ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqqdɏqɐè

УДК 796.88 (076.5)
ББК 75.712 я 73
Б 24

рецензент к.п.н., доцент М.В. Малютина

**Баранов, В.В.**
**Силовая подготовка студентов (на материале тяжелой атлетики) [Текст]: методические рекомендации / В.В. Баранов, С.Н. Еремеев, М.А. Тарасов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2008. – 39 с.**

Методические рекомендации предназначены для организации практических занятий силовой подготовкой с использованием современных средств тяжелой атлетики.

В работе раскрываются методики, позволяющие приобрести опыт организации практических занятий силовой подготовкой с использованием средств тяжелой атлетики. Это методики обучения и выполнения тяжелоатлетических упражнений, планы-конспекты и типовые примеры практических занятий.

Уделяется внимание педагогическим особенностям тренировки, структуре тренировочных занятий, методам развития силы.

Большое значение отведено содержанию и задачам поэтапной подготовки студентов на протяжении всего обучения в вузе. Приводятся примерные нормативы силовой подготовки студентов.

Методические указания предназначены для студентов высших учебных заведений всех специальностей, а также могут быть полезны тренерам и преподавателям физической культуры.

ББК 75.712 я 73
© Баранов В.В.,
Еремеев С.Н.,
Тарасов М.А, 2008
© ГОУ ОГУ, 2008

ŋqdqɐeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqqdɏqɐè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

# Содержание

Введение......................................................................................................................5
1 Модельные характеристики этапов подготовки тяжелоатлетов..................................6
2 Примерные нормативы подготовки тяжелоатлетов..................................................12
3 Педагогические особенности тренировки тяжелоатлетов........................................15
4 Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям...........................................16
    4.1 Последовательность обучения техники рывка...................................................18
    4.2 Последовательность обучения техники толчка...................................................19
5 Структура тренировочных занятий в тяжелой атлетике............................................25
6 Методы развития силы у тяжелоатлетов...................................................................27
7 Количество упражнений в тренировочном занятии...................................................30
8 Типовой пример тренировочного занятия тяжелоатлетов высокой спортивной квалификации...........................................................................................................31
9 Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений..........................................31
Заключение.................................................................................................................39
Список использованных источников..........................................................................40

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏеɎ bɆ dәdɆbɎзә d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

# Введение

На современном этапе развития тяжелоатлетического спорта в нашей стране и за рубежом накоплен огромный опыт и собран значительный научно-методический материал, связанный с подготовкой тяжелоатлетов различной спортивной квалификации и возраста. Мировые достижения тяжелоатлетов и их постоянный рост уже давно привели специалистов к пониманию того, что целенаправленная подготовка спортсменов высокого класса в этом виде спорта может достаточно эффективно осуществляться при условии привлечения к таким занятиям студенческой молодежи.

За последние десятилетия получены положительные результаты исследований процесса подготовки молодых штангистов, которые в целом показали, что при правильном, методически грамотном подходе и эффективном контроле занятия с тяжестями в юношеском возрасте не приводят к каким-либо неблагоприятным последствиям в здоровье атлетов, а самое главное – не задерживают рост. Известно, что деление процесса подготовки спортсменов во многих видах спорта от возрастных границ существенно не зависит. Нет такой строгой зависимости и в тяжелоатлетическом спорте. Поэтому отправной точкой для начала поэтапного планирования подготовки молодых тяжелоатлетов могут быть рекордные достижения, которые показывают современные отечественные атлеты в возрасте в среднем от 17 - 24 лет. В то же время зона оптимальных достижений тяжелоатлетов, как у мужчин, так и у женщин лежит в более широких возрастных границах — от 15 до 28—30 лет.

На основании современных исследований деления учебно-тренировочных групп подготовку молодых тяжелоатлетов предложено разделить на следующие пять этапов:

- первый этап — общесиловая подготовка (для студентов первого года обучения в вузе);
- второй этап — начальная подготовка тяжелоатлетов (для студентов второго года обучения в вузе);
- третий этап — активная реализация способностей к занятиям тяжелой атлетикой (для студентов третьего года обучения в вузе);
- четвертый этап — достижение высоких спортивных результатов и стабилизация всех показателей спортивного мастерства (для студентов четвертого года обучения в вузе);
- пятый этап — спортивное совершенствование (для студентов пятого года обучения в вузе).

ŋqdqɏеɎ bɆ dәdɆbɎзә d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

## 1 Модельные характеристики этапов подготовки тяжелоатлетов

Деление подготовки молодых тяжелоатлетов на пять этапов представлено в таблицах 1 – 5 и является весьма условным. Однако оно позволяет объективнее и правильнее планировать практические занятия по физической культуре в вузе.

Следует заметить, что основные положения этапов подготовки тяжелоатлетов могут быть также использованы и в других силовых видах спорта (пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге).

Таблица 1 - Первый этап — общесиловая подготовка

| Основные задачи тренировки | Содержание тренировочного процесса |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 1 Всесторонняя физическая подготовка.<br>2 Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации, ловкости, специальной и общей выносливости.<br>3 Обучение технике основных тяжелоатлетических упражнений.<br>4 Развитие функциональных возможностей организма.<br>5 Воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, психологической устойчивости к неудачам и трудностям во время тренировки и в условиях соревнований. | 1 Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств, укрепления опорно-связочного аппарата, совершенствования двигательных умений и навыков при выполнении различных двигательных действий.<br>2 Упражнения для развития специальных физических качеств тяжелоатлета, необходимых в процессе освоения и совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений.<br>3 Упражнения из различных видов спорта для развития координации и ловкости (акробатика, спортивные и подвижные игры), гибкости (гимнастика, специальные упражнения, включая и статические напряжения), общей выносливости (бег на средние дистанции — до 1000—2000 м), специальной силовой выносливости (отжимание от пола за 10—20 с, подтягивание на перекладине и т.п.).<br>4 Теоретические занятия по специальной программе.<br>5 Соревнования по общефизической подготовке (многоборье: бег на 10—30 м, прыжки в высоту и в длину с места, отжимание в упоре лежа о скамейку до отказа, бег 1000 м).<br>6 Соревнования по специальной физической подготовке (многоборье по общесиловой подготовке: жим лежа, приседание со штангой на плечах, удержание ног под углом 90° в висе на перекладине). |

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè