

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/83007>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

В статье раскрывается роль специальной физической подготовки в формировании спортивных навыков тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях ДЮСШ; описываются особенности тренировочного процесса у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях ДЮСШ; раскрываются методические рекомендации по организации тренировочного процесса с целью специальной физической подготовки.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, общая и специальная физическая подготовка.

Тяжелая атлетика – один из основных видов спорта, при занятии которым ставится задача всестороннего физического развития. Проблематика исследования заключается в определении оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки с целью дальнейшего успешного построения тренировочного процесса. Но основным тяжелоатлетическим снарядом является штанга, устройство которой позволяет менять ее вес и выполнять с ней большое количество различных упражнений. На соревнованиях по тяжелой атлетике выполняются только упражнения со штангой. Вместе с тем необходимо уделять внимание индивидуальной подготовке тяжелоатлетов на начальном этапе, в частности, развитию физической подготовки.

Цель статьи – охарактеризовать особенности специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Организация тренировочного процесса в условиях ДЮСШ состоит из нескольких этапов в зависимости от возраста спортсмена. На возраст 13-14 лет приходится этап начальной подготовки. Основная цель данного этапа – построение фундамента спортивной формы, поэтому в данном периоде главное внимание уделяется общей физической подготовке и небольшая часть времени в тренировках отводится для специальной физической подготовки. В рамках специальной физической подготовки даются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.
2. Разработанные методические рекомендации направлены на рациональное использование разнообразных упражнений и увеличение их интенсивности для развития общей и специальной физической подготовки юных тяжелоатлетов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кипор, Г. В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций)[Текст] / Г. В. Кипор, А. В. Ишков, Д. О. Юшков, В. И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 34 – 38.
2. Копысов, В. С. О распределении некоторых параметров тренировочной нагрузки и восстановительных средств в подготовке тяжелоатлетов [Текст]/ В. С. Копысов, П. А. Полетаев, А. С. Прилепин // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М., 1981. – 89 с.
3. Селуянов, В. Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов) [Текст]: Учебн. пособие для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК. / В. Н. Селуянов. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 58 с.
4. Скобликова Т.В., Круговая тренировка в процессе подготовки юных тяжелоатлетов [Текст] / Т.В. Скобликова, С.С. Те // В сборнике: Развитие современного образования: от теории к практике сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2017. – С. 359-360.
5. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для институтов физической культуры /под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.
6. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры [Текст]: опорные схемы / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2016. – 272 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/83007>