Астрахань 2021

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ И МЫШЦ**

**Шкрабкова О.С.**

Студент 3 курса,

ф-т архитектуры и градостроительства,

Астраханский государственный архитектурно-строительный университет,

РФ, г. Астрахань

e-mail: [shkrabkova2017@yandex.ru](mailto:shkrabkova2017@yandex.ru)

Старший преподаватель кафедры фсл:

Стрельников А.М.

ВВЕДЕНИЕ

Крепкие мышцы, большая физическая сила нужны были человеку и в древние времена и позже. С каменными топорами и палками ходили наши предки добывать себе пищу, защищали свою жизнь, сражались, почти безоружные, с дикими зверями. Позже - обрабатывали поля, собирали урожай и т.д. Еще в XIX веке человек тратил 90% своей мускульной энергии для производства необходимой ему продукции. В наше время этой энергии требуется всего 1%.  
Так что же, выходит сила нам сегодня ни к чему?  
Понятие силы непременно ассоциируется с крепкими, тренированными мышцами. Широкие плечи, хорошо развитые бицепсы, мощная спина, мускулистые ноги… Кто из мужчин с детства не мечтал выглядеть именно так? К сожалению, подобных атлетов в настоящее время встречается все меньше и меньше, в основном это спортсмены или люди, занимающиеся физическим трудом. Зато гораздо больше сейчас мужчин, которые уже после 30 лет имеют далеко не атлетическую фигуру: узкие плечи, руки с едва различимыми мышцами, выпирающий живот. Немало среди молодых еще людей и толстяков с округлыми женскими формами. Но беда их не только в отсутствии внешней красоты. Ведь хорошо известно, что внешний вид отражает и состояние здоровья человека.  
Во все века у всех народов считалось, что особенно сильными должны быть воины. Сильный, выносливый, смелый – вот образ воина, запечатленный в истории. В наше время это представление не изменилось.  
Не только во время службы в армии, но и в нашей повседневной жизни могут возникать различные трагические ситуации (пожары, транспортные аварии, нападения хулиганов, встречи с преступниками), к которым нужно быть готовыми морально и физически.  
Человек же, чьи мышцы слабы, нередко оказывается беспомощным в подобных ситуациях.  
Сила и доброта. Эти понятия всегда были рядом. Богатыри из сказок и легенд никогда не были злыми. И наоборот, сказочные злодеи, как правило, выглядели тощими, уродливыми.  
Сила и красота. Они также взаимосвязаны. Крепкие, хорошо развитые мышцы украшают человека. Быть сильным, иметь красивое тело – это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удается. Добиться этого можно только с помощью регулярных занятий спортом.  
В результате регулярных тренировок повышается прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений – и их эластичность и гибкость.  
В результате тренировок в мышцах увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом.  
Еще две с половиной тысячи лет назад отец современной медицины Гиппократ по одному только виду пациента мог сделать заключение о состоянии его здоровья. Если бы перед великим ученым древности предстали упомянутые нами мужчины, то Гиппократ наверняка бы определил, что сердце их имеет отклонение от нормы (особенно у толстяков), что плохо работает желудочно-кишечный тракт (при слабых мышцах живота он не может работать хорошо), что в ближайшем будущем этих людей ожидает ряд неприятных заболеваний, что постоянное нездоровье и старость придут к ним намного раньше положенного срока. И все это потому, что тело нетренированных людей и их мышцы пребывают в бездействии. В результате – вяло работает весь организм, все органы и системы, нарушен обмен веществ.  
Хорошо известно, каким спортивным, в нашем современном понимании этого слова, человеком был А.С. Пушкин. “Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была чрезвычайно развита гимнастическими упражнениями”, - писал П. Анненков.  
Если бы эти люди не пытались всю жизнь доставлять себе “мышечную радость”, вряд ли бы они смогли долго выдержать те огромные умственные нагрузки, которые они испытывали на протяжении всей своей деятельности. И творчество их могло бы быть не столь замечательным и плодотворным.  
МЫШЕЧНАЯ СИЛА. РАЗВИТИЕ СИЛЫ  
Мышечная сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Как двигательное качество организма мышечная сила имеет значение для проявления других двигательных качеств, таких, как, скорость, ловкость, выносливость.  
Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, сопротивление амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолевать.  
Учитывая особенности организма, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть такой, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6 - 8 раз подряд. Нельзя использовать предельные нагрузки.  
Ниже приведен ряд упражнений, рекомендуемых для развития силы.  
1.    Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа.  
2.    И.п. – сидя на полу в упоре сзади. 1 - согнуть ноги (колени к груди); 2 – выпрямить ноги под углом 90 градусов; 3 – снова согнуть; 4 – и.п. Варианты: а) 1 - поднять прямые ноги до прямого угла; 2 – и.п.; б) движения прямыми ногами, поднятыми до прямого угла, вверх-вниз и в стороны – скрестно (ножницы).  
3.    И.п. – о.с., в руках гантели 1-2 кг. 1 – руки через стороны вверх, посмотреть на гантели; - и.п. Вариант: руки поднимать движением вперед.  
4.    И.п. – стать на резиновый бинт, концы его взять в руки. 1-2- руки через стороны вверх; 3-4- и.п.  
5.    Подтягивание на перекладине. Если вначале будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.  
6.    И.п. – ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч весом 3-4 кг. Броски мяча товарищу двумя и одной (поочередно) рукой – от груди, из-за головы, снизу. Эти упражнения удобно выполнять на воздухе.  
7.    Приседания (можно с набивным мячом в руках, вес мяча – 3-4 кг).  
8.    Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх.  
