

Казакбаев Баходир Малимович

Старший преподаватель

Региональный учебный центр Республики Каракалпакстан

Национальной гвардии Республики Узбекистан

Казакбаев Айдос Малимович

Старший преподаватель

Кафедра Межфакультетская физическая культура

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Аллаяров Исламбек Касымжанович

Стажёр-преподаватель

Кафедра «Спортивные игры

Нукусский филиал университета физической

культуры и спорта Узбекистана

Республика Узбекистан

СИЛА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В статье рассматриваются особенности силы как физическое качество спортсменов. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Ключевые слова: мышца, волокна, сопротивление, навык, абсолютная сила, относительная сила.

Физические качества — это отдельные, качественно определённые стороны двигательных возможностей человека. Двигательные возможности определяются наличием соответствующих двигательных навыков, умений и физических качеств [1].

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон [2].

Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, применяют термины «абсолютная» и «относительная» сила.

Абсолютная сила — предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме. Примером проявления абсолютной силы в динамическом режиме является поднимание штанги или приседание со штангой предельного веса [3].

Относительная сила — величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. Этот показатель применяется в основном для того, чтобы объективно сравнить силовую подготовленность различных спортсменов.

Мышечная сила зависит от нескольких факторов. Основной из них — физиологический поперечник мышц. Практически это означает, что чем мышца толще, тем большее напряжение она может развить (принцип Вебера). Однако не всегда бывает так, поскольку сила мышцы зависит и от другого фактора — нервной регуляции, осуществляемой соответствующими отделами коры больших полушарий головного мозга [8].

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

- ✓ упражнения с весом внешних предметов, например, как: гири, гантели, штанга и т.д.);
- ✓ упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т.д.);
- ✓ упражнения с использованием спортивных тренажеров; бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);
- ✓ упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитомячи и т.д.).

По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального

воздействия на мышечные массивы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $2/3$ общего объёма мышц, регионального от $1/3$ до $2/3$, локального менее $1/3$ всех мышц [5].

Направленность воздействий силовых упражнений в основном определяется:

- видом и характером упражнений;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и расслабление. Для развития силы применяют различные методы.

- ✓ Метод максимальных усилий - выполнение упражнений с предельными и околопредельными отягощениями.
- ✓ Метод динамических усилий способствует созданию максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью.
- ✓ Метод повторных (непредельных) усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений ("до отказа").

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы [6,7].

Таким образом, сила — это одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Поэтому ее развитию спортсмены должны уделять исключительно много внимания.

Использованные источники:

1. Воронов Н.А. Развитие силовых способностей у человека // Аллея Науки - №: 6 (22) .- 2018.- С. 992-995.

2. Гизатулина А. А., Лисовол В. В. Основы развития и совершенствования основных физических качеств // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. -Т. 2, № 22.- 2 С.22-29.-29.
3. Двигательное качество – сила// <https://multiurok.ru/blog/dvigatelnoe-kachestvo-sila.html>
4. Методы развития силы// <https://mydocx.ru/11-61799.html>
5. Методы развития силовых способностей// <https://studopedia.org/6-73818.html>
6. Основы обучения движениям// <https://helpiks.org/5-68799.html>
7. Основы обучения движениям// <https://stylopedia.ru/5x72f.html>
8. Физические качества и двигательные способности спортсмена <https://101hairtips.com/fitnes/sila-v-fizkulture-cto-eto-takoe-opredelenie-vidy-absolutnaa-otnositelnaa-razvitie-sily-i-mysc-upraznenia.html>