Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

**Статья**

по теме: ***«Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений»***

Доклад подготовил инструктор-методист:**Яковчук Сергей Михайлович**

Курган, 2025 г.

**Тяжёлая атле́тика** — скоростно-силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию штанги над головой.

Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Соревнования по тяжёлой атлетике судят 3 рефери, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

**Рывок** — упражнение, в котором спортсмен осуществляет подъём штанги над головой одним слитным движением прямо с помоста на полностью выпрямленные руки, одновременно подседая под неё, это низкий сед или разножка Попова. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен поднимается, полностью выпрямляя ноги.

**Толчок** — упражнение, состоящее из двух раздельных движений. Во время взятия штанги на грудь, спортсмен отрывает её от помоста и поднимает на грудь, одновременно подседая (низкий сед или разножка Попова), а потом поднимается. Затем он полуприседает и резким движением посылает штангу вверх на прямые руки, одновременно подседая под неё, разбрасывая ноги чуть в стороны (швунг) или вперед-назад («ножницы»). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

**Жим** (точнее, жим стоя с груди) — упражнение, которое заключается во взятии с помоста штанги на грудь и выжимании её над головой за счёт одних лишь мышц рук. Это упражнение было исключено из программы соревнований в связи с тем, что многие атлеты начали делать вместо него жимовой толчок — толкание штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа). В результате мышцы рук почти не участвовали в этой работе. При этом разницу между «честным жимом» и таким трюком судьям заметить было очень сложно. В итоге те атлеты, которые по-прежнему делали «честный жим», оказались в невыгодном положении. Кроме того, жим оказался очень травмоопасным, многие получили травму пояснично-крестцового отдела позвоночника. Исходя из всего этого, жим был исключён из программы соревнований, хотя по-прежнему является эффективным силовым упражнением и до сих пор используется в тренировках штангистов.

**Характеристика тяжелоатлетического спорта**

**Тяжелая атлетика** - это вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоебории — рывке и толчке.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта, как и других силовых видов спорта, является деление на весовые категории. Это дает возможность спортсменам, занимающимся тяжелой атлетикой, добиваться успеха с учетом веса тела. Другая положительная черта тяжелой атлетики — возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом классическом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте еще говорят как о скоростно-силовом виде спорта. Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всем, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Тяжелая атлетика, как впрочем и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха. А контроль за состоянием веса тела приучает быть грамотным в вопросах гигиены питания.

***Тяжелая атлетика — это вид спорта, в котором спортивные результаты сохраняются, как правило, в течение нескольких лет, если атлет не прекратит интенсивные тренировки.***

# Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений

1. Жим штанги на горизонтальной скамье: это упражнение развивает в основном дельтовидные мышцы и трицепсы. Необходимый инвентарь — горизонтальная скамья высотой 40 см и стойки для штанги.

2. Жим штанги, лежа на наклонной доске (под углом 30—45 градусов): данное упражнение способствует развитию мышц верхней части груди, передней части дельтовидной мышцы и трицепса. Необходимый инвентарь — специальная регулируемая скамья, стойки для штанги.

3. Жим штанги, сидя на скамье: это упражнение выполняется по той же самой методике, что и первые два упражнения. Отличие заключается только в том, что наклон спинки тренажера для жима сидя составляет от 50 до 80 градусов. Это упражнение в большей степени развивает трицепсы и средние пучки дельтовидной мышцы.

4. Жим штанги из-за головы стоя: упражнение развивает мышцы верхней части туловища: дельтовидные, трапециевидные, мышцы верхней части груди, трицепсы и некоторые мышцы спины, а также брюшного пояса.

5. Разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье: выполнение этого упражнения позволяет значительно развить грудные и дельтовидные мышцы.

6. Выпрямление рук в локтевых суставах со штангой лежа на горизонтальной скамье (французский жим): упражнение направлено на развитие трицепсов.

7. Подъем рук с гантелями через стороны стоя: данное упражнение направлено на развитие наружных и боковых головок дельтовидных мышц.

8. Сгибание рук со штангой стоя (тренировка бицепсов): это упражнение наиболее эффективно для тренировки бицепсов и оказывает тренирующее воздействие на мышцы предплечья.

9. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа на скамье («пулл-овер»): очень полезное упражнение для развития мышц груди, трицепса, зубчатых мышц и мышц верхней части спины, особенно широчайшей.

10. Поднятие рук через стороны в наклоне: данное упражнение развивает тыльную часть головки дельтовидной мышцы и мышцы верхней части спины.

