

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Утверждено
Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»
№ СП-03-187 от 28.04. 2023г.

Программа по подготовке спортивного резерва по виду спорта «тяжелая атлетика» спортивная дисциплина «тяжелая атлетика»

*Разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 949 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г.
регистрационный № 71492)*

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|--|------------------------------------|
| 3 | |
| 3-5 | |
| Совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается |
| Высшего спортивного мастерства | не ограничивается |

Составитель программы:

| № п/п | Ф.И.О. | Должность |
|-------|-----------------|--|
| 1. | Марчевская А.В. | Инструктор-методист ФСО |
| 2. | Ваганова И.В. | Заместитель директора по спортивной подготовке |
| 3. | Балуев А.П. | Тренер высшей категории |

г. Сургут, 2023 г.

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

| | |
|---|---|
| 1.1. Характеристика вида спорта..... | 4 |
| 1.2. Специфика организации тренировочного процесса..... | 6 |
| 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки..... | 6 |

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

| | |
|---|----|
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку..... | 9 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду и на этапах спортивной подготовки..... | 10 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности..... | 11 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы..... | 12 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку..... | 12 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки..... | 14 |
| 2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности..... | 15 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... | 17 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки..... | 21 |
| 2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки..... | 21 |
| 2.11. Структура годичного цикла..... | 21 |
| 2.11.1. Структура годичных и многолетних циклов..... | 21 |
| 2.11.2. Типы и структура мезоциклов..... | 26 |

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

| | |
|---|----|
| 3.1. Организационно-методические указания..... | 31 |
| 3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований..... | 32 |
| 3.2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий..... | 32 |
| 3.2.2. Общие требования техники безопасности..... | 33 |
| 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..... | 34 |
| 3.4. Планирование спортивных результатов..... | 36 |
| 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля... | 36 |
| 3.6. Теоретическая подготовка..... | 39 |
| 3.6.1. Место и роль физической культуры и спорта в России..... | 39 |
| 3.6.2. Краткий обзор развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом..... | 40 |
| 3.6.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека... | 40 |
| 3.6.4. Гигиена, закаливание, режим и питание..... | 40 |

| | |
|--|----|
| 3.6.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж..... | 41 |
| 3.6.6. Основы техники выполнения упражнений в тяжёлой атлетике... | 42 |
| 3.6.7. Методика обучения в тяжёлой атлетике..... | 43 |
| 3.6.8. Методика тренировки тяжелоатлетов..... | 43 |
| 3.6.9. Планирование спортивной тренировки..... | 44 |
| 3.6.10. Подготовка места занятий. Оборудование и инвентарь..... | 45 |
| 3.6.11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки..... | 45 |
| 3.6.12. Психологическая подготовка..... | 45 |
| 3.6.13. Общая и специальная физическая подготовка..... | 46 |
| 3.6.14. Правила соревнований их организация и проведение..... | 46 |
| 3.7. Программный материал для практических занятий..... | 47 |
| 3.7.1. Методические указания для первых трёх лет подготовки..... | 50 |
| 3.7.2. Программа общеподготовительных упражнений..... | 50 |
| 3.7.3. Принципы планирования тренировочной нагрузки спортивной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства..... | 52 |
| 3.8. Психологическая подготовка..... | 57 |
| 3.9. Воспитательная работа..... | 62 |
| 3.9.1. Виды воспитания..... | 64 |
| 3.9.2. Средства, методы и формы воспитательной работы..... | 64 |
| 3.9.3. Содержание воспитательной работы..... | 65 |
| 3.9.4. Недопустимое в воспитательной работе..... | 65 |
| 3.10. Восстановительные средства и мероприятия..... | 65 |
| 3.10.1. Педагогические средства восстановления..... | 67 |
| 3.10.2. Естественные и гигиенические средства восстановления..... | 68 |
| 3.10.3. Психологические средства восстановления..... | 68 |
| 3.10.4. Медико-биологические средства восстановления..... | 69 |
| 3.11. Антидопинговые мероприятия..... | 70 |
| 3.12. Инструкторская и судейская практика..... | 71 |

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

| | |
|--|----|
| 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки..... | 73 |
| 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, технического мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тяжёлая атлетика»..... | 73 |

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

| | |
|--|----|
| Список литературных источников, аудиовизуальные средства обучения, интернет-ресурсы..... | 78 |
|--|----|

