

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I	
ШКОЛА ЮНОГО АТЛЕТА	5
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	6
ГЛАВА 1	13
1.1 Тяжелая атлетика и возраст	13
1.2 Влияние занятий с тяжестями на физическое развитие детей и подростков	16
1.3 Особенности тренировки спортсменов с различным типом телосложения	19
ГЛАВА 2	
НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	22
2.1 Общие сведения	22
2.2 Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями	32
2.3 Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей подростков и юношей при силовых занятиях	36
ГЛАВА 3	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА	40
3.1 Восстановление опорно-двигательного аппарата	41
3.2 Физиотерапевтические средства восстановления	42
3.3 Фармакологические средства восстановления	43
3.4 Коварство анаболиков	46
ГЛАВА 4	
ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП) ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (С ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИМ УКЛОНОМ)	50
ГЛАВА 5	58
5.1 Планирование тренировочной нагрузки юного тяжелоатлета (первые два года)	58

5.2 Некоторые особенности методики проведения силовых занятий (с тяжелоатлетическим уклоном) для групп с различным уровнем подготовки на базе средней школы.....	66
5.3 Содержание тренировочных уроков в период начальной подготовки юных тяжелоатлетов (2 года)	69
ГЛАВА 6	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	80
6.1 Развитие быстроты.....	81
6.2 Развитие скоростно-силовых качеств	81
6.3 Развитие мышечной силы	83
6.4 Развитие гибкости	91
6.5 Развитие ловкости.....	93
6.6 Примерный недельный план тренировки для начинающих атлетов	97
6.7 Примерный недельный план тренировок для атлетов после 6–12 месяцев начальной подготовки.....	100
ГЛАВА 7	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ УЧАЩИХСЯ.....	105
ГЛАВА 8.....	
8.1 Возможные травмы в атлетической гимнастике и тяжелой атлетике. Меры профилактики травматизма и оказание первой помощи	114
8.2 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой	119
8.3 Учебные инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой в школьном тренажерном зале	122
ГЛАВА 9	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7–10 ЛЕТ	123
ГЛАВА 10	
РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (11–14 ЛЕТ)	146

ГЛАВА 11	
РЕКОМЕНДАЦИИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (15–18 ЛЕТ)	174
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	209
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	213
РАЗДЕЛ II	
СОВЕТЫ ЮНОМУ ТЯЖЕЛОАТЛЕТУ	216
ПРЕДИСЛОВИЕ	217
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СЕКЦИЮ	220
О ХОЗЯЙСТВЕ СЕКЦИИ	221
ВАШИ ДРУЗЬЯ ГАНТЕЛИ И ГИРИ	225
СПОРТ СИЛЬНЫХ	242
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЫВКА	247
СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТОЛЧКА	249
ЖИМ	250
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЖИМОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	252
ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ	253
ОШИБКИ КЛАССИЧЕСКОГО ТОЛЧКА	257
ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО	261
ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО АТЛЕТА	275

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ МЛАДШИХ РАЗЯДОВ	280
ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКОВ И ПОДСЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	282
РАЗМИНКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	283
РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	285
СОВЕТЫ ЮНЫМ СПОРТСМЕНАМ	288
САМОКОНТРОЛЬ, ПИТАНИЕ, ГИГИЕНА	290
РЕЖИМ ПИТАНИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА	298
МЕТОДИКИ НАБОРА МАССЫ И СБРОСА ЖИРА	299
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ	301
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ	303
ТРАВМЫ И ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	307
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	308
ЛИТЕРАТУРА для педагогов	309
ЛИТЕРАТУРА для учащихся	311

Библиотека ВГТУ

