

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ

Семёнов Александр Викторович,

ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж, г.Ростов

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья подростков. В связи с этим достаточно остро встаёт проблема пропаганды в подростковой среде здорового образа жизни и привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом. На протяжении многих лет растёт популярность тяжёлой атлетики, занятия которой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

В этом возрасте рекомендовано заниматься физическими упражнениями не реже трёх раз в неделю с добавочным занятием оздоровительного и рекреационного характера длительностью не более двух часов. Выполнение всякого движения или же сохранение определённой позы тела человека при выполнениях физических упражнений обусловлено работой мускул. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц, которая является основой для формирования двигательных способностей [5].

О способностях человека судят не только по его спортивным достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной активности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки [3].

Развитие силовых способностей подростков на занятиях тяжёлой атлетикой осуществляется с помощью упражнений, которые целенаправленно инициируют наращивание степени напряжения мускул.

1. Упражнения с весом наружных предметов: штанги с набором дисков различного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения с использованием тренажёрных приборов общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

3. Рывково-тормозные упражнения, индивидуальность которых заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время упражнений с дополнительным отягощением и без него [2].

4. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное усилие формируется за счёт веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: подъём переворотом и силой, подтягивание различным хватом на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, поднимание ног к перекладине, лазание по канату, шесту и многие другие);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом наружных предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счёт применение дополнительной опоры;
- легкоатлетические прыжковые упражнения: однократные и «короткие» прыжковые упражнения, включающие до пяти повторных отталкиваний, «длинные» прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями, прыжки через легкоатлетические барьеры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх) [5].

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

- упражнения, в которых мышечное усилие формируется за счёт волевых усилий с внедрением наружных предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счёт волевых усилий без применения внешних предметов в самосопротивлении [2].

Основная часть занятия – это развитие силы с помощью силовых упражнений. В тренировочном процессе следует выполнять в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. Развитие силовой подготовленности должно быть организовано до трех раз в неделю. Силовые упражнения применяются ежедневно, но только для отдельных групп мышц. Силовую величину отягощения дозируют или весом поднятого груза или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином повторный максимум [4].

Характерной чертой тяжёлой атлетики, как и других силовых видов спорта, является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Иная

положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, например. Занятия тяжёлой атлетикой содействуют развитию силы и силовых возможностей всех мышечных групп. Отличительной особенностью тяжёлой атлетики, от других силовых видов спорта, считает то, что атлетам для достижения спортивного итога нужно показывать высокий уровень скоростно-силовых способностей, взрывной силы, т.е. такую силовую способность, которая позволяет спортсмену за наименьшее время показать наибольшую силу.

Для достижения высоких спортивных итогов в тяжелоатлетическом спорте используется, в основном, индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная буквально практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнений, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных свойств, подбору упражнений, участию в соревнованиях.

С помощью физических упражнений силового характера подросток повышает уровень силовых способностей, что, в свою очередь, позитивно воздействует на общее развитие всех мышечных групп его опорно-двигательного аппарата, положительно сказываясь на функциональном состоянии всего организма [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. - М.: Современный спорт, 2015. - 600 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: АСТ, 2018. - 271 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Лань, 2015. - 205 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Инфра, 2006. - 480 с.