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Тяжёлая атлетика – олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение двух соревновательных упражнений по поднятию штанги двумя руками (рывка и толчка), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам, занимающимся тяжёлой атлетикой, добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики – возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех труpp мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- ✓ развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- ✓ развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- ✓ овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

В тяжёлой атлетике установлены следующие весовые категории:

| № п/п | Спортивная дисциплина | Единицы измерения | МС | | КМС | | Спортивные разряды | | | | | | Юношеские спортивные | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|
| | | | М | Ж | М | Ж | М | Ж | I | | II | | III | | М | Ж | М | Ж | |
| | | | | | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 66 | | 59 | | 53 | | 46 | | 39 | | 32 |
| 1 | Весовая категория 29 кг - двоеборье | кг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Весовая категория 31 кг - двоеборье | кг | | | | | | | 69 | | 62 | | 55 | | 48 | | 41 | | 34 |
| 3 | Весовая категория 33 кг - двоеборье | кг | | | | | | | 79 | 74 | 71 | 66 | 64 | 59 | 56 | 51 | 49 | 44 | 42 |
| 4 | Весовая категория 35 кг - двоеборье | кг | | | | | | | 84 | 78 | 76 | 70 | 68 | 62 | 60 | 54 | 52 | 46 | 44 |
| 5 | Весовая категория 37 кг - двоеборье | кг | | | | | | | 87 | 92 | 80 | 82 | 72 | 73 | 64 | 64 | 56 | 55 | 48 |
| 6 | Весовая категория 40 кг - двоеборье | кг | | | 110 | | 90 | | 83 | | 75 | | 67 | | 67 | | 59 | | 51 |
| 7 | Весовая категория 41 кг - двоеборье | кг | | | | | | 105 | | 94 | | 83 | | 72 | | 61 | | 50 | |
| 8 | Весовая категория 45 кг - двоеборье | кг | | | 120 | 125 | 100 | 115 | 93 | 103 | 84 | 91 | 75 | 79 | 66 | 67 | 57 | 54 | 48 |
| 9 | Весовая категория 49 кг - двоеборье | кг | 175 | 130 | 145 | 105 | 132 | 97 | 117 | 88 | 102 | 79 | 87 | 70 | 72 | 61 | 58 | 52 | |
| 10 | Весовая категория 55 кг - двоеборье | кг | 200 | 140 | 165 | 115 | 150 | 107 | 132 | 97 | 115 | 87 | 98 | 77 | 81 | 67 | 64 | 58 | |
| 11 | Весовая категория 59 кг - двоеборье | кг | | 150 | | 125 | | 116 | | 106 | | 95 | | 84 | | 73 | | 62 | |
| 12 | Весовая категория 61 кг - двоеборье | кг | 225 | | 185 | | 167 | | 147 | | 127 | | 108 | | 89 | | 70 | | |
| 13 | Весовая категория 64 кг - двоеборье | кг | | 160 | | 135 | | 125 | | 113 | | 101 | | 89 | | 78 | | 67 | |
| 14 | Весовая категория 67 кг - двоеборье | кг | 250 | | 200 | | 181 | | 160 | | 139 | | 118 | | 97 | | 76 | | |
| 15 | Весовая категория 71 кг - двоеборье | кг | | 170 | | 145 | | 135 | | 122 | | 110 | | 98 | | 86 | | 74 | |
| 16 | Весовая категория 73 кг - двоеборье | кг | 265 | | 220 | | 198 | | 174 | | 151 | | 128 | | 105 | | 82 | | |
| 17 | Весовая категория 76 кг - двоеборье | кг | | 180 | | 150 | | 140 | | 127 | | 115 | | 103 | | 91 | | 79 | |
| 18 | Весовая категория 81 кг - двоеборье | кг | 280 | 185 | 240 | 155 | 216 | 145 | 190 | 132 | 165 | 120 | 140 | 108 | 115 | 96 | 90 | 84 | |
| 19 | Весовая категория 81+ кг - двоеборье | кг | | 190 | | 158 | | 148 | | 136 | | 124 | | 112 | | 100 | | 88 | |
| 20 | Весовая категория 87 кг - двоеборье | кг | | 190 | | 160 | | 150 | | 138 | | 126 | | | | | | | |
| 21 | Весовая категория 89 кг - двоеборье | кг | 295 | | 245 | | 222 | | 197 | | 172 | | 147 | | 122 | | 98 | | |
| 22 | Весовая категория 87+ кг - двоеборье | кг | | 195 | | 165 | | 155 | | 143 | | 131 | | | | | | | |
| 23 | Весовая категория 96 кг - двоеборье | кг | 310 | | 255 | | 231 | | 205 | | 180 | | 155 | | 130 | | 105 | | |
| 24 | Весовая категория 102 кг - двоеборье | кг | 315 | | 260 | | 236 | | 211 | | 186 | | 161 | | 136 | | 111 | | |
| 25 | Весовая категория 102+ кг - двоеборье | кг | 320 | | 265 | | 241 | | 216 | | 191 | | 166 | | 141 | | 116 | | |
| 26 | Весовая категория 109 кг - двоеборье | кг | 320 | | 270 | | 246 | | 221 | | 196 | | | | | | | | |
| 27 | Весовая категория 109+ кг - двоеборье | кг | 325 | | 275 | | 251 | | 226 | | 201 | | | | | | | | |

