

## КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

УДК 796.325

### СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Студент – Бояшко М.Д. группа 10им, 2 курс

Руководитель: ст. преподаватель Аношко В.Г.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический Университет», г. Минск, Республика Беларусь*

Человек с рождения наделен соответствующей совокупностью физических качеств, заложенных в него наследственными программами развития организма. В ходе биологического роста органов и систем организма данные физические качества претерпевают изменения, определяя различные физические свойства человека. Вместе с тем наследуемые физические свойства, не всегда обеспечивают физическую готовность человека к адаптации в изменяющихся условиях окружающей среды.

Любые качества личности базируются на ведущих функциях человека, представляющих в своей основе взаимодействие морфологических, физиологических, биохимических и психических процессов соответствующих органов и структур организма. Характер взаимодействия этих процессов, соотношение их активности и соподчиненности определяют свойства человека, его личностные особенности.

Под физическим качеством силы понимается – совокупность психофизиологических, нейрогуморальных процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам. Если это достигается человеком посредством мышечных напряжений, то можно говорить, что это мышечная сила [1].

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и статическом режимах работы.

Собственно-силовые способности проявляются в условиях статического режима и медленных движений, например, при удержании предельных отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении предметов большой массы [1].

При развитии силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на три группы: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела, изометрические упражнения.

Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная задача в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений [1, 2]. В методическом плане существуют различные способы создания максимальных напряжений: поднятие предельного веса небольшое количество раз; поднятие не предельного веса максимальное число раз; поднятие не предельного отягощения с максимальной скоростью; преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц; изменение ее тонуса при постоянной скорости движения; стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и др.

В соответствии с указанными способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных не предельных усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, динамических усилий, ударный метод, круговой тренировки, игровой.

Развитие силовых качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

#### **Список использованных источников**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт., 1970. – 250 с.
2. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений. – Смоленск, 1996. – 140 с.