

У5.1

В 36



Атланты
СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Ю.В. Верхошанский

**ОСНОВЫ
СПЕЦИАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
В СПОРТЕ**

Атланты

СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Ю.В. Верхошанский

**ОСНОВЫ
СПЕЦИАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
В СПОРТЕ**

**ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР**



Москва 2019

УДК 796/799

ББК 75.0

В36

Верхошанский Ю. В.
В36 Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 4-е изд. – М. : Торговый дом “Советский спорт”, 2019. – 216 с.

ISBN 978-5-00129-086-5

В книге рассматривается сущность специальной силовой подготовки атлета в свете некоторых объективных закономерностей, обуславливающих качественное совершенствование движений человека и рост спортивного мастерства в целом. С этих позиций обосновываются принципиальные положения методики силовой подготовки. Знание их поможет тренеру и спортсмену творчески подойти к организации этого важного раздела тренировки с учетом специфики вида спорта и присущей спортсмену индивидуаль-

И. Ф.



ISBN 978-5-00129-086-5



УДК 796/799
ББК 75.0

Художник *Е.А. Ильин*. Корректор *А.С. Белова*.
Компьютерная графика: *А.Г. Никоноров*. Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 01.11.2019 г. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,5. Уч.-изд. л. 13,0. Тираж 1000 экз. Изд. № 1719.
Заказ № 5798.

ООО «Торговый дом “Советский спорт”».
115193, г. Москва, ул. 6-я Кожуховская, д. 29 Б Телефон (495) 139-80-81
E-mail: izdat@kolos-s.com

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»
ООО «Ваш полиграфический партнер». 127238. Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.

ISBN 978-5-00129-086-5

© Верхошанский Ю. В., 1970, 1977
© Верхошанский Ю. В., 2013
© Оформление. ООО «Торговый дом “Советский спорт”», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к третьему изданию	5
От автора	13
Глава I. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства	15
1.1. Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена	16
1.2. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства	34
1.3. Структурные закономерности физической подготовленности спортсмена	46
Глава II. Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности	65
2.1. Режимы работы мышц	66
2.2. Качественная характеристика силовых способностей человека	74
2.3. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления	93
2.4. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц	103
Глава III. Средства специальной силовой подготовки спортсменов	119
3.1. Проблема средства	120
3.2. Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы	133
3.3. Принцип «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению	156
Глава IV. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки	168
4.1. Проблема метода	168
4.2. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена	171
4.3. Системное применение средств специальной силовой подготовки	195
4.4. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов	206
Заключение	215