

# ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

КУЗНЕЦОВ Ю.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровый образ жизни всегда в моде. А одним из его составляющих является занятие спортом. Существует много видов занятий спортом, а одним из них является тяжелая атлетика. Тренировки с использованием силовых упражнений полезны не только для взрослых, но и для детей.

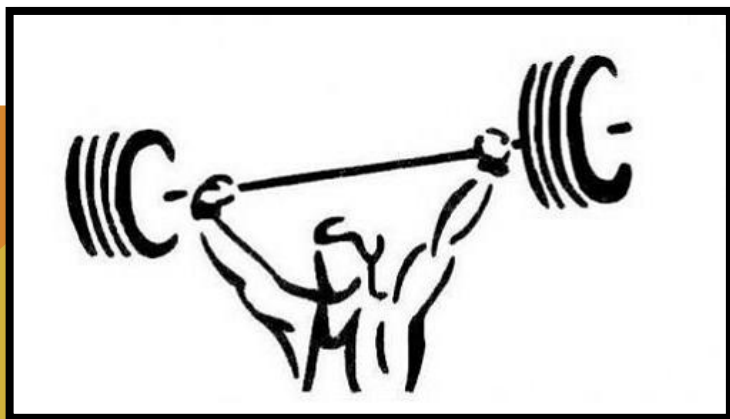


# ЗАДАЧИ:

- Что такое тяжелая атлетика
- Польза от занятий тяжелой атлетикой
- Мифы о занятиях со штангой
- Как избежать травм, советы

# 1. ЧТО ТАКОЕ ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

**Тяжёлая атлетика** — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок.



## 2. ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Разумные физические нагрузки: активизируют обмен веществ, что укрепляет иммунитет и способствуют удалению из организма ненужных веществ.



# 3. МИФЫ О ЗАНЯТИЯХ СО ШТАНГОЙ

## Миф первый

Задерживает рост. Это не правда. Посмотрите на штангистов или пауэлифтеров, выступающих в категории начиная где-нибудь с 69. Все ребята достаточно высокие. Рост заложен в наших генах, отягощения ни в коей мере не препятствуют росту, наоборот, даже способствуют. В среднем рост 170-190 см.

## Миф второй

Все штангисты большие и толстые. Опять-таки всё зависит от генетической предрасположенности к полноте. При правильно спланированной нагрузке раскачаться в чистом виде до огромных размеров нереально. Надо заниматься со специалистом.



## Миф третий

Все штангисты едят химию и запрещённые препараты. Нет, это не так. Нельзя забывать, что существует любительский спорт для души. Очень многие тренируются на своих силах. Да, то, что в большом спорте химия есть, этого никто не скрывает. Но в любительском она полностью отсутствует. Биологически активные добавки, которые распространены в силовых видах спорта, не так уж и вредны. Только, конечно, если предписывает их тренер. И вообще всё целиком и полностью зависит от человека. Насильно никто ничего не будет заставлять делать и наказывать за это тоже.



## Миф четвёртый

Вредно позвоночнику, суставам. Вот тут всё целиком зависит от тренера. Вообще в первую очередь закачивается спина, создаётся мышечный корсет на спине. А потом начинаются более серьёзные тренировки. И вообще тренировки идут постепенно, так как сила тоже приходит со временем. Нет таких (во всяком случае в классической тяжёлой атлетике). А насчёт суставов момент очень спорный. Надо просто правильно планировать нагрузку, и тогда никаких проблем не будет. А в пожилом возрасте у всех всё болит, не зависимо от рода деятельности.





## Миф пятый

Штанга девушкам вредна. А это далеко не так. Много известно примеров, что женщины-штангистки рожают намного легче и проблем по этой части по большому счёту не возникает. Ведь достаточно сильно развиваются мышцы брюшного пресса.



## 4. КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ

**Чтобы минимизировать возможность получения травм Вам следует:**

- Пройти медицинское обследование сосудов головного мозга, внутричерепного и артериального давления.
- Включать разминочные упражнения перед работой с большими весами.
- Стараться избегать тяжелые физические упражнения, для корректного выполнения которых необходимо располагать голову ниже основной части туловища.
- Исключить из программы занятий резкие скачки нагрузки на организм (позволит сосудам стать более гибкими).

## Советы:


- ❖ В начале тренировки не стоит сразу же переходить на большие веса.
- ❖ При выполнении разминочных упражнений особенную долю внимания следует уделять качественному «разогреву» используемых при выполнении последующих упражнений мышц, а также упражнениям, способствующим улучшению кровообращения.
- ❖ Не допускайте технических ошибок при выполнении тех или иных упражнений. Особенно это актуально для упражнений с резкими телодвижениями (риск получения травм в оных увеличивается в разы).



- ❖ Отводите положенное время для восстановления организма между тренировками, упражнениями.
- ❖ Употребление анаболических стероидов дает неравные темпы развития физических показателей человека и крепости связок и суставов, а потому риск получения травмы увеличивается.
- ❖ Следите за питанием: не допускайте обезвоживания организма, снабжайте его должным количеством витаминов и калорий (недостаток оных может привести к снижению эластичности мышц и сухожилий).



## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Информирование и систематизация знаний по теме «тяжелая атлетика»
  - Усвоение правил для занятия тяжелой атлетикой
  - Привлечение к соблюдению здорового образа жизни
- 

**Спасибо  
за  
внимание!**

