## Тяжёлая атлетика для детей: польза или вред?

**1. Тяжелая атлетика для детей.**

**2.Техника упражнений в тяжелой атлетике.**

**3. Правила соревнований по тяжёлой атлетике.**

Силовые тренировки подразумевают поднятие больших весов. Детям в возрасте до девяти лет не рекомендуется заниматься тяжёлой атлетикой. Если ребёнок уже самостоятелен, способен слушать указания тренера, придерживаться правил техники безопасности, то занятия тяжёлой атлетикой вполне могут стать хорошим вариантом. Если ребёнок заинтересован в занятиях тяжёлой атлетикой, ему будет полезно узнать, как тяжёлая атлетика влияет на рост мышц. Пусть до 12-14 лет его основной задачей будет именно наращивание мышечной массы.

Бытует мнение, что занятия силовыми видами спорта замедляют, а то и вовсе останавливают рост ребенка. Влияет ли тяжёлая атлетика на рост? Этот вопрос часто задаётся детским тренерам, поскольку существует точка зрения, что силовые аэробные нагрузки способствуют прекращению роста. Согласно последним исследованиям и опыту спортсменов-тяжелоатлетов, тренировки с адекватной нагрузкой, начатые в возрасте от девяти лет, не оказывают негативного влияния на рост и не тормозят его. Утверждение о том, что тяжёлая атлетика влияет на рост, надёжно опровергнуто.

Кроме того, некоторые считают, что тяжелая атлетика негативно отражается на состоянии неокрепшего позвоночника детей. В доказательство приводят факт, что многие выдающиеся тяжелоатлеты имеют рост ниже среднего. Однако, следует признать, что выдающиеся атлеты Татьяна Каширина, Руслан Албегов и др. имеют высокий рост. Спортсмен, имеющий небольшой рост, поднимает штангу на меньшую высоту и потому имеет преимущество перед тем, кто выше в своей весовой категории.

Исследования.

Было проведено уже достаточно много исследований, которые доказывают необоснованность утверждения о негативном влиянии тяжелой атлетики на организм детей. Например, еще в советские годы проводились исследования и описаны в учебнике «Юный тяжелоатлет» Дворкина. Согласно данным исследованиям разницы между ростом детей, которые занимались тяжелой атлетикой и детьми, занимающимися не силовыми видами спорта, не было.

Более поздние исследования академии педиатрии, проведенные в 2010 году, так же показали, что занятия силовыми видами спорта положительно влияют на организм ребенка: увеличивается плотность костей, укрепляются мышцы спины и ног, укрепляются связки и суставы, а так же улучшается координация движений.

Вред от занятий может быть только в двух случаях: неправильная техника выполнения упражнений или наличие противопоказаний. Противопоказаниями являются: какие-либо проблемы со спиной, повышенное давление, заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения зрения. Даже если у Вашего ребёнка нет ни одной из данных проблем, рекомендуется консультация с врачом перед началом занятий.

**С какого возраста начинать занятия тяжелой атлетикой.**

Обычно в школы тяжелой атлетики детей набирают в возрасте **от 9 до 14 лет**, что является оптимальным возрастом для начала занятий, так как ребенок уже подходит к процессу тренировки осознанно. Но в практике бывают случаи более раннего начала обучения детей тяжелой атлетике. Раннее обучение возможно в том случае, когда ребенок сам готов заниматься и изъявляет желание начать тренировки. В этих случаях тренер может взять ребенка более младшего возраста на обучение. Впрочем, если ребенок уже старше 14 лет – это не значит, что для него путь в тяжелую атлетику закрыт. Надо обратиться к тренеру и показать себя, как усердного и целеустремленного спортсмена. Обучение всегда начинается с общей физической подготовки и изучения техники на легких весах. В зависимости от готовности организма и соблюдения техники тренер принимает решение о возможности повышения веса штанги.

Тяжёлая атлетика — [олимпийский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию [штанги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_(%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4)) над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике включают в себя два упражнения: [рывок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8B%D0%B2%D0%BE%D0%BA_(%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)) и [толчок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%BE%D0%BA_(%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)).

## 2.Техника упражнений в тяжелой атлетике.

## Рывок – это упражнение в тяжелой атлетике, в котором спортсмен должен осуществить подъем штанги над головой одним движением (с помоста на полностью выпрямленные руки), при этом подседая под неё. Затем, удерживая штангу над головой, спортсмен должен подняться, полностью выпрямив ноги.

