

Презентация на тему:
“Силовая тренировка в циклических
видах спорта”

Выполнил студент
группы
ИТ21-02СТД
Владимиров Данил

Циклические виды спорта, по сути, это повторение однотипных движений для передвижения в пространстве. Они являются скоростными, так как основная их часть оценивается по скорости перемещения. Все с ними сталкиваются, но не все знают, к какому виду относятся.

Они требуют непрерывной тренировки больших мышечных групп, тогда достигается максимальный эффект. Например: кросс, плавание на длинные дистанции, ходьба по пересеченной местности. Чем больше задействовано мышц, тем спортсмен лучше покажет результат. Циклы не отделяются друг от друга, все движения замыкаются в круг и повторяются в чёткой последовательности. Двигательный рефлекс является базовым инстинктом, и спорт основан на прочном фундаменте естественных движений. Наращивание мощности происходит за счёт увеличения частоты, амплитуды и силы тренировок.



1. Биатлон. Заключается в лыжной гонке по кругу, перемежающейся со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки. Существует несколько видов биатлона, например, *лётные разновидности на роликах или гонки с луками.*

2. Велосипед. Начиналось как туризм, а в итоге переросло в серьёзный спорт. Сейчас можно найти велосипеды для фигурной езды и для гонок. Их часто используют для досуга и поездок на различные дистанции.

3. Гребля. Хороший активный отдых, который способствует общему укреплению скелетных мышц, в особенности мышц живота, верхних и нижних конечностей, спины. Греблей можно заниматься в любом возрасте. *У гребцов довольно тяжёлая задача, они обеспечивают продвижение байдарки или каноэ и сохранение устойчивости.*

4. Коньки. Развивает *скорость, выносливость, ловкость, координацию, помогает организму сопротивляться простуде.*

5. Лёгкая атлетика. Сохранилась с древних времён, включает в себя *бег, прыжки, метания, спортивную ходьбу и многоборья.* С 1896 года она включена в программу Олимпийских игр. Это прекрасное средство общей физической подготовки людей, ведущих здоровый образ жизни. У неё много подвидов по характеру движений и по способу участия (эстафета, командные соревнования или личные выступления).

6. Бег. Самое эффективное упражнение для поддержания тонуса. Он помогает *развивать скорость и стойкость.* Длительность и пересечённость дистанции повлияет на систему тренировок и закрепление различной динамики.

7. Спортивная ходьба. Требуется хорошей физической подготовки, так как является сложной дисциплиной. *Ходьба тренирует стойкость и волю к победе.*

8. Метания. Есть множество предметов, которые могут поучаствовать в этом виде спорта: *ядро, копье, молот, диск.* Суть в том, чтобы послать снаряд на максимально дальнее расстояние. Основное требование к спортсмену это хороший толчок и координация, эти качества нарабатываются упорными тренировками. Физиологические качества толкателя – сила и скорость.

9. Прыжки. Они все характеризуются полётом и различаются по различиям в фазе. Хороший прыжок требует развитой силы и высокого уровня скорости.

10. Лыжи. Поддерживают здоровье в любом возрасте, ими занимаются дети и пенсионеры. Они активизируют весь организм, к тому же лыжами занимаются на свежем воздухе, что также положительно влияет на здоровье. *Лыжи тренируют смелость, упорство и выносливость.*

11. Плавание. Задействует все основные группы мышц, а вода за счёт разности температур становится отличным раздражителем рецепторов тела. В горизонтальном положении пловец может выполнить больше движений, чем на суше.

12. Подводный спорт. Это очень интересный вид. Он сочетает в себе развитие физической формы и накопление теоретической базы, которая включает в себя изучение *химии, биологии, медицины и физики.*

13. Современное пятиборье. Комплекс соревнований: *верховая езда, фехтование, плавание, кросс, стрельба из пистолета.* К пятиборью готовятся основательно, повышая уровень общей работоспособности.



К специальным силовым упражнениям относятся:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

— упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

— упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

— упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

— ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. Статические упражнения в изометрическом режиме:

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

При развитии максимальной силы мышц применяют изометрические напряжения в 80-90 % от максимума продолжительностью 4—6 с и 100 % продолжительностью 1—2 с. Обычно в тренировке выполняется 3—4 упражнения по 5—6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление.

5. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т др.)-

6. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи ит.п.).

