

# РАЗВИТИЕ СИЛЫ И МЫШЦ

СУЩАНСКИЙ А. С.

**12К10**

**СИЛА — ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ НАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ ПРОИЗВОДИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ, ДВИЖЕНИЯ; ТАКЖЕ ВООБЩЕ — ФИЗИЧЕСКАЯ ИЛИ МОРАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ АКТИВНО ДЕЙСТВОВАТЬ**



# СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

## Основные

Упражнения с  
собственным весом

Упражнения с весом  
внешних предметов

Упражнения с  
использованием  
тренажёров

Рывково-тормозные  
упражнения

Изометрические  
упражнения

## Вспомогательные

Упражнения с  
использованием  
внешней среды

Упражнения с  
использованием  
сопротивления  
упругих предметов

Упражнения с  
противодействием  
партнёра

# МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

## Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы	Направленность	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения (% от макс.)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин)	Скорость движения	Темп упражнения
Максимальных усилий	Максимальная сила	95-100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Максимальная сила, незначительный прирост мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Максимальная сила, прирост мышечной массы	85-90	5-6	2-5	2-5	Средняя	Средний
Непредельных усилий с нормированием повторений	Прирост мышечной массы и максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и развитие силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий, до максимального
	Силовая выносливость и рельеф мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЫШЦ ШЕИ

**1.И. п.) — ноги на ширине плеч, одна рука основанием ладони упирается в подбородок отклоненной назад головы, а локоть опирается на ладонь другой: наклоны головы вперед, преодолевая силу давления руки. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями: с наклоном головы назад выполняется вдох, а вперед — выдох.**

**2.И. п. — как и в предыдущем упражнении, только голова наклонена вперед: медленные подъемы головы назад, уступая силе давления рук, и возвращение в и. п. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.**

**3.И. п. — лежа спиной на горизонтальной скамье: наклоны головы вперед и назад с отягощением. Голову необходимо наклонять назад как можно дальше, а при движении вперед — подбородком касаться груди. Выполнять в медленном темпе. Дыхание: при наклоне назад — вдох, вперед — выдох.**

**4.И. п. — сидя, наклоны головы вперед — назад с отягощением в виде подвешенного на специальной петле груза. Темп выполнения упражнения — медленный.**

**5.И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, голову назад: наклоны головы вперед — назад, преодолевая и уступая сопротивлению партнера. Дыхание: при движении головы назад — вдох, вперед — выдох.**

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

1. **И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, взять штангу средним хватом сверху: поднимание плеч вверх, держа штангу в прямых руках. Дыхание: поднимание плеч вверх — вдох, опускание плеч — выдох.**
2. **И. п. — как и в предыдущем упражнении: круговые движения плечами вперед-назад со штангой или тяжелыми гантелями.**
3. **И. п. — стоя в наклоне: становая тяга штанги с подставок высотой 20—30 см. Дыхание: вверх — вдох, вниз — выдох.**
4. **И. п. — ноги чуть шире плеч, штанга в прямых руках: высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого. Локти стараться направить вверх, а плечи стремиться в конечном положении свести. Дыхание: штанга вверх — вдох, вниз - выдох.**
5. **И. п. — лежа лицом вниз на горизонтальной скамье: разведение рук с отягощением (гантелями, гирями). Руки стараться поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук — вдох, опускание вниз — выдох.**

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЫШЦ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

1. **И. п. — стоя в наклоне, ноги чуть шире плеч: тяга штанги вверх к груди двумя руками. Хват грифа от среднего до широкого. Дыхание: при тяге вверх — вдох, при опускании вниз — выдох.**
2. **И. п. — стоя в наклоне, одной рукой опереться о край высокой подставки или скамьи: тяга гантели или гири к груди другой рукой. Дыхание: тяга снаряда вверх — вдох, при опускании в и. п. — выдох.**
3. **И. п. — стоя в наклоне, одной рукой опереться о колено или бедро: -тяга гантели или гири к груди.**
4. **И. п. — стоя в наклоне вперед: тяга штанги двумя руками к груди за конец грифа, другой конец грифа без дисков и опирается о помост. Дыхание — как и при выполнении предыдущего упражнения.**
5. **И. п. — стоя в наклоне, ноги на подставках на ширине плеч, штанга между ног: тяга штанги двумя руками к груди. Дыхание - как и при выполнении предыдущего упражнения**

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЫШЦ – РАЗГИБАТЕЛЕЙ СПИНЫ

1. **И. п. — стоя с тяжелой штангой, хват сверху, руки прямые, ноги слегка согнуть в коленях, спину прогнуть: тяга становая (выполнять только спиной). Дыхание: при выполнении тяги — вдох, возвращение в и. п. — выдох.**
2. **И. п. — стоя со штангой на плечах: наклоны туловища вперед. Спину держать прямо, не горбиться. Дыхание: в и. п. — вдох, наклон вперед — выдох.**
3. **И. п. — сидя на скамье со штангой на плечах, ноги вперед и закреплены: наклоны туловища вперед. Дыхание: в и. п. — вдох, наклон вперед — выдох.**
4. **И. п. — стоя в наклоне вперед, прямыми руками взяться за рукоятку блочного тренажера: разгибание туловища с отягощением (от 5 до 50-60 кг, выполнять только спиной). Руки при выполнении упражнения — не сгибать. Дыхание: разгибание туловища — вдох, наклон вперед — выдох.**
5. **И. п. — стоя со штангой на плечах: повороты туловища вправо-влево.**

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЫШЦ ГРУДИ

1. И. п. — в упоре на коленях, руки шире плеч: сгибание-разгибание рук (отжимания). Дыхание ритмичное, согласованное с работой рук.
2. И. п. — в упоре лежа, руки шире плеч, ноги опираются на носки: сгибание-разгибание рук.
3. И. п. — в упоре лежа на подставках, руки шире плеч: сгибание-разгибание рук (отжимания), опускаясь грудью ниже верхнего уровня 31 подставок. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений.
4. И. п. — лежа спиной на скамье: попеременный жим гантелей.
5. И. п. — лежа на наклонной скамье головой вверх: жим штанги средним хватом. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И КОРРЕКЦИИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине — вдох, сед углом — выдох.
2. И. п. — как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.
3. И. п. — лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в И. п. Дыхание: в И. п. — вдох, голову вперед и напряжение мышц — выдох.
4. И. п. — лежа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях.
5. И. п. — лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание — как и в предыдущих упражнениях

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ТАЗА И БЕДРА

1. **И. п. — стоя пятками на бруске с гантелями в руках: глубокие приседания. Высота бруска — 3-5 см, спину держать прямо. Следить за ритмом дыхания. 38**
2. **И. п. — стоя, ноги на ширине плеч: выпрыгивания вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди с одновременным махом руками вверх. Это упражнение можно выполнять и с отягощением, в виде пояса. Следить за ритмом дыхания.**
3. **И. п. — стоя на одной ноге, другой опереться на подставку: выпрыгивание вверх, толкаясь с подставки попеременно одной ногой. Следить за ритмом дыхания.**
4. **И. п. — стоя со штангой на плечах на одной ноге, другой опереться на подставку: выпрыгивания вверх, толкаясь с подставки попеременно одной ногой. Следить за ритмом дыхания**