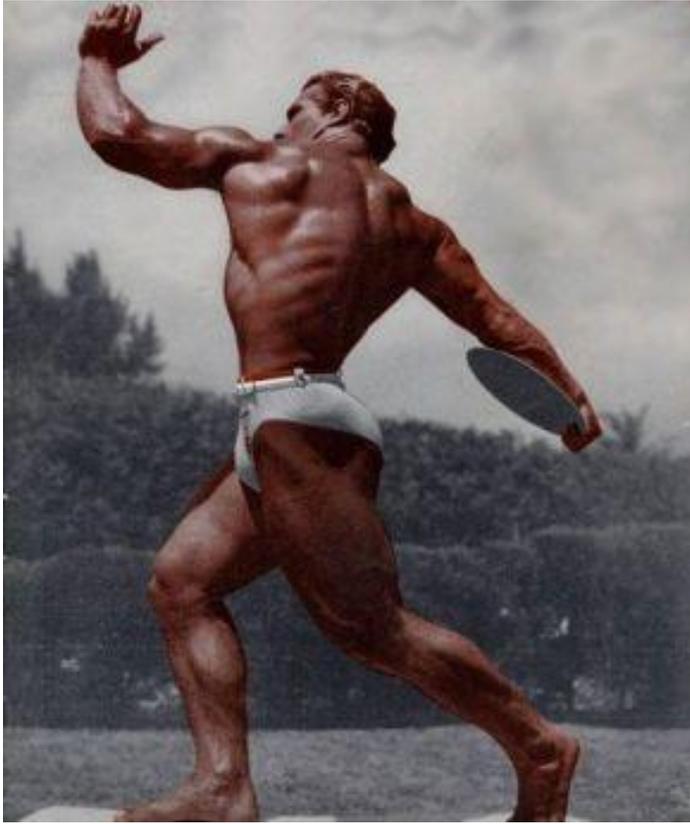


**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»**

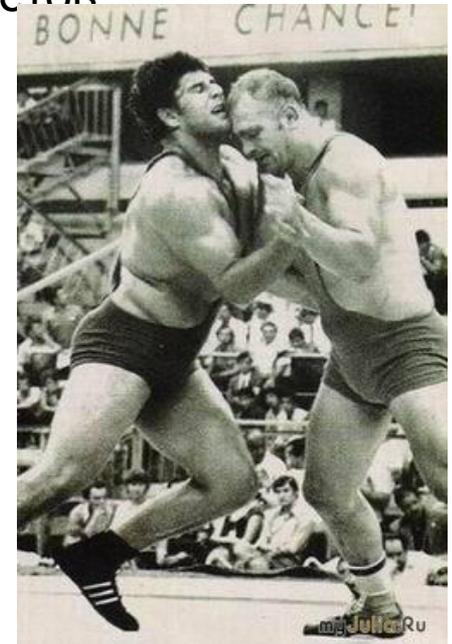
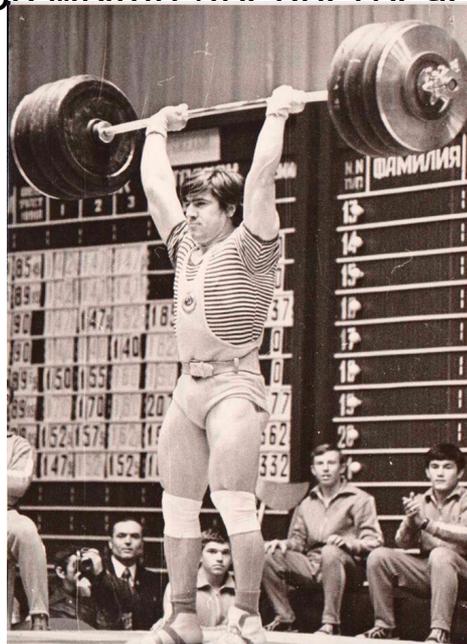
# **Силовая подготовка**

# История развития силовых видов спорта



- Истоки возникновения силовых видов спорта можно найти в Древней Греции. Уже в то время образованные люди отстаивали идеи гармонии тела и духа, отдавая предпочтение эстетическому воспитанию. Древнегреческие скульпторы разрабатывали каноны красоты, которые строились на оптимальных пропорциях тела человека. И соответствовать этим канонам пытались те, кто занимался силовыми упражнениями.

На рубеже XIX и XX веков в России и Украине была очень популярна **тяжелая атлетика**. Одним из знаменитых атлетов был В.Ф. Краевский. В 1885 году в Санкт-Петербурге им был основан «Кружок арматоров атлетики», где любители спорта **занимались силовыми упражнениями, боксом, борьбой, гимнастикой**. Члены кружка старались развить не только максимальную силу, но и достичь в своем развитии охватных размеров мышц древнегреческих атлетов



# Силовая подготовка на современном этапе развития

**Сила**- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**Силовые способности** — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».



# Виды силовых способностей:

- Собственно силовые;
- Скоростно-силовые;
- Силовая выносливость;
- Силовая ловкость;

Собственно силовые способности проявляются:

- При относительно медленных сокращениях мышц
- При мышечных напряжениях изометрического (статического) типа

- Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению.
- Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц.
- Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет,
- а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет

## Задачи развития силовых способностей:

- общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка;
- разностороннее развитие силовых способностей;
- создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей

# Средства воспитания силовых способностей

**Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением).**

# Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела.
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.
4. Рывково-тормозные упражнения.
5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения).

# Методы воспитания силовых способностей

- Метод максимальных усилий
- Метод непредельных усилий
- Метод динамических усилий
- «Ударный» метод
- Метод статических (изометрических) усилий.
- Статодинамический метод
- Метод круговой тренировки
- Игровой метод

Применение силовых упражнений в процессе физического воспитания должно быть строго регламентированным, и необходимое выполнение таких требований, как умеренная дозировка упражнений, интервалы отдыха между упражнениями, правильная техника выполнения упражнений, соблюдение техники безопасности, должны соблюдаться неукоснительно.

# Спасибо за внимание!