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки, раскрываются основные аспекты содержания

тренировочной работы, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В Учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия до 8 часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться условия: разница в уровне подготовки, пропускная способность, максимальный количественный состав группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают контрольно-переводные испытания. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- ✓ организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тяжёлой атлетике;
- ✓ тренировочный процесс. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность;
- ✓ соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом;
- ✓ процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия.

Построение многолетней подготовки в тяжёлой атлетике содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом этапе;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методы тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Таблица 1

СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»

| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|---|--|-------------|--|
| | Название | Обозначение | Продолжительность |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До года |
| | | | Свыше года |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | Начальная спортивная специализация (до 2-х лет) |
| | Совершенствования спортивного мастерства | | Углубленная спортивная специализация (свыше 2-х лет) |
| | Высшего спортивного мастерства | BCM | Без ограничений |

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «тяжёлая атлетика»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «тяжёлая атлетика».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжёлая атлетика»;
- формирование спортивной мотивации для занятий данным видом спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

П. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тяжёлая атлетика» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица 2

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1 |

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься тяжёлой атлетикой и не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в данную группу.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду и на этапах спортивной подготовки

Рассматривая подготовку в тяжёлой атлетике как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

В структуре спортивной тренировки принято выделять: теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тяжелой атлетике представлены в таблице 3.

Таблица 3

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|---------------|--|-------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совер- шенствования | |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | спортивного мастерства | спортивного мастерства |
| 1. | Объем физической нагрузки (%) в том числе | 75-96 | 77-97 | 76-95 | 78-93 | 66-93 | 71-95 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 50-60 | 47-57 | 35-45 | 30-35 | 12-22 | 10-15 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 21-26 | 30-35 | 34-40 | 40-53 | 50-63 |
| 1.3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | – | 1-2 | 4-5 | 8-10 | 9-12 | 9-12 |

| | | | | | | | |
|------|--|-------|------|------|-----|-----|-----|
| 1.4. | Техническая подготовка (%) | 10-16 | 8-12 | 7-10 | 6-8 | 5-6 | 2-5 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе: теоретическая, тактическая, психологическая (%) | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2-3 | 1-3 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-5 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-6 |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определённом этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица 4

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЁМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------|----------------|---|
| | ЭНП | | ТЭ (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| Контрольные | – | 2 | 2 | 2 | – |
| Отборочные | – | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | – | 1 | 2 | 2 | 2 |

2.4. Режимы тренировочной работы

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий, в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных сборов, а также в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки и основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, с учетом постепенности их увеличения и оптимальных сроков достижения спортивного мастерства.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с возможностями организма в каждый возрастной период. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе престанут вызывать необходимые сдвиги.

Нормативы к объему тренировочной работы по этапам многолетней тренировки представлены в таблице 5.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тяжелой атлетике, может быть зачислено только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика». Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» (таблица 2).

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния, возникающие у спортсменов в результате спортивной деятельности, представлены в таблице 5.

Таблица 5

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

| Спортивная деятельность | Состояние |
|-------------------------|---|
| Тренировочная | Тревожность, неуверенность |
| Предсоревновательная | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| Соревновательная | Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание |
| Послесоревновательная | Фрустрация, воодушевление, радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи следующих специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений – различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- специальные приемы массажа и самомассажа, оказывающие на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - действует успокаивающее;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самоподъуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Чем выше величина нагрузки, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Основной структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач разделов спортивной подготовки: общей физической, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню

подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 6 представлены требования к объему тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 6

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЁМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

| Этап норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|--|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 15 | 18 | 24 | |
| Количество тренировочных занятий в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 780 | 936 | 1248 | |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 260 | 312 | 312 | |

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в тяжёлой атлетике многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за эффективностью, а также способ отбора спортсменов для участия в крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 4).

