

зб.наук.праць за ред. Єрмакова С.С. Харків, ХДАДМ, 2011, №6, - С. 284 –289.

3. Гант Е.Е. Характеристика сложных форм произвольной двигательной активности юных спортсменов /Е.Е. Гант // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма». г.Уфа, Республики Башкортостан, Россия 20-22 марта 2014 года.

4. Гант О.Э. Діагностика перцептивно-гностичної сфери спортсменів, на початкових етапах підготовки, як умова збереження їх психологічного здоров'я /О.Э. Гант/ Науковий віник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» № 2 / 2014

5. Гант Е.Е., Голых Р.Ю. Характеристика скоростно-силовых качеств и психологических особенностей детей 14-15 лет /Е.Е. Гант, Р.Ю.Голых // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. – Харків : ХДАФК, 2014, №2.

**Медведев Д.С., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Аннотация.* Известно, что тяжелая атлетика появилась задолго до возникновения бодибилдинга, фитнеса и пауэрлифтинга. Тем не менее, эта спортивная дисциплина продолжает быть популярной и востребованной в нашей стране. Упражнения для развития силы довольно разнообразны, их можно выполнять при помощи круглых тяжестей, гантелей, штанги, различных тренажеров и тяговых снарядов. Эти упражнения хорошо зарекомендовали себя во многих других видах спорта и служат спортсменам других спортивных дисциплин для развития силы, выносливости и других физических качеств.

*Ключевые слова:* тяжелая атлетика, нагрузка, интенсивность работы, утомление.

Тяжелая атлетика – состязания по поднятию тяжестей - относится к таким видам спорта, в которых важную роль играют в одинаковой мере физическая сила и так же техника тяжелой атлетики. Каждый человек может заниматься тяжелой атлетикой и развивать свое тело при помощи правильно спланированной тренировки с тяжестями, правильного питания и здорового образа жизни. Научно доказано, что тяжелая атлетика не

оказывает никакого отрицательного воздействия на сердечно - сосудистую систему. Опасность получить травму в этом виде спорта также незначительна, но возможна. Серьезные случаи бывают очень редко и возникают только при преодолении очень больших тяжестей, если не соблюдена правильная техника тяжелой атлетики. Упражнения для развития силы довольно разнообразны, их можно выполнять при помощи круглых тяжестей, гантелей, штанги, различных тренажеров и тяговых снарядов. Эти упражнения хорошо зарекомендовали себя во многих других видах спорта и служат спортсменам других спортивных дисциплин для развития силы, выносливости и других физических качеств. Особенно для молодежи тяжелая атлетика представляет собой хорошую возможность для физического развития, и в дифференцированной форме упражнения с большими тяжестями применяются в основном для развития максимальной силы, а при помощи упражнений с высоким двигательным темпом развивается скоростная сила.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем .

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные,
- специфические и неспецифические.

По направленности, нагрузки делятся - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..

По величине - на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные).

По координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие;

- ✓ поддерживающие (стабилизирующие) ;
- ✎ S восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются достаточно высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 80 и 100%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48 - 96ч. и 24 - 48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50 - 60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25 - 30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Интенсивность работы. Под интенсивностью работы следует понимать степень напряженности деятельности разных функциональных систем организма, необходимых для ее успешного выполнения. Общим показателем, характеризующим интенсивность работы, являются энергетические затраты на ее выполнение в единицу времени.

Интенсивность работы в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Выделяют четыре уровня интенсивности работы:

1) максимальная анаэробная мощность, соответствующая наибольшей скорости преобразования энергии в алактатном анаэробном процессе.

2) мощность истощения, где отмечается наибольшая интенсификация анаэробного гликолиза.

3) критическая мощность, при которой достигается наибольшая скорость аэробного образования.

4) пороговая мощность, на уровне которой локализуется порог аэробного обмена (эта мощность обычно составляет 50% критической).

Интенсивность работы связана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются

упражнения разной продолжительности — от нескольких секунд до 2 — 3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае особенностью вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40 — 50 с, а работа, преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60 — 90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это приведет к совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Физические нагрузки могут быть очень полезными, но могут и навредить здоровью. Для того, чтобы такого не случилось, необходимо знать признаки утомления, переутомления, перетренировки.

Утомление — это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряжённой или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма.

Общее утомление возникает при физической работе, требующей участия большей части мышечных групп. Для него характерно нарушение регуляторной функции ЦНС, не соответствующее нагрузке увеличение частоты сердечных сокращений, уменьшение лёгочной вентиляции, расстройство координации двигательной и вегетативной функций, снижение эффективности волевого контроля за качеством выполнения движений. Такое состояние ощущается как упадок сил, одышка, учащённое сердцебиение, сонливость, приводящие к невозможности продолжения работы.

Перетренировка — это прогрессирующее развитие переутомления.

Ранними внешними признаками переутомления являются: расстройство сна, страх перед выполнением сложных упражнений, конфликтность в отношениях с товарищами, или наоборот — вялость, безразличие к окружающему, апатия и т. п.

В результате регулярных, правильно организованных занятий физическими упражнениями повышаются физические возможности организма, осваиваются новые виды движений. Для того, чтобы самостоятельные занятия принесли такой эффект, необходимо иметь представление об основных положениях теории тренировки организма, знать основные правила организации физкультурных занятий.

Ведущим механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является механизм адаптации (приспособления) к особенностям их воздействий.

Адаптация – это способность организма изменять своё состояние в ответ на внешнее воздействие в соответствии с характерными особенностями этих воздействий. Точное изменение деятельности организма в соответствии с силой воздействия на него извне является замечательным свойством адаптации, позволяющим организму довольно легко приспосабливаться к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

*Библиографический список:*

1. Исаев А.П. Стратегии адаптации человека / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Т.В. Потапова. Тюмень: Изд-во Тюменского Государственного университета, 2003.-248 с.

2. Мак-Комас А.Дж. Скелетные мышцы (строение и функции) / А.Дж. Мак-Комас: Пер. с англ. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 405 с.

3. Павлов С.Е. Адаптация / С.Е. Павлов. -М.: «Паруса», 2000. 282 с.

**Медведев Д.С., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

**МОЛОДОЙ СПОРТСМЕН И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ (НА  
МАТЕРИАЛЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ  
ПУБЛИЦИСТИКИ И СПОРТИВНЫХ МЕМУАРОВ)**

*Аннотация.* Выявлены когнитивные признаки образа молодого спортсмена в современной российской публицистике и спортивных мемуарах. Сделаны выводы о специфике их дискурсивной реализации.

В настоящее время в когнитивных науках утвердилось мнение о том, что большая часть структуры знания имеет форму пропозициональных моделей [см. 1, 2], которые вычленяют элементы, дают их характеристики и указывают на связи между ними. Понятие пропозиции вводится в рамках когнитивной психологии, под пропозицией понимается языковое воплощение некоего положения дел в действительности, ситуации. Образ окружения молодого спортсмена в современной российской публицистике и спортивным мемуарах (в качестве материала исследования использовались данные основного и газетного подкорпусов Националь-