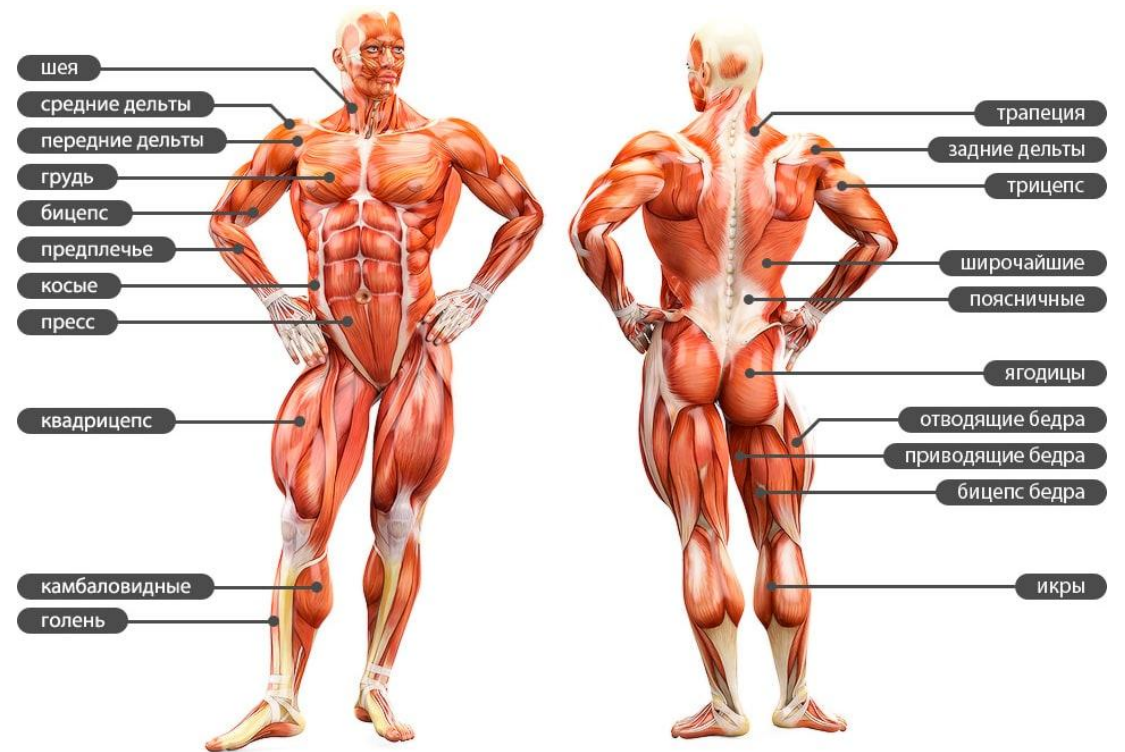
7. Упражнения с противодействием партнера.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), региональные (с преимущественным воздействием примерно на ²/3 мышечных групп) и тотальные или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Частота занятий силового направления должна быть не более трех раз в неделю.

В циклических движениях спортивный результат зависит от работоспособности совершенно конкретных мышечных групп, и при построении тренировочного процесса с акцентом на улучшение их производительности можно говорить о воспитании локальной (мышечной) выносливости

Другими словами, большая мощность энергетических и сократительных систем, локализованных непосредственно в мышцах и определяющих т.н. локальную выносливость (ЛВ) (в зарубежных исследованиях используется термин «локальная мышечная выносливость»), позволяет отдалить наступление утомления как сама по себе, так и путем снижения нагрузки на «центральные факторы», интенсивное функционирование которых также может приводить к утомлению. Существует еще один момент, который следует разяснить особо. Одним из ключевых моментов разработанной теории является утверждение, что «базовое» место в подготовленности спортсменов в ЦВС — занимает сила мышц (и соответственно, все разновидности силовой подготовки), а не аэробные способности (и, следовательно, аэробная подготовка). Вместе с тем мы утверждаем, что аэробная подготовленность, не являясь «базовой», является в то же время основной и реализационной, т.е. той, от которой непосредственно зависит спортивный результат. Непонимание этой ключевой идеи вызывает критические замечания, согласно которым нам приписывается абсолютизация силовой и недооценка аэробной сторон подготовленности и подготовки в ЦВС.



