

75.712

Д 24

ОРСКИЙ
УЧЕБНИК

Л. С. Дворкин

Тяжелая атлетика:

методика подготовки
юного тяжелоатлета

2-е издание



Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Л. С. Дворкин

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное



**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796(075.8)

ББК 75.я73

Д24

Автор:

Дворкин Леонид Самойлович — доктор педагогических наук, профессор, кандидат биологических наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Рецензенты:

Холодов Ж. К. — доктор педагогических наук, профессор:

Пилюк Н. Н. — доктор педагогических наук, профессор:

Скотников В. Ф. — кандидат педагогических наук, доцент.

Дворкин, Л. С.

Д24

Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — Серия : Авторский учебник.

ISBN 978-5-534-03738-8

Учебное пособие посвящено методике подготовки юных тяжелоатлетов. В нем показано влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие, функциональное состояние нервно-мышечной системы, представлены проблемы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов. Особое внимание уделено задачам врачебно-педагогического контроля.

Для студентов высших учебных заведений, а также для тренеров, учителей физической культуры и спортивных врачей.

УДК 796(075.8)

ББК 75.я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания *Дельфи*.*

© Дворкин Л. С., 2006

© Дворкин Л. С., 2017, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-03738-8

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Теория и методика возрастной тяжелой атлетики	12
1.1. О некоторых особенностях формирования теории спорта.....	12
1.2. Этапы снижения возрастных границ занятий тяжелой атлетикой.....	17
1.3. Вопросы оптимизации тренировочной нагрузки.....	20
1.4. Развитие физических качеств.....	29
1.4.1. Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств в молодом возрасте.....	29
1.4.2. Особенности скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов.....	35
Резюме.....	38
Глава 2. Возрастные особенности развития организма детей и подростков	40
2.1. Развитие организма детей и подростков.....	40
2.1.1. Костная система.....	42
2.1.2. Мышечная система.....	46
2.1.3. Сердечно-сосудистая система.....	49
2.1.4. Дыхательная система.....	56
2.1.5. Высшая нервная деятельность.....	61
Глава 3. Влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей и подростков	63
3.1. Физическое развитие школьников в условиях базовой тяжелоатлетической подготовки.....	63
3.2. Динамика физического развития школьников.....	67
3.2.1. Распределение юных тяжелоатлетов по возрасту и весовым категориям.....	67
3.2.2. Степень полового созревания.....	69
3.2.3. Изменение длины тела.....	71
3.2.4. Изменение веса тела.....	73
3.2.5. Изменение окружности грудной клетки.....	77
3.3. Влияние занятий тяжелой атлетикой на физическое развитие юных спортсменов-разрядников.....	79
3.3.1. Относительные показатели физического развития.....	79
3.3.2. Абсолютные показатели физического развития.....	85

3.3.3. Педагогические оценки весоростовых показателей тяжелоатлетов.....	92
3.3.4. Педагогические оценки мышечной силы по отношению к весу тела.....	94
3.3.5. Показатели корреляции между показателями физического развития и физической подготовленностью юных тяжелоатлетов.....	98
3.4. Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения.....	102
Глава 4. Влияние занятий спортом на функциональные возможности юных тяжелоатлетов.....	106
4.1. Влияние занятий с тяжестями на функциональное состояние нервно-мышечной системы юных тяжелоатлетов.....	106
4.2. Влияние занятий с тяжестями на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем юных тяжелоатлетов.....	110
4.3. Исследования в тренировочных условиях.....	120
4.4. Характеристика состояния здоровья юных штангистов в процессе многолетней подготовки.....	134
Глава 5. Спортивно-педагогические аспекты подготовки юных тяжелоатлетов.....	143
5.1. Спортивная тренировка и ее особенности.....	143
5.2. Проблемы многолетней подготовки юных тяжелоатлетов.....	145
5.3. Критические замечания по вопросу возрастной периодизации в процессе многолетней подготовки юных тяжелоатлетов.....	149
5.4. Нормативная часть учебной программы по тяжелой атлетике для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР.....	153
5.5. Современная система многолетней подготовки тяжелоатлетов.....	165
5.6. Нормативные основы тяжелоатлетической подготовки молодых спортсменов.....	175
Резюме.....	175
Глава 6. Воспитательная работа и психологическая подготовка юных тяжелоатлетов.....	180
6.1. Воспитательная работа.....	180
6.2. Психологическая подготовка.....	188
6.3. Физическое и нравственное воспитание личности юных тяжелоатлетов.....	195
6.4. Психорегулирующая тренировка и личностные аспекты воспитания юных тяжелоатлетов.....	200
6.5. Методология формирования ценностных ориентаций юных тяжелоатлетов на физическое и нравственное воспитание.....	205
6.6. Предупреждение конфликтов.....	209

Глава 7. Биомеханические основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.....	212
7.1. Актуальные задачи технической подготовки юных тяжелоатлетов.....	212
7.2. Техника выполнения рывка и толчка.....	213
7.3. Оценка технической подготовленности.....	218
7.4. Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях.....	223
Глава 8. Базовая силовая подготовка юных тяжелоатлетов ...	226
8.1. Организация тренировочного эксперимента.....	226
8.2. Состояние физической подготовленности.....	228
8.3. Влияние различных вариантов тренировочных нагрузок на базовую силовую подготовленность тяжелоатлетов 12 лет...	232
8.4. Влияние различных вариантов тренировочных нагрузок на базовую силовую подготовленность тяжелоатлетов 13 лет...	234
8.5. Влияние различных вариантов тренировочных нагрузок на базовую силовую подготовленность тяжелоатлетов 14 лет...	236
8.6. Влияние различных вариантов тренировочных нагрузок на базовую силовую подготовленность легкоатлетов 12 лет.....	238
8.7. Влияние различных вариантов тренировочных нагрузок на базовую силовую подготовленность легкоатлетов 13 лет.....	240
8.8. Влияние различных вариантов тренировочных нагрузок на базовую силовую подготовленность легкоатлетов 14 лет.....	242
8.9. Сравнительные показатели базовой силовой подготовки юных атлетов различной спортивной специализации.....	244
8.9.1. Исходные показатели базовой силовой подготовки юных атлетов различной спортивной специализации.....	244
8.9.2. Показатели прироста результатов в базовой силовой подготовке юных атлетов различной спортивной специализации.....	248
Резюме.....	252
Глава 9. Планирование тренировочной нагрузки.....	254
9.1. Физическая работоспособность и тренировочная нагрузка.....	254
9.2. Методика определения тренировочной нагрузки.....	263
9.3. Планирование тренировочной нагрузки по специальной и общей физической подготовке.....	267
9.4. Содержание тренировочных уроков в период начальной подготовки юных тяжелоатлетов.....	275
9.4.1. Содержание уроков в недельном цикле в первые 6 месяцев начальной подготовки.....	275
9.4.2. Содержание уроков в недельном цикле в период подготовки от 6 до 18 месяцев.....	277

9.4.3. Содержание уроков в недельном цикле в период подготовки от 18 до 24 месяцев.....	279
9.4.4. Варианты тренировочных занятий с различной нагрузкой.....	282
Глава 10. Совершенствование физических качеств.	287
10.1. Развитие быстроты.....	287
10.2. Развитие скоростно-силовых качеств.....	288
10.3. Развитие мышечной силы.....	289
10.4. Развитие гибкости.....	298
10.5. Развитие ловкости.....	302
10.6. Примерный недельный план тренировки для начинающих атлетов.....	305
10.7. Примерный недельный план тренировок для атлетов после 6—12 месяцев начальной подготовки.....	309
Глава 11. Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль и гигиена.	313
11.1. Задачи врачебно-педагогического контроля.....	313
11.2. Контроль за функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы со статическими напряжениями.....	315
11.3. Самоконтроль.....	317
11.4. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	328
11.5. Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности юных тяжелоатлетов.....	332
11.5.1. Базовые показатели силовых и скоростно-силовых качеств.....	332
11.5.2. Базовые показатели в специальной подготовке.....	334
11.5.3. Базовые показатели использования физических возможностей юных тяжелоатлетов.....	339
11.5.4. Изменение спортивных результатов в специально-вспомогательных упражнениях.....	356
11.6. Личная гигиена.....	363
11.7. Гигиена спортивного помещения.....	367
11.8. Как правильно пользоваться русской баней.....	369
Рекомендуемая литература.	373
Новые издания по дисциплине «Тяжелая атлетика» и смежным дисциплинам.	375