9.    И.п. – лежа на спине, носки ног положить под опору, руки за голову. Поднимать туловище в положение сидя.  
10.    И.п. – лежа на спине. Поднимать прямые ноги до прямого угла, медленно возвращаясь в и.п.  
При выполнении упражнений для развития силы нужно постепенно увеличивать число повторений. Причем в зависимости от упражнения нужно делать такую паузу между повторениями, которая обеспечивала бы сохранение работоспособности при ощущении некоторого утомления мышц. В этом случае будет достигнут хороший эффект тренировки.  
Необходимо подбирать упражнения таким образом, чтобы поочередно работали разные группы мышц. Например, вначале тренируйте мышцы рук, плеч, затем ног, а далее – мышцы спины и брюшного пресса. Симметричные мышцы правой и левой половины тела нужно нагружать примерно в равной мере.  
Важно помнить, что никогда не следует выполнять упражнения на силу до предела. И обязательно надо научиться правильно дышать во время упражнений – не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнением делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникновения грыжи у тех, у кого мышцы в области живота еще недостаточно укреплены.  
После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.  
Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают силу и быстроту, так называемые скоростно-силовые качества.  
Скорость движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых в максимальном темпе. Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 60 метров, бег на простых коньках на 300 метров. Для развития скоростно-силовых качеств применяются прыжки на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей.  
Первое упражнение не стоит делать сразу же в максимальном темпе. Вначале следует проделать каждое упражнение с большей амплитудой, но с несколько меньшей (по сравнению с максимальной) скорость.  
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОТУ СЕРДЦА, СОСУДОВ, ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И МЫШЦ  
Человек, умеренно и последовательно  
Занимающийся физическими упражнениями,  
Не нуждается в лекарствах.  
АВИЦЕННА  
Сердце и сосуды выполняют очень важную роль – они обеспечивают перенос кислорода и питательных веществ к органам и тканям и вывод из них продуктов жизнедеятельности (шлаков).  
При выполнении физической нагрузки работа сердца существенно меняется: возрастает частота сердечных сокращений и увеличивается объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение.  
Какие же изменения наступают в работе сердца спортсменов в результате систематических тренировок? В покое сердце тренированного подростка по сравнению с нетренированным работает более экономно, и частота его сердечных сокращений реже. Но зато во время интенсивных занятий пульс и количество крови, выбрасываемое сердцем за одно сокращение, достигают больших величин. Следовательно, обеспечивается и лучшее кровоснабжение работающих органов и тканей.  
Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивают подвижность грудной клетки и тем самым повышают дыхательный объем легких. При регулярных физических упражнениях возрастает способность выполнять работу и в условиях, когда в организме возникает недостаток кислорода.  
Надо помнить, что главный регулятор дыхания – содержащийся в крови углекислый газ. При увеличении его концентрации в крови он повышает активность дыхательного центра в головном мозгу. К недостатку кислорода этот центр менее чувствителен. Вот почему нельзя и даже опасно делать многократные вдохи и выдохи перед ныряние. Такое дыхание приводит к резкому уменьшению углекислого газа в крови. А во время плавания под водой при задержанном дыхании кислород быстро используется организмом и его содержание так снижается, что можно потерять сознание.  
Что же происходит под влиянием тренировок в мышцах? Известно, что в них увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом.  
ЗАКЛЮЧЕНИЕ  
Здоровье – богатство, которым нужно распоряжаться рационально и умело. К сожалению, во многих случаях мы пренебрежительно относимся к собственному здоровью, бездумно растрачиваем его направо и налево и спохватываемся только тогда, когда вдруг заболеваем или нас начинают тревожить всевозможные недуги.  
Систематическое выполнение утренней гимнастики, гигиенических мероприятий, прогулки перед сном и т.д. – все это необходимо для здорового образа жизни. Она направлена на совершенствование физической природы человека, поддержание и укрепление его здоровья.  
Только постоянная работа над собой позволит иметь хорошее здоровье, крепкую семью, пользоваться всеми благами жизни и приносить пользу обществу.  
Жить полноценно может лишь человек, сознательно приобщившийся к здоровому образу жизни, с детства заботящийся о своем духовном и физическом развитии.  
Итак, крепкие и сильные мышцы необходимы человеку, прежде всего для того, чтобы быть здоровым. “Заработать” хорошую мускулатуру можно только трудом, регулярно выполняя физические упражнения, много двигаясь. Все это укрепит не только мышцы тела, но и сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Сила, крепкие мышцы нужны людям и для производственной деятельности. Недостаточно физически тренированному человеку трудно быть хорошим работником (и никакая техника тут не поможет). Где бы ни трудился такой человек – за письменным ли столом или у станка, в сфере науки или искусства – для успешной работы ему нужны и физическая сила, и здоровье.  
 

Список использованной литературы:  
1.    Дикуль В.И., Зиновьева А.А. “Как стать сильным” М., 1990  
2.    Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., “Как стать сильным и выносливым” М., 1984  
3.    Менхин Ю.В. “Физическая подготовка в гимнастике” М., 1989  
4.    Синяков А.Ф. “Самоконтроль физкультурника” М., 198