

Теми рефератів для студентів 1 курсу – важка атлетика.

Весняний семестр

1. Історичні аспекти розвитку важкої атлетики на теренах України.
2. Видатні важкоатлети Харківщини (або вашого міста).
3. Головні положення Правил змагань з важкої атлетики.
4. Основи техніки виконання змагальних вправ з важкої атлетики.
5. Вікові групи та вагові категорії у важкій атлетиці: тенденція щодо збільшення і причини змін.
6. Обладнання та спортивний інвентар для занять з важкої атлетики.
7. Аналіз виступів важкоатлетів України на міжнародних змаганнях у минулому році.
8. Аналіз виступів важкоатлетів України на Олімпійських іграх.
9. Історичні аспекти розвитку правил змагань з важкої атлетики.
10. Класифікація вправ у важкій атлетиці.
11. Основи методики запису вправ у важкій атлетиці.
12. Біомеханічне обґрунтування основних положень техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
13. Рухомі і гальмуючі сили під час виконання ривка і поштовху штанги у важкій атлетиці
14. Види спортивних змагань та їх особливості.
15. Організація та проведення змагань з важкої атлетики.
16. Травматизм і його профілактика на заняттях з важкої атлетики.
17. Анатомічний аналіз типових положень людини.
18. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
19. Фізичні навантаження та відпочинок.
20. Сутність фізіології вправ та спорту.
21. Спортивний відбір та визначення перспективності юних спортсменів.
22. Естетичне виховання у процесі фізичного виховання студентів.
23. Загальна фізична підготовка у системі фізичного виховання студентів.
24. Спеціальна фізична підготовка у важкій атлетиці.
25. Фізичне виховання у системі освіти України.
26. Самоконтроль занять фізичними вправами і спортом.
27. Регулювання навантаження в процесі занять фізичними вправами.

Теми рефератів для студентів 2 курсу - важка атлетика.

Весняний семестр

1. Система підготовки спортсменів у важкій атлетиці.
2. Характеристика станів організму людини під час спортивної діяльності.
3. Гігієнічні властивості систем фізичних вправ у важкій атлетиці.

4. Структура і зміст навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.
5. Зміст різних видів спортивної підготовки важкоатлетів.
6. Класифікація змагальних та спеціально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.
7. Характеристика кінематичної структури руху штанги у змагальних вправах з важкої атлетики.
8. Особливості харчування спортсменів силових видів спорту залежно від періоду та завдань спортивних занять.
9. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у важкій атлетиці.
10. Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту.
11. Розвиток провідних фізичних якостей в силових видах спорту.
12. Стратегія та тактика змагальної діяльності у важкій атлетики.
13. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі важкоатлетів різної кваліфікації.
14. Позитивний та негативний перенос основних фізичних якостей.
15. Поняття «спортивної форми» та тренуваності.
16. Основні компоненти тренувального навантаження у важкій атлетиці.
17. Основи методики розвитку координаційних якостей у важкій атлетиці.
18. Основи методики розвитку витривалості у важкій атлетиці.
19. Основи методики розвитку гнучкості у важкій атлетиці.
20. Основи методики розвитку швидкості у важкій атлетиці.
21. Антропометричні показники спортсменів з різним типом конституції тіла.
22. Функціональні показники спортсменів з різним типом конституції тіла.
23. Склад тіла та методи його визначення.
24. Рухомість у суглобах, фактори які її визначають і особливості у спортсменів з важкої атлетики.
25. Адаптаційні зміни у м'язовій системі під впливом фізичних навантажень у важкій атлетиці.
26. Ефективність навчально-тренувального процесу з важкої атлетики.

Теми рефератів для студентів 3 курсу - важка атлетика.

Весняний семестр

1. Лікарняний контроль підготовки спортсменів у важкій атлетиці.
2. Спортивні травми у важкоатлетів – наслідки та лікування.
3. Зміст різних сторін підготовки у важкій атлетиці.
4. Визначення фізичної підготовленості у важкій атлетиці.
5. Класифікація змагальних та тренувальних вправ у важкій атлетиці.
6. Підготовчі, основні та завершальні дії у виконанні змагальних вправ у важкій атлетиці.

7. Способи захвату і хвату грифу штанги та варіанти їх визначення.
8. Головні рухові завдання та пози важкоатлета у періодах і фазах змагальних вправ.
9. Аналіз техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
10. Вплив антропометричних показників важкоатлетів на результативність у ривку та поштовху штанги.
11. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан важкоатлетів.
12. Фазова структура загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, допоміжних і змагальних вправ у важкій атлетиці.
13. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки у важкій атлетиці.
14. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки у важкій атлетиці.
15. Особливості складання планів тренування для важкоатлетів на початкових етапах навчання.
16. Фізична та координаційна готовність до виконання вправ з обтяженнями.
17. Морфофункціональні особливості важкоатлетів.
18. Особливості участі у змаганнях з важкої атлетики.
19. Критерії спортивної форми і тренуваності важкоатлетів.
20. Ваговий режим як фактор контролю за розвитком спортивної форми.
21. Фізіологічні та психологічні основи тренування у важкій атлетиці.
22. Тренажери у системі засобів удосконалення фізичного стану важкоатлетів.
23. Вибір спрямованості фізичних вправ для удосконалення фізичного стану важкоатлетів.