

*Алиштраф Владислав Олегович*

учитель

*Маркова Ольга Васильевна*

учитель

МБОУ «СОШ №13»

г. Белгород, Белгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Аннотация:* в статье рассматривается силовые способности как физическое качество личности. Авторами также изучены факторы развития силовых способностей.

*Ключевые слова:* физические качества, силовые способности.

Физическая культура в школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека. Результатом влияния физической культуры на всём протяжении обучения, развития и воспитания учащихся с 1 по 11 класс должна быть физически гармонично развитая личность. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физического воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина.

Развивая физические качества, совершенствуются функции организма, осваиваются определённые двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков. Таким образом, развитие физических качеств является основным содержанием общей физической подготовки. Общая физическая подготовка включает в себя общий уровень знаний, умений и навыков. В процессе формирования двигательных умений и навыков развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила и др.

Немало важную роль представляют силовые способности школьников, развитию которых в наше время уделяется особое внимание. В наше время на

занятиях физической культурой стали внедрять помимо простых упражнений с отягощениями, упражнения на специальных тренажерах, которые по-своему воздействуют на определенные группы мышц.

Различают общую и специальную силовую подготовку. Общая силовая подготовка составляет фундаментальную основу специальной силовой подготовки молодого человека. Задача специальной подготовки – на базе общей силовой подготовки развить, в первую очередь, специфические, наиболее необходимые для профессиональной работы мышцы и мышечные группы. В большинстве видов спорта спортсмены широко используют силовые упражнения, при помощи которых они формируют необходимые физические качества, способствующие улучшению спортивных результатов.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила», например, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий и напряжений.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых относительно быстро сокращающихся и красных относительно медленно сокращающихся мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов

анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности частоте эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции. От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений. Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др., биохимические гормональные и физиологические особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и прочие факторы.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость. Собственно силовые способности проявляются: при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями, например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса; при мышечных напряжениях изометрического статического типа без изменения длины мышцы. В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

### ***Список литературы***

1. Коджаспиров Ю.Г. Основы развития силы / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №6.

2. Коростелев Н.Б. Найденное время / Н.Б. Коростелев. – М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 224 с.

3. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания. Методические рекомендации. – Владивосток: Мор. гос. ун-и, 2009. – 47 с.