Виды силовых упражнений

Для наполнения содержанием описанных методов используют различные виды силовых упражнений:

- А) упражнения с внешним сопротивлением, создаваемым за счет веса предметов (гантели, штанга, гири), противодействия партнера, сопротивления упругих предметов (резина, пружинные эспандеры), сопротивления внешней среды (движения в воде);
- Б) упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях);
- В) статические упражнения;
- Г) изометрические упражнения;
- Д) упражнения в самосопротивлении.



Если эффект от использования первых двух групп упражнений общеизвестен, то упражнения в статическом, изометрическом режиме работы мышц и в самосопротивлении, хотя и известны давно, но по-настоящему популярными становятся только сейчас.

Включение в занятия атлетизмом статических усилий очень эффективно для развития статической выносливости и статической силы. По мере приобретения необходимых силовых качеств при тренировке в статических усилиях можно использовать следующие упражнения на гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине, сначала в простых, а затем и в сложных вариантах; крест на кольцах, горизонтальный упор на брусьях или на полу; высокий угол в упоре. Доступный вариант статического упражнения может включаться в каждое занятие атлетической гимнастикой, при этом в каждом подходе следует выполнять только одно статическое напряжение, но как можно дольше, постепенно доводя количество повторений до трех раз.

Использование изометрических упражнений в занятиях атлетизмом также весьма эффективно для развития максимальной статической силы. При изометрическом режиме работы мышц, особенно при максимальном, происходит напряжение и спортсмен не дышит, что, естественно, требует особого внимания. Постепенно доводят удержание до 5—6 сек.

Важно также знать, что сила проявляется соответственно величине сопротивления: с увеличением сопротивления растет и усилие, направленное на его преодоление.

В последнее время возрос интерес к упражнениям в самосопротивлении, или, как их еще называют, упражнениям в совместном напряжении мышц-антагонистов. Впервые, еще в 1909 г. А. К. Анохин показал, что упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов могут вызывать такие напряжения, которые по своим величинам нередко очень значительны. Причем, как отмечают специалисты, если выполнять упражнения, требующие максимальных статических и динамических «безнагрузочных» напряжений, что это может дать эффект не меньший,

чем при тренировке силы с использованием внешнего отягощения. Это особенно важно тем, кому необходимо поддерживать свою спортивную форму во время отпуска, командировки, при отсутствии набора отягощений и специальных тренажеров.

Важно и то, что упражнения в самосопротивлении не оказывают отрицательного воздействия на способность к скоростным движениям, так как при этом развиваются как мышца-двигатель, так и ее антагонист.

Благодаря столь серьезной положительной характеристике упражнения в самосопротивлении все активнее используют в различных видах спорта для разминки, для имитации спортивных движений, с целью прочувствовать динамические усилия будущего действия. В оздоровительной, довольно новой для нас, системе физической активности «шейпинг» упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов являются одним из основных средств развития необходимых форм тела занимающихся.

Основными тренировочными средствами воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта (за исключением спринтерских дистанций — длительность до 40 секунд) являются те, которые направлены на повышение производительности медленных мышечных волокон, основных для данной локомоции мышечных групп и окислительного потенциала быстрых мышечных волокон этих мышц.

Планирование подготовки:

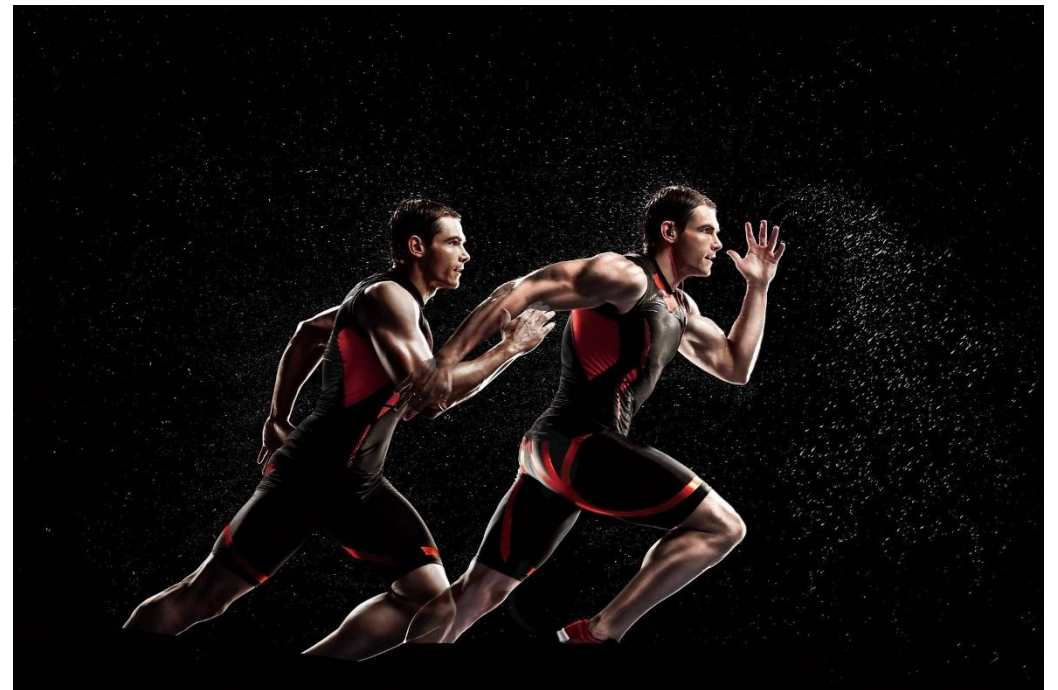
- При планировании тренировочного занятия, как правило, вначале применяются упражнения для развития выносливости, а затем — силы. А в плавании — наоборот.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств применяются во всех частях занятия, но чаще — в начале и, как правило, сопряженно с алактатной или гликолитической тренировкой.
- При двухразовых тренировках упражнения силовой направленности применяются чаще во второй половине дня.
- В микроцикле в различных видах спорта одни и те же компоненты силовых способностей тренируются от 1 до 7 раз. Наиболее часто — в коньках, плавании и велоспорте. Наиболее редко (1-2 раза в неделю) — в беге.
- В макроцикле используется как концентрированное, так и распределенное применение соответствующих средств. Максимальная сила развивается: в велосипеде, лыжах, коньках — в начале подготовительного периода; в гребле — на 2-ом базовом этапе; в плавании — на 2-ом базовом, в предсоревновательный и соревновательный периоды; в беге — на 2-ом базовом этапе и в предсоревновательный период. Взрывная сила: в велосипеде, гребле, плавании и беге — в предсоревновательный и соревновательный периоды; в коньках и лыжах — в подготовительный период. Силовая выносливость — в велосипеде, лыжах, гребле и плавании — круглогодично с 2-3 месячным перерывом в переходный период. В коньках — в подготовительном и переходном периодах. В беге — на втором базовом этапе, в предсоревновательный и соревновательный периоды.



Последовательное распределение нагрузки «от силы к выносливости» при минимизации объемов низкоэффективных аэробных средств позволяет добиться существенного прироста спортивного результата. Эксперимент (один из многих вариаций). В весенне-летнем макроцикле было спланировано три 4-х-недельных мезоцикла, в которых по разработанной нами схеме выполнялась тренировочная работа, включавшая две силовых и три аэробных тренировки в микроцикле. Еще одна была посвящена длительному аэробному бегу и ОФП. Был достигнут непрерывный и одновременный прирост как показателей силовых, так и аэробных способностей мышц, превышающий показатели контрольной группы. Принципиальным моментом является существенно более значительное улучшение показателей состояния ССС в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, применявшей значительно большие объемы низкоинтенсивных беговых средств.



Эксперимент (один из многих вариаций). Основным предметом исследования в силовой тренировке служил **силовой комплекс упражнений, выполняемый серийно по круговому методу (3-10 серий).** Интервалы отдыха между сериями заполнялись бегом трусцой или релаксирующей растяжкой. Комплекс («1 круг») включал упражнения на: трехглавую мышцу голени; сгибатели коленного и разгибатели голеностопного сустава; разгибатели коленного сустава; сгибатели тазобедренного сустава. Иногда комплекс дополнялся упражнениями на мышцы спины и брюшного пресса. **Основными средствами «аэробной тренировки БМВ»** были: переменный бег в утяжеленных условиях (с сопротивлением, в гору, по песку), спринтерские ускорения во время аэробного бега; бег на уровне АИП по сильнопересеченной местности и песчаному грунту, интервальный бег на дорожке с соревновательной скоростью. В качестве дополнительных средств использовались другие традиционные средства и методы подготовки бегунов.



Миниатюра: “Данил и сессия”

