Засоби розвитку силових якостей

У розвитку силових якостей користуються вправами з підвищеним опором – силовими вправами.

Залежно від природи опору вони поділяються на 3 групи:

1) вправи із зовнішнім опором;

2) вправи з подоланням ваги власного тіла;

3) ізометричні вправи.

До вправ із зовнішнім опором відносяться: – вправи з обтяженням (штанга, гантелі, гирі), у тому числі і на тренажерах; – вправи з опором інших предметів (гумові амортизатори, джгути, блокові пристрої тощо); – вправи на подолання опору зовнішнього середовища (біг по піску, снігу, проти вітру і т. ін.).

Вправи з подоланням ваги власного тіла використовують на заняттях людей різного віку, статі та рівня підготовленості. Вони поділяються на такі різновиди: – гімнастичні силові вправи (згинання й розгинання рук в упорі, лазіння по канату, піднімання ніг до перекладини); – легкоатлетичні стрибкові вправи (стрибки на одній або обох ногах, «у глибину»); – вправи на подолання перешкод.

Ізометричні вправи, як ніякі інші, сприяють одночасній напрузі максимально можливої кількості рухових одиниць працюючих м’язів. Вони поділяються на: – утримання ваги під час пасивної напруги м’язів (на передпліччі, на плечах, на спині); – вправи під час активної напруги м’язів протягом певного часу у конкретній позі (випрямлення напівзігнутих ніг, спроба відірвати від підлоги штангу надмірної ваги тощо). Виконання цих вправ під час затримки подиху привчають організм до роботи в дуже важких безкисневих умовах. Заняття з використанням ізометричних вправ вимагають мало часу, обладнання для їх проведення досить просте. За допомогою цих вправ можна тренувати будь-які групи м’язів.

Засоби розвитку швидкісних якостей

Засобами розвитку швидкісних якостей є вправи, які виконуються із максимальною або наближеною до максимальної швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи.

1. Вправи, які цілеспрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних якостей: а) швидкість реакції; б) швидкість виконання окремих рухів; в) поліпшення частоти рухів; г) поліпшення стартової швидкості; д) швидкісну витривалість; е) швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (наприклад, перегони, плавання, ведення м’яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних якостей (наприклад, спортивні і рухливі ігри, естафети, єдиноборства й т. ін.).

3. Вправи поєднаного впливу: а) на швидкісні і всі інші якості (швидкісні й силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і витривалість); б) на швидкісні якості і вдосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх і ін.). У спортивній практиці для розвитку швидкості окремих рухів використовуються ті ж самі вправи, що й для розвитку вибухової сили, але без ваги або з такою вагою, яка не знижує швидкості руху. Крім цього використаються такі вправи, які виконують із неповним розмахом, з максимальною швидкістю і з різкою зупинкою рухів, а також старти. Для розвитку частоти рухів використовуються: – циклічні вправи в умовах, які сприяють підвищенню темпу рухів; – біг під ухил за мотоциклом, з тяговим пристроєм; – швидкі рухи ногами й руками виконувати у високому темпі за рахунок скорочення розмаху, а потім поступового його збільшення; – вправи на підвищення швидкості розслаблення м'язових груп після їх скорочення. Для розвитку швидкісних можливостей у їх комплексному вираженні використовується три групи вправ: 1) для розвитку швидкості реакції; 2) для розвитку швидкості окремих рухів, у тому числі для пересування на різних коротких дистанціях (від 10 до 100 м); 3) вправи, які характеризуються вибуховим характером