

Комплекс физических упражнений для развития силовых способностей студентов

Ерофеева Татьяна Андреевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель работы: углубить и расширить методологию силовой подготовки студентов, а также конкретизировать систему многолетней тренировки детей и подростков в силовых видах спорта. Метод работы: анализ. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей конкретных органов и систем организма человека.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физические упражнения, сила, человек, развитие.

A set of physical exercises for the development of students' strength abilities

Erofeeva Tatiana Andreevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the work: to deepen and expand the methodology of strength training of students, as well as to concretize the system of long-term training of children and adolescents in strength sports. Method of work: analysis. The realization of physical abilities in motor actions expresses the nature and level of development of the functional capabilities of specific organs and systems of the human body.

Keywords: health, sport, physical exercises, strength, man, development

Физиологические возможности- это ансамбль морфологических и физиологических качеств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной работы и обеспечивающих эффективность её выполнения.

Прирожденные особенности ориентируются надлежащими задатками, обретенные- социально-экологической средой жизнеобитания человека. Принято различать пять ведущих телесных возможностей: силовые, скоростные, координационные возможности, выносливость и эластичность.

Цель исследования: изучить наилучшие физические упражнения для силовой подготовки студентов.

Для достижения цели и задач, мною был применен метод анализа.

Был проведен обзор таких исследований. В А. Друзь провел моделирование процесса спортивной тренировки [1]. С.М. Оплавин, Ю.Т. Гинаев рассмотрели физическую культуру в жизни человека [2]. А.В. Наследов рассмотрел механизмы контроля мышечной деятельности [3].

Средства и методы развития силовых способностей

Комплекс упражнений для развития силовых способностей:

- 1- Подтягивание.
- 2- Поднимание и опускание ног в весе.
- 3- Круговые махи левой/правой ногой над спинкой стула.
- 4- Отжимание в упоре лежа.
- 5- Поднимание ног из положения лежа на спине.
- 6- Отжимание от пола с широко расставленными руками.
- 7- Прыжки на гимнастической скамейке.
- 8- Прыжки вверх толчком обеих ног.
- 9- Приседание на одной ноге на стуле.
- 10- Поднимание туловища до прогиба в пояснице.

Способ становления скоростно-силовых возможностей человека:

1) Способ скоростно-силовой подготовки, или же способ динамических усилий; преимущества данного способа в том, что он подразумевает внедрение прыжков и прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением; упражнений с разными набивными мячами; упражнений со штангой.

2) Вторичный способ выполнения упражнений в очень максимально резвом темпе; Нужно принимать во внимание количество повторений упражнения, когда оно может производиться без понижения скорости, выполнение упражнения прекращается в что момент, когда личные чувства, наружные симптомы утомления или же показания секундомера.

3) Способ облегченных критерий при выполнении высокоскоростных упражнений; а также например: использования снарядов облегченного веса.

4) Способ затрудненных критерий при выполнении высокоскоростных упражнений; бег в горку, парные и массовые упражнения с сопротивлением, упражнения с добавочным отягощением (пояс, жилет, утяжеленные манжеты).

5) Способ радиальной тренировки гарантирует всеохватывающее влияние на всевозможные группы мускул.

Упражнения производятся по станциям и подбираются этим образом, чтобы любая дальнейшая серия включала в работу свежую мышечную группу. Очень важным является то, что нужно увеличить размер нагрузки при серьезном чередовании работы, а также других развлечений. Одним из самых действенных скоростно-силовых упражнений считаются прыжки, производимые впоследствии подготовительного прыжка в глубину (с высоты 75-100см) - «ударный метод». Превосходство данного упражнения в том, что перед нормальными прыжковыми упражнениями заключается в высочайшем

уровне мышечного напряжения за краткое время, глубочайшем воздействии на активное положение нервно-мышечного аппарата.

Таким образом, мышечные нагрузки инициируют работа мозга, поддерживают необходимый тонус. Означает, для удачной интеллектуальной работы человека необходим не лишь только тренированный мозг, но и тренированное тело. Так как именно мыслительной работой занято лишь только 10% клеток мозга, а другие 90% правят работой мускул, перемещениями. Вот отчего для «думающих» клеток актуальны импульсы от мускулов.

Библиографический список

1. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1967. 96 с.
2. Опавин С. М., Гинаев Ю.Т. Физическая культура в жизни человека. Л.: Знание. 1987.
3. Наследов А. В. Механизмы контроля мышечной деятельности. Л.: Наука, 1985. С. 209-223.
4. Годик М. А. Исследование факторной структуры скоростных двигательных способностей человека: Автореф. канд. дис. М., 1966. 22 с.