## Фазы рывка (более подробно):

## старт — спортсмен принимает стартовую позу, а именно присаживается возле штанги и берется за гриф широким хватом;

## тяга — спортсмен поднимает штангу немного выше колен;

## подрыв — спортсмен резко выпрямляет спину, почти выпрыгивая вверх; уход — во время движения штанги вверх спортсмен быстро приседает, фиксируя штангу на вытянутых руках (низкий сед или разножка Попова); подъём — из приседа спортсмен встает со штангой на прямых руках; фиксация

## Толчок – это упражнение в тяжелой атлетике, которое состоит из двух раздельных движений.

## Первым движением спортсмен должен оторвать штангу от помоста и положить её на грудь, одновременно подседая под неё, после чего он должен подняться на прямые ноги.

## Вторым движением спортсмен немного приседает затем посылает штангу вверх на прямые руки, при этом разбрасывая ноги чуть в сторону (швунг) или вперед-назад (ножницы). После фиксирования положения штанги над головой спортсмен выпрямляет ноги, ставя стопы на одном уровне (параллельно), удерживая штангу над головой.

## На соревнованиях первым упражнением всегда выполняется рывок, а уже потом толчок.

## Как работают мышцы в тяжёлой атлетике.

## Новички часто задают тренеру вопрос: «Какие мышцы я накачаю, когда начну заниматься тяжелой атлетикой?» А ответ такой: «Смысл занятий тяжелой атлетикой - это не накачка мышц, а развитие двигательных навыков, чтобы поднимать тяжелую штангу в двух упражнениях: рывок и толчок. Но при выполнении этих двух упражнений работают абсолютно все мышцы в теле».

## Для того, чтобы понять и полюбить тяжелую атлетику, ею нужно позаниматься некоторое время: освоить технику, почувствовать штангу, научиться правильно прикладывать усилия и развивать мощность в подрыве. Именно это достаточно сложно. И для этого важен правильный алгоритм обучения упражнениям и понимание сути рывка, подъема на грудь и толчка.

## Атлеты, которые занимаются тяжелой атлетикой, сильные, т.к. поднимают фантастические веса (бывают в 3 раза больше их массы тела). Быстрые, т.к. в рывке от момента отрыва штанги от помоста до фиксации штанги над головой проходит менее 2-х секунд. А ещё тяжелоатлеты гибкие и координированные, т.к. на максимальной скорости фиксируют штангу над головой. И несмотря на то, что штангисты не самые лучшие марафонцы, во время тренировки, которая может длится более 2-х часов, атлетам приходится выполнять подходы, в которых может быть 5-6 сложно-координационных повторений, что говорит о том, что и с развитием силовой выносливости у тяжелоатлетов все в порядке.

## Существует три особенности в работе мышц:

## Во время подъема штанги в работе задействованы мышцы ног, мышцы туловища и мышцы рук. Все эти мышцы работают одновременно, но в абсолютно разных режимах:

## - ноги работают в динамическом и взрывном режимах: их главная задача разогнать штангу и передавать ей импульс во время подрыва.

## - спина и мышцы туловища работают в статическом режиме: их задача удерживать необходимое положение: в рывке и подъеме на грудь – накрывать штангу; в толчке с груди – сохранять оптимальное вертикальное положение туловища.

## - самое «неожиданное» для многих начинающих атлетов, что во время тяги мышцы рук нужно все время стараться расслабить. Разумеется, работа рук очень важна: мы руками штангу держим, руки практически не прилагают никаких усилий к штанге в время подъема, но это не значит, что руки не делают ничего. Руки контролируют траекторию штанги на всем пути ее подъёма, и жестко встречают ее в момент фиксации.

## Ноги – динамика, туловище – статика, руки – расслабление и контроль: для нервной системы новичка – это шок. Атлет старается все напрячь, чтобы максимально проявить силу и тут тренер говорит: «расслабь руки»,- как это сделать?