11 . Сгибание рук с гантелью с опорой локтем в бедро: это упражнение направлено на тренировку верхней части рук, особенно бицепсов.

12. Выпрямление руки в локте назад в наклоне: упражнение тренирует трицепсы.

13. Сгибание рук со штангой в запястье хватом снизу: упражнение способствует развитию мышц предплечья.

14. Подъем штанги вперед в прямых руках: упражнение направлено на развитие мышц верхней части груди и фронтальной части дельтовидных мышц.

15. Выпрямление руки в локте вверх сидя (французский жим сидя): это упражнение направлено па развитие трицепса.

16. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя: упражнение тренирует мышцы, сгибающие руку, особенно бицепсы.

17. Сгибание рук со штангой обратным хватом: упражнение тренирует большие мышцы верхней части плеча, особенно плечелучевую мышцу.

18. Приседание со штангой на плечах: это упражнение является одним из основных в тренировке мышц ног, так как во время приседания в работу включается большинство главных мышечных групп. Но в основном во время приседания тренируется передняя поверхность бедра, тазовые и ягодичные мышцы, бицепсы бедра и мышцы нижней части спины (поясницы). Это упражнение развивает также мышцы живота, верхней части спины, голени и плеч.

19. Выпрямление ног с подвешенным грузом сидя: это упражнение развивает четырехглавую мышцу бедра.

20. Сгибание ног с подвешенным грузом стоя: это упражнение развивает мышцы задней поверхности бедер (двуглавую мышцу бедра).

21. Подъем штанги, лежа на спине: это упражнение способствует развитию почти всех мышц ног, но в большей степени — четырехглавой и двуглавой мышц бедра.

22. Подъем на носки со штангой на плечах: упражнение способствует развитию икроножной и камбаловидной мышц голени.

23. Выпад вперед со штангой на плечах: очень полезное упражнение для развития верхней части бицепса бедра, ягодичных мышц и четырехглавой бедра.

24. Выпрямление ног, сидя на специальном тренажере: это еще одно упражнение для развития четырехглавой мышцы бедра.

26. Подъем ног, лежа лицом вверх на наклонной скамье: данное упражнение — одно из основных для развития мышц живота (прямой мышцы, наружной косой живота, сгибателей тазобедренного сустава). Упражнение можно делать лежа на полу, на скамье (горизонтальной или наклонной).

27. Подъем штанги к животу в наклонном положении туловища: упражнение довольно трудное, но тем не менее его смогут выполнить и новички с меньшими отягощениями, чем опытные атлеты. Оно развивает широчайшие мышцы верхней части спины (удерживая спину в статической позе), трапециевидные, ромбовидные, выпрямители позвоночника, тыльной части дельтовидных мышц, бицепсы и мышцы предплечья.

28. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа: упражнение тренирует верхние части мышц брюшного пресса.

29. Подъем отягощения в наклоне одной рукой: это упражнение направлено на тренировку мышц верхней части спины, а также сгибателей рук, особенно бицепсов.

30. Подъем штанги узким хватом к подбородку стоя: это упражнение способствует тренировке дельтовидных и трапециевидных мышц. Кроме них, в тренировочную орбиту вовлекаются бицепсы и мышцы предплечья.

# Типовые примеры тренировочных занятий атлетов различного возраста и спортивной квалификации

***Юные тяжелоатлеты до 13-летнего возраста:***

1. Разминка — 15—20 мин.

2. Основная часть — 60 мин.

2.1. Обучение технике рывка в полуприсед.

2.2. Подъём на грудь с виса в полуприсед.

2.3. Отжимание на брусьях.

2.4. Прыжки в высоту на гимнастический стол с места.

2.5. Наклоны на гимнастическом столе лицом вниз с удержанием в статической позе поднятого в горизонтальное положение туловища.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Итого продолжительность тренировки — 80 мин.

***Юные тяжелоатлеты до 15 лет (разрядники):***

1. Разминка — 15—20 мин.

2. Основная часть — 80 мин.

2.1. Подъём на грудь в полуприсед.

2.2. Рывок в сед («разножка») с виса (гриф выше колен).

2.3. Жим сидя на наклонной скамье.

2.4. Приседание со штангой на плечах.

2.5. Приседание со штангой над головой в рывковом хвате.

2.6. Прыжки в длину с места.

2.7. Наклоны.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Итого продолжительность тренировки — 100 минут.

***Молодые тяжелоатлеты высокой спортивной квалификации:***

1. Разминка — 15 мин.

