

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Специальная силовая подготовка подростков на занятиях тяжелой атлетики

Смага Роман Николаевич

Курс: 4

Группа: 49-п

Форма обучения: очная

Руководитель: Большакова С.А

Актуальность темы

- В настоящее время важность специальной силовой подготовки не должна вызывать никаких сомнений, так как занятия тяжелой атлетикой, как вид спорта закладывает здоровый фундамент современного общества в нашем мире. Тяжелая атлетика, направлена на укрепление здоровья, развитие силы человека, увеличение мышечной массы за счет тренировок, укрепления связок, развивает анатомо-физиологические особенности.



Цели и задачи

Цель реферата: анализ психолого-педагогической, методической и специальной литературы по проблеме развития силы подростков в процессе тренировочных занятий тяжелой атлетики.

Задачи:

1. Изучение нормативно-правовых документов
2. Изучить возрастные анатомо-физиологические особенности подростков
3. Изучить технику и базовые тренировки и применить их на практике
4. Рассмотреть особенности построения тренировок для подростков в развитии силы

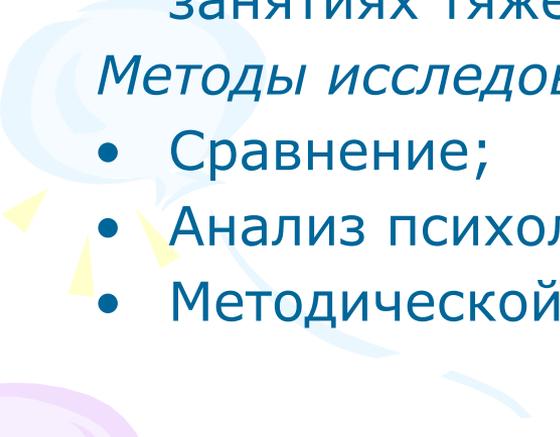


Объект и методы исследования

Объект исследования:

- Процесс специальной силовой подготовки подростков на занятиях тяжелой атлетики.

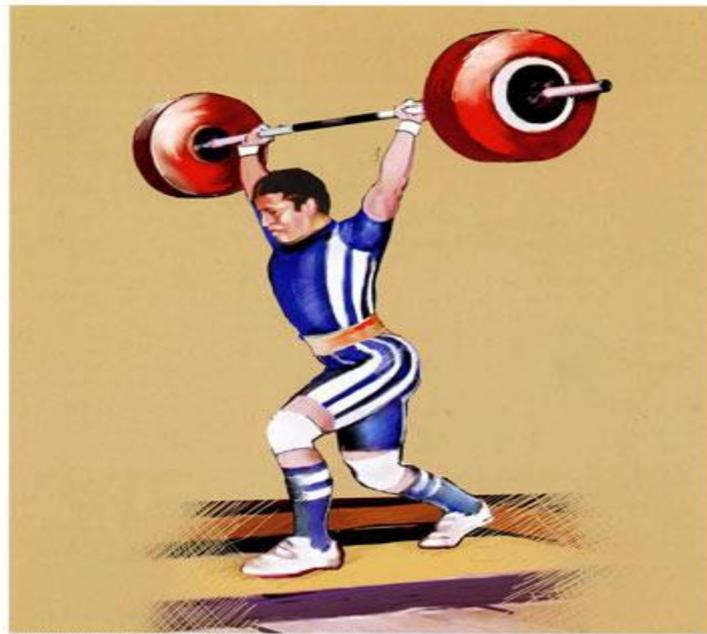
Методы исследования:

- Сравнение;
 - Анализ психолого-педагогической;
 - Методической и специальной литературы.
- 
- 

№ п/п	Название нормативно-правового документа (НПД)	Кем и когда утвержден	Содержание (с ссылкой на главу, статью, пункт)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Тяжелая атлетика.

Вид спорта, включающий выполнение упражнений с отягощениями в различных весовых категориях. В соревновательную программу входят два упражнения - рывок и толчок штанги.



ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Возрастные анатомо-физиологические особенности подростков

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. Нарастание силы различных групп мышц в пересчете на 1 кг веса тела у 13—14-летних подростков происходит более интенсивно, чем у детей 8—9 лет и юношей 18—20 лет.

Принципы построения тренировок штангиста

- **Планирование:** включает в себя ведение дневника тренировок и концептуального взгляда на тренировочный процесс.
- **Циклирование:** выделяют мезо, макро и микро циклы, каждый из которых представляет собой последовательное чередование угнетения тех или иных мышечных и немышечных систем
- **Режим:** совокупность манипуляций, которые позволяют атлету восстанавливаться между тренировками, обеспечивая прогрессию нагрузок

Базовые упражнения штангиста



Классические приседания со штангой



Становая тяга



Подъемы штанги на грудь



Швунги

Программы тренировок штангистов

Подготовительная схема проходит в два этапа:

- 1) Атлет проходит фазу новичка за 1-2 месяца, потом 1-2 месяца прокачивается в классическом объемном немецком тренинге три раза в неделю;
- 2) Затем проходит силовую схему.

В режим входят такие основополагающие элементы, как диета, сон и общий график повседневной жизни. Также в подготовку обязательно должна входить отработка элементов соревновательных движений, в частности приседания со штангой над головой, толчковая тяга и прочие.

Основные моменты выполнения соревновательных упражнений

Рывок и взятие штанги на грудь:

- а) старт;
- б) тяга;
- в) подрыв;
- г) подсед;
- д) подъем из подседа;
- е) фиксация



Толчок штанги от груди:

- а) полуподсед;
- б) выталкивание;
- в) подсед «ножницы»;
- г) подъем из подседа;
- д) фиксация.



Заключение

Работая над рефератом, я изучил возрастные анатомо-физиологические особенности подростков, технику и базовые тренировки, а также как применить их на практике и наконец проанализировал литературу понял в чем состоит проблема развития силы подростков в процессе тренировочных занятий тяжелой атлетики.



Спасибо за внимание!

