собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе)
- 3) Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и т.д)
- 4) Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них
- 5) Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) - В которых мышечное напряжение создается за счёт волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.д)



Дополнительные средства

- 1) упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д)
- 2) Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. д)
- 3) Упражнения с противодействием партнёра.

Методы воспитания силы

- В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.



Метод максимальных усилий

- Предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления, например - поднятие штанги предельного веса.
- Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий.



Метод неопределенных усилий

- Предполагает использование неопределенных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).
- В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используются строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100

Метод динамических усилий

- Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения по средствам работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью упражнения при этом выполняются с полной амплитудой.
- Все перечисленные методы основные, на самом деле их очень много.

Внимание, спасибо за внимание))

Главные правила при работа с силовыми упражнениями:

1. НИКОГДА не выполняйте упражнения до предела и прислушивайтесь к своему телу, если тяжело, то сбавьте нагрузку
2. Научитесь правильно дышать во время упражнений
3. После силовых тренировок надо расслабиться, выполните несколько упражнений на расслабление, тогда мышцы быстро восстановятся