2. Основная часть — 100 мин.

2.1. Рывковая протяжка.

2.2. Рывок в полуприсед с виса ниже колен (не касаясь помоста).

2.3. Толчок со стоек.

2.4. Подъём на грудь в «разножку» плюс приседание.

2.5. Жим лёжа.

2.6. Тяга толчковая.

2.7. Тройные подряд прыжки на «козла».

2.8. Вис на перекладине с грузом подвешенным на поясничном ремне.

2.9. Отжимание на перекладине.

3. Заключительная часть — 5 мин.

Продолжительность тренировки — 120 мин.

**Симптомы (признаки) перетренированности**

Каждый атлет должен помнить нижеперечисленные признаки перетренированности:

* Отсутствие тренировочного прогресса или регресс
* Упадок сил
* Быстрая утомляемость
* Депрессия
* Потеря мотивации
* Раздражительность
* Тахикардия
* Снижение аппетита
* Постоянная [мышечная боль](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D0%B2_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0%D1%85_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8)
* Лимфоцитопения
* Ослабление иммунитета (симптомы инфекционных заболеваний)
* Отсутствие пампинга во время тренировки

Важно учитывать, что часто атлеты не испытывают ни одного из вышеперечисленных признаков перетренированности, хотя таковая имеется (так называемая бессимптомная перетренированность), при этом атлет находится в состоянии тренировочного плато, результаты не растут или ухудшаются. Если у вас возникли признаки перетренированности, необходимо немедленно принять срочные меры по предотвращению этого состояния. Следует скептически относиться к перечисленным симптомам, так как признаки перетренированности можно легко спутать с большим числом других патологических состояний, поэтому точный диагноз может поставить только врач.

**Лечение перетренированности**

Прежде всего лечение перетренированности заключается в физическом покое и отдыхе:

* Перерыв в тренировках несколько дней
* Уменьшение объема тренировки
* Сон (не менее 10 часов в сутки)
* Полноценное питание
* [Адаптогены](http://sportwiki.to/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8B) и другие [восстановители](http://sportwiki.to/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8)
* Глубокий мышечный или [спортивный массаж](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6)
* Крио- и термотерапия

***Лечение перетренированности считается завершенным, если атлет, приступая к тренировкам, начинает вновь прогрессировать.***

Восстановление после краткосрочной перетренированности следует начинать с прекращения тренировок на три-пять дней. После указанного периода отдыха спортсмен должен возобновить тренировки, чередуя каждую тренировочную сессию с выходным днем. В случае сильной перетренированности и необходимости более продолжительного периода времени на восстановление спортсмена для каждой недели пропущенных тренировок потребуется примерно две недели работы, чтобы восстановить уровень физической подготовки.

**Профилактика перетренированности**

Лечение перетренированности – это крайняя мера, поэтому всегда старайтесь не допускать ее развития. Таким образом, вы не упустите время и достигнете больших результатов. Профилактика перетренированности во многом схожа с лечением и заключается в:

* [Оптимальная частота тренировок](http://sportwiki.to/%D0%9E%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA)
* [Сплит-тренировка](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D1%82-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0)
* Достаточный сон (не менее 8 часов в сутки)
* Полноценное питание, богатое [витаминами](http://sportwiki.to/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B)
* [Адаптогены](http://sportwiki.to/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8B)
* [Закаливание](http://sportwiki.to/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Тяжёлая атлетика как вид спорта будет существовать до тех пор, пока будет существовать естественность тела человека. Однако до этого момента в тяжёлой атлетике успеют произойти кое-какие перемены.

Прежде всего, будут созданы новые федерации тяжёлой атлетики, которые будут относится к стероидам всё строже и строже. Уже в данное время идёт тенденция усиления исполнения антидопинговых правил. Правила, по которым станут работать эти федерации, не изменятся либо изменятся в лучшую сторону. Рывок и толчок как были двумя основными классическими упражнениями, так и останутся. Отрадно, что отменена нелепая и давно устаревшая кратность весов 2,5 кг в пользу кратности 1кг. Возможно, что весовые категории будут циклически и дальше меняться, и система оценивания "по Синклеру" останется, а победителей станут определять по системам оценивания результатов. Очень возможно, что будут запрещены любые закрывающие тело атлета предметы, кроме трусов. По-новому будут проводиться и сами соревнования не вынуждая зрителей смотреть наряду с борьбой чемпионов ещё и предварительное выступление толпы нечемпионов.