## 2. Рывок длится около 2,0 с момента отрыва штанги до момента фиксации ее над головой. Рывок состоит из 8 фаз, которые атлет сначала разучивает по частям, а потом соединяет в одно упражнение. Сначала это выполняется медленно и точно. Человеческий мозг не способен контролировать движение быстрее, чем 0,6 секунды: а подрыв, например, длится от 0,3 до 0,6 сек. Если ты не понял и не научился медленно правильно выполнить элемент техники, то на максимальной скорости, ты не сможешь его выполнить так, как нужно. И так со всеми частями упражнений.

## 3.   Спортивные физиологи так объясняют, как работает наш организм. За анализ и понимание движения у нас отвечает правое полушарие мозга, а за выполнение упражнения отвечает левое полушарие. Поэтому надо сначала прокрутить движение в голове, продумать все детали, настроиться, а во время выполнения упражнения разум должен быть чистым. «Как только ты принял стартовое положение – ты только поднимаешь штангу и больше ничего другого!»

## 3.Правила соревнований по тяжелой атлетике.

## Соревнование начинается с жеребьевки, после которой каждому из участников присваивается определенный номер. Порядковый номер сохраняется на протяжении всего соревнования.

## Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: [рывок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%8B%D0%B2%D0%BE%D0%BA_(%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)) и [толчок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D1%87%D0%BE%D0%BA_(%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)).

## Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории.

## Весовые категории у мужчин и женщин разные.

## Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования.

## Раньше в программе состязаний было третье упражнение — [жим](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_(%D1%82%D1%8F%D0%B6%D1%91%D0%BB%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)), однако из-за сложности оценки он был исключён из соревнований. Это упражнение было исключено из программы соревнований в [1972 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1972_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

## Каждый атлет на соревновании имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте.

## Соревнования по тяжелой атлетике проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Взвешивание проводится за один или два часа до соревнования.

## Помост для тяжелой атлетики.

## Помост для соревнований по тяжелой атлетике должен иметь квадратную форму, каждая из сторон должна иметь длину 4 метра. Пол вокруг помоста должен быть выкрашен в другой цвет. Высота соревновательного помоста должна быть не меньше 5 сантиметров и не больше 15 сантиметров.

## Оборудование и инвентарь для тяжелой атлетики.

## На соревнованиях используются штанги, отвечающие спецификациям Международной федерации тяжелой атлетики и разрешенные к использованию на соревнованиях.

## Штанги состоят из следующих частей:

## Гриф для мужчин должен отвечать следующим условиям: вес — 20 кг; длина грифа — 2200 мм с погрешностью 1 мм; диаметр грифа — 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; диаметр рукавов — 50 мм с погрешностью 0,2 мм; расстояние между внутренними замками — 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов — 30 мм с погрешностью 0,5 мм.

## Чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка; мужской гриф должен иметь цветную отметку — синюю. Это для того, чтобы легче различать гриф мужской и гриф женский, на женском грифе должна быть отметка — желтая.

## Гриф для женщин должен отвечать следующим условиям: вес — 15 кг; длина грифа — 2010 мм с погрешностью 1 мм; диаметр грифа — 25 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; диаметр рукавов — 50 мм с погрешностью 0,2 мм; расстояние между внутренними замками — 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов — 30 мм с погрешностью 0,5 мм; чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка.

## Диски для штанги должны иметь следующие цвета и массу:

## 25 кг — красный; 20 кг — синий; 15 кг — желтый; 10 кг — зеленый; 5 кг — белый; 2,5 кг — черный; 1,25 кг — хромовый; 0,25 кг — хромовый.

## Замки для закрепления дисков на грифе.

## Должно быть два замка весом по 2,5 кг каждый.

## Ещё одной важной частью экипировки является пояс для тяжелой атлетики, он помогает спортсмену поднимать большие веса, при этом сохраняя здоровье спины.

## Занятия тяжёлой атлетикой, как и другими видами спорта, полезны

## для детей и подростков при отсутствии медицинских противопоказаний.

## Конечно, следует заметить, что для того, чтобы тяжелая атлетика приносила ребенку пользу, а не вред, обязательно нужно следить за правильной техникой выполнения упражнений и не превышать допустимую нагрузку.

## А за правильностью выполнения упражнений должен следить грамотный тренер. Очень важно не допускать чрезмерной нагрузки на неокрепшие кости, мышцы или связки детей. Лучше выполнять большое количество упражнений с небольшой штангой или вообще собственным весом.