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тяжёлой атлетики;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам тяжёлой атлетики;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 7).

Таблица 7

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочных мероприятий |
|---|---|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | – | 18 | 21 | 21 | |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | – | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским мероприятиям соревнованиям | – | 14 | 18 | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по | – | 14 | 14 | 14 | |

| | | | | | | |
|---|---|--|------------------------------------|----|----|--|
| | подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | – | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | – | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | – | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | – | – | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | – | До 60 дней | | – | В соответствии с правилами приема |

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Решение задач подготовки спортсмена в тяжёлой атлетике требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 8);
- ✓ спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счёт средств, выделенных Учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовки, либо средств от иной приносящей доход деятельности;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация медицинского контроля.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжёлая атлетика» Учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для обеспечения спортивной подготовки, указаны в таблице 8.

Таблица 8

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Бокс плиометрический мягкий (различной высоты) | комплект | 1 |
| 2. | Велоэргометр | штук | 1 |
| 3. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 4. | Возвышение для помоста (подставка под ноги) | штук | 1 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) | комплект | 1 |
| 7. | Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг) | штук | 1 |
| 8. | Гриф штанги (женский) 15 кг | штук | 1 |
| 9. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 10. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 8 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Магнезия | кг | 0,5 |
| 13. | Магнезница | штук | 2 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 1 |
| 15. | Монитор жидкокристаллический | штук | 1 |
| 16. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 1 |
| 17. | Ноутбук | штук | 1 |
| 18. | Плинты для штангистов (разной высоты) | пар | 1 |
| 19. | Помост тяжелоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 20. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 21. | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 2 |
| 22. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
| 23. | Стеллаж для хранения дисков и грифов | штук | 1 |
| 24. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 25. | Стойки для приседания со штангой | штук | 1 |
| 26. | Тренажёр для развития мышц живота | штук | 1 |
| 27. | Тренажёр для развития мышц ног | штук | 2 |
| 28. | Тренажёр для развития мышц рук и плечевого пояса | штук | 2 |
| 29. | Тренажёр для развития мышц спины | штук | 1 |
| 30. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 31. | Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг) | комплект | 1 |
| | | | на помост |

Таблица 9

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| № п/п | Наименование | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | Cпорк скимяртунн (шт.) | Cпорк скимяртунн (шт.) | Cпорк скимяртунн (шт.) |
|-------|--|-------------------|-----------------------------|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 1. | Ботинки тяжелоатлетические (штангетки) | пар | на занимающегося | – | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры тяжелоатлетические | пар | на занимающегося | – | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Лямки тяжелоатлетические | штук | на занимающегося | – | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Пояс тяжелоатлетический | штук | на занимающегося | – | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Трико тяжелоатлетическое | штук | на занимающегося | – | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | пар | на занимающегося | – | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | пар | на занимающегося | – | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Футболка с коротким рукавом (тренировочная) | штук | на занимающегося | – | 3 | 1 | 3 |
| 9. | Футболка с коротким рукавом (соревновательная) | штук | на занимающегося | – | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Шорты тренировочные (леггинсы) | штук | на занимающегося | – | 1 | 1 | 1 |

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утверждённым в организации порядком.

При формировании состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки (таблица 2);
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, которая осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- при нахождении и тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется тренером на каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

2.11.1. Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс

многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов, среди которых:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, то есть более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: **подготовительный, соревновательный и переходный**. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки- это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое

приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство оружия», «чувство дистанции», «чувство времени» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в особо ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно высокий результат может служить показателем спортивной формы в тех видах, в которых достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах спорта, где результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если он показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего результата;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1. Направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы.
2. Уровень развития спортивной формы.
3. Устойчивость (стабильность) спортивной формы;
4. Своевременность (точность) входления в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата конкретных соревнований в начале соревновательного периода.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранять спортивную форму в течение соревновательного сезона.

Четвёртый – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. приобретения;
2. относительной стабилизации;
3. временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: *подготовительный, соревновательный и переходный*.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки):

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастают роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

2.11.2. Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трёх-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще-подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя

несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4-х мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольнотренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В нём должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии

соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

1. Общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий.
2. Вида спорта.
3. Возраста, квалификации, стажа спортсменов.
4. Условий тренировки и других факторов.

При одноциклическом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Его основная задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований в этом периоде можно управлять ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена.

Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он, наряду с соревновательными,

включает в себя промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и, вместе с тем, сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок спортивные требования по годам спортивной тренировки; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а далее – в группы высшего спортивного мастерства – по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, ему необходимых.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявления двигательных качеств для совершенствования приёмов и действий в тяжёлой атлетике. Её средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Физическая подготовленность создаёт основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать, как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств у спортсменов, обучении их технике и тактике, необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (таблица 10).

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
|---|--------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 17-19 |
| <i>Юноши</i> | | | | | | | | | |
| Быстрота | +++ | + | + | | | | | + | |
| Скоростно-силовые способности | | + | | | | + | ++ | | |
| Сила | + | | + | | | ++ | + | + | +++ |
| Выносливость | | | | +++ | ++ | | | ++ | |
| Гибкость | | +++ | | | | +++ | | +++ | |
| <i>Девушки</i> | | | | | | | | | |
| Быстрота | +++ | ++ | +++ | | | +++ | | + | |
| Скоростно-силовые способности | | +++ | +++ | +++ | | | + | | |
| Сила | + | | +++ | ++ | | | | +++ | +++ |
| Выносливость | ++ | +++ | +++ | +++ | ++ | | | | |
| Гибкость | | + | | ++ | | ++ | +++ | | +++ |

+ - Критические периоды низкой чувствительности,

++ - Критические периоды средней чувствительности,

+++ - Критические периоды высокой чувствительности.

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, занятия по воспитанию физических и психических качеств.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал, закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. Многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверить оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжёлой атлетике и другим видам спорта. Из тяжёлой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

3.2.2. Общие требования техники безопасности

Подготовка и проведение тренировочных занятий по тяжёлой атлетике осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по тяжёлой атлетике ведется в журнале учета работы тренировочной группы. Травмы в тяжёлой атлетике могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация перемещений спортсменов в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочным занятиям по тяжёлой атлетике;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения

Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов;
- провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования к безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок таким образом, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучше, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способности приспосабливаться к выполнению физических упражнений различной интенсивности. Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице 11.

Таблица 11

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ ИЗ РАСЧЕТА НА 52 НЕДЕЛИ (ЧАС)

| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------------------------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|---|--------------|-------------------------|---------------------------|------|------|
| | | Начальной подготовки | | | | | | Тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | | |
| | | 1 год % | 2 год час | 3 год % | 1 год час | 2 год % | 3 год час | 4 год % | 5 год час | без ограничений % | без ограничений час | ЭССМ | ЭВСМ |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 6 | 4 | 17 | 4 | 18 | 4 | 25 | 4 | 32 | 4 | 31 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 60 | 188 | 56 | 233 | 55 | 228 | 44 | 275 | 40 | 250 | 35 | 273 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20 | 62 | 26 | 108 | 26 | 108 | 33 | 206 | 32 | 200 | 39 | 304 |
| 4. | Техническая подготовка | 16 | 50 | 10 | 42 | 11 | 46 | 10 | 62 | 10 | 62 | 8 | 62 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях | — | — | 2 | 8 | 2 | 8 | 4 | 25 | 5 | 50 | 8 | 62 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | — | — | — | — | — | 3 | 19 | 4 | 25 | 4 | 31 | 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 6 | 2 | 8 | 2 | 8 | 2 | 12 | 2 | 16 | 2 | 16 |
| 6. | Общее количество часов в год из расчета на 52 недели | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 780 | 780 | 780 | 780 | 936 | 936 | 1248 |
| 7. | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 18 | 18 | 24 |

3.4. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и учитывать при планировании результатов следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятой в конкретном виде спорта «тяжёлая атлетика»;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые корректизы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления, постоянно следить за состоянием и динамикой подготовки, своевременно вносить корректизы в тренировочный процесс.

Важную роль в спортивной подготовке играет научно обоснованная система контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности.

Под контролем следует понимать не просто сбор информации, но и сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, которые завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, физической, технической и психологической подготовленностью.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля, дают основание утверждаться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректировки при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный результат переутомