

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

В.Н. МИШУСТИН

НАЧАЛЬНАЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волгоград - 2012

ББК 75.712
М716

Рецензенты: к.п.п, доцент Огульчанский В.А.

Допущено к изданию решением ученого совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебного пособия

Мишустин В.Н.

М716 Начальная тяжелоатлетическая подготовка: учебное пособие. –
Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 282 с.

Учебное пособие по дисциплине «ИВС: тяжёлая атлетика» и «ИВФСД: тяжёлая атлетика» цикла специальных дисциплин для студентов направления 032100 – «Физическая культура», и цикла дисциплин специализации для студентов специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

Подготовка тяжелоатлета представлена сложной, нацеленной на результат системой тяжелоатлет-штанга, представленной по функциональному критерию двумя подсистемами: детерминированной, действующей по жесткому алгоритму приспособления тяжелоатлета к штанге, и недетерминированной, имеющей вероятностный характер адаптивных реакций организма тяжелоатлета на действие нагрузки.

В пособии рассматривается начальная тяжелоатлетическая подготовка тяжелоатлетов с позиции действий, необходимых для создания функциональной системы тяжелоатлет-штанга.

Учебное пособие может быть рекомендовано тренерам по тяжелой атлетике и слушателям факультетов повышения квалификации.

ББК 75.712

© Мишустин В.Н., 2012

© ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012

Оглавление

	Введение	6
	Некоторые особенности тяжелоатлетического спорта	8
I. Часть	Подготовка тяжелоатлета	15
	1.1. Теоретическая подготовка	15
	1.1.1. Ведущие специалисты, спортсмены и труды по тяжелой атлетике конца XIX и начала XX века	15
	1.2. Ведущие специалисты, спортсмены и их вклад в развитие тяжелой атлетики середины и конца XX века	48
II. Часть	Физическая культура и спорт	57
	2.1. ФКиС в жизни человека	57
	2.2. Тяжелая атлетика в XIX веке	58
	2.3. Тяжелая атлетика первой половины XX века	60
	2.4. Тяжелая атлетика первой половины XX века	64
	2.4.1. Женская тяжёлая атлетика	73
	2.5. Современное развитие тяжелоатлетических видов спорта	80
	2.5.1. Гиревой спорт	80
	2.5.2. Пауэрлифтинг	83
	2.5.3. Бодибилдинг	84
III. Часть	Краткие сведения о строении и функциях организма	88
	3.1. Физическое развитие организма подростков	88
	3.1.1. Костная система	90
	3.1.2. Мышечная система	93
	3.2. Нервно-мышечные процессы	103
	3.3.1. Внутримышечная координация	105
	3.3.2. Межмышечная координация	111
	3.4. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы	113
	3.5. Высшая нервная деятельность	114
	3.6. Возрастные изменения физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юных тяжелоатлетов	116
	3.6.1. Изменение физического развития	116
	3.6.2. Изменение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	117
	3.6.3. Обеспечение энергией мышечной деятельности	118
	3.7. Восстановительные процессы	120
	3.7.1. Восстановление организма после нагрузок	123
	3.7.2. Рациональное питание	125
	3.7.3. Режим для тяжелоатлета	136
IV. Часть	Врачебно-педагогический контроль, гигиена, закаливание, режим и питания спортсмена	144
	4.1. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль и	

	личная гигиена юных тяжелоатлетов	144
	4.1.1. Самоконтроль.	146
	4.1.2. Личная гигиена.	149
	4.2.Регулировка веса	152
	4.3.Спортивные травмы и их предупреждение	157
V. Часть	Воспитательная работа	160
VI. Часть	Методика подготовки тяжелоатлета	164
	6.1. Подготовка начинающего тяжелоатлета	164
	6.1.1.Силовая подготовка тяжелоатлета	164
	6.2. Качественная информативность работы мышц	166
	6.2.1. Режим работы	166
	6.3.Гибкость	175
	6.3.1. Методы растягивания гибкости	179
	6.4. Техническая подготовка	181
	6.5. Техника выполнения рывка и толчка	189
	6.5.1. Рывок	189
	6.5.2. Толчок	195
VII. Часть	Предварительная подготовка тяжелоатлета	214
	7.1. Обучение технике классических упражнений	216
	7.2. Специальные средства тренировки	221
	7.2.1. Упражнения для рывка	222
	7.2.2. Упражнения для толчка	223
	7.2.3. Упражнения для рывка и толчка	225
	7.2.4. Упражнения с удерживающим и уступающим режимом работы мышц	227
	7.3. Оценка технической подготовленности	227
	7.4. Тренировка	233
	7.4.1. Методика развития двигательных качеств	235
	7.5. Методы развития силы	237
	7.5.1. Методы дифференцированного развития силы	238
	7.5.2. Методы комплексного развития силы	238
	7.5.3. Методы дифференцированного развития силы	240
	7.5.4. Метод многократных субмаксимальных напряжений	243
	7.5.5. Метод кратковременных максимальных напряжений	245
	7.5.6. Метод многократных субмаксимальных напряжений	246
	7.5.7. Комбинированный метод	246
	7.6. Развитие скоростной силы	247
	7.7. Развитие силовой выносливости	252
VIII. Часть	Основы методики тренировки	254
	8. 1. Комплексное развитие силы, скорости и техники	255
	8.2. Тренировка в тяжелоатлетических упражнениях	257
	8.2.1. Тренировка в рывке	257
	8.2.2. Тренировка в толчке	260
	8.3. Базовые упражнения для рывка и толчка	262

	8.4. Использование в тренировках изометрических упражнений, упражнений, выполняемых в медленном темпе и упражнения смешанного характера	272
IX. Часть	Требования к отбору и комплектованию групп девушек	275
	Список литературы	276