**ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ**

Микляев С.А.

Тренер-преподаватель ДЮСШ г. Мичуринска

Возрастные особенности растущего организма юношей 15-18 лет требует специальной организации занятий по тяжелой атлетике с ними. Учитывая анатомо-физиологические особенности формирующегося организма, многие исследователи предлагают при обучении делить юношей на возрастные группы 15-16 и 17-18 лет. Для более дифференцируемого учета возрастных особенностей занимающихся во время учебных занятий можно рекомендовать организацию групп отдельно для каждого возраста.

Общие задачи обучения и тренировки должны решаться на занятиях с юношами всех возрастов. Методика обучения в каждой из возрастных групп будет отличаться частными задачами, стоящими перед юношами разного возраста.

Занятия по тяжелой атлетике, методически правильно организованные, в комплексе с другими средствами физического воспитания способствуют:

1. укреплению здоровья обучающихся;
2. правильному физическому развитию их;
3. воспитанию у обучающихся моральных и волевых качеств – активности, инициативности, дисциплинированности, смелости и решимости, чувства коллективизма;
4. выработке у обучающихся педагогических, организационных и гигиенических навыков;
5. закреплению интереса и склонности, обучающихся к занятиям тяжелой атлетикой.

Системой занятий по тяжелой атлетике необходимо подготовить организм обучающегося к длительной напряженной физической работе.

Содержание, объем, и последовательность прохождения учебного материала на занятиях в юношеских группах определяются учебным планом, программой и годовым учебным графиком.

Планирование учебно-тренировочного процесса для юных тяжелоатлетов ведется для группы в целом. Тренером-преподавателем в процессе занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

При занятиях с юношами 15-16 лет основное внимание уделяется изучению и освоению техники классических упражнений. В каждом уроке должны ставиться такие задачи, которые бы оставляли у юношей удовлетворение занятиями, тогда посещаемость, успеваемость, дисциплина будут хорошими. Многое зависит от искусства преподавателя, от умения его проводить урок, подбирать упражнения, от его способности поднимать эмоциональное состояние обучающихся.

Успеваемость занимающихся оценивается в зависимости от освоения ими техники упражнений и от уровня развития физических качеств. Дл этой цели на каждом этапе обучения вводятся соответствующие нормативы разносторонней физической подготовленности по отдельным упражнениям (бег на 30, 50, 100м, прыжки в высоту, длину и т.д.).

На занятиях уделяется внимание всех двигательных качеств и в первую очередь быстроты и ловкости, т.к. в возрасте 15-16 лет значительно легче вырабатывается быстрота, развивается координация движений.

В течение года учебно-тренировочный процесс по тяжелой атлетике для юношей разбивается на три периода: подготовительный, основной и переходный, за исключением первого года занятий. На первом году учебный процесс носит подготовительный характер. Нагрузка на занятиях в течение этого года постепенно возрастает, к лету снижается – это относится к упражнениям с отягощениями - со штангой, гирями и т.п. Каждый период имеет свои особенности и только ему присущие задачи.

В подготовительном периоде решаются основные задачи: разносторонняя физическая подготовка; изучение техники классических упражнений и совершенствование в ней; закрепление интереса к занятиям тяжелой атлетикой. Упражнения со штангой выполняются на постоянном весе.

В основном периоде решаются иные задачи: специальная физическая подготовка, дальнейшие изучение классических упражнений и совершенствование в ней; постепенное подведение организма к предельным (максимальным) силовым напряжениям. Упражнения со штангой выполняются на переменном весе.

Основная задача переходного периода – активный отдых от упражнений с отягощением. Большое место отводится разностороннему физическому развитию детей.

Однообразные упражнения, выполняемые с большими отягощениями, со временем приводят к закрепощению определенных групп мышц. После каждой тренировки обучающимся следует принимать теплый душ – хорошее средство закаливания и укрепления организма.

Укрепление здоровья – юного спортсмена – одна из основных задач учебно-тренировочных уроков по тяжелой атлетике.