

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

А.П. Бондарчук

ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ



ЧЕЛОВЕК/SPORT
Москва 2019

УДК 796/799
ББК 75.1
Б81

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Бондарчук А.П.
Б81 **Основы** силовой подготовки в спорте. /
А.П. Бондарчук. – М.: Спорт, 2019. – 224 с.
(Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-907225-08-4

В книге, автором которой является олимпийский чемпион, чемпион Европы, экс-рекордсмен мира, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, изложен **теоретический** и **экспериментальный** материал, касающийся проблемы построения силовой подготовки в разных видах спорта. В основу работы положены результаты собственных исследований, а также исследований отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания и некоторых смежных областях научного познания.

Для научных работников, тренеров и спортсменов.

**УДК 796/799
ББК 75.1**

ISBN 978-5-907225-08-4

© Бондарчук А.П., текст, 2019
© Издательство «Спорт»,
оформление, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. СИЛА	6
Динамическая и статическая сила	7
Абсолютная и относительная сила	8
Максимальная, быстрая и взрывная сила	10
Общая и специальная сила	12
Методы развития силы	13
Режимы работы мышц	22
Зоны интенсивности	25
ГЛАВА 2. ПЕРЕНОС СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ	29
Перенос силовых качеств в тяжелоатлетическом спорте	30
Перенос силовых качеств в скоростно-силовых видах легкой атлетики	35
Взаимосвязь между медленными и быстрыми мышечными волокнами	79
Заключение	88
ГЛАВА 3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	91
Взаимоотношение между силой и скоростью сокращения мышц в процессе спортивного совершенствования	91
Зависимость проявления силы мышц от угла сгиба отдельных звеньев тела человека	106
Влияние различных режимов работы мышц на развитие силовых качеств	110

ГЛАВА 4. РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ И ВЗРЫВНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ И ИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ СИЛЫ, А ТАКЖЕ СТАРТОВОЙ И БЫСТРОЙ СИЛЫ	115
Развитие максимальной динамической силы.....	115
Развитие максимальной изометрической силы	124
Развитие динамической взрывной силы.....	125
Развитие изометрической взрывной силы	135
Развитие стартовой силы	137
Развитие быстрой силы	141
Общие представления об энергообеспечении мышечной деятельности	147
Анаэробно-алактатная система энергообеспечения мышечной деятельности	148

ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КАСАЮЩИЕСЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ВСЕХ ВИДОВ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	151
Процесс развития максимальной динамической силы	
Процесс развития максимальной изометрической силы	
Процесс развития взрывной динамической силы	
Процесс развития взрывной изометрической силы	
Процесс развития стартовой силы	
Процесс развития быстрой силы	

ГЛАВА 6. НЕКОТОРЫЕ ОБЩЕБИОЛОГИЧЕСКИЕ И ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	186
Адаптация	188
Общепедагогические и специально-педагогические принципы спортивной тренировки.....	204

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	214
------------------------	------------

ЛИТЕРАТУРА	216
-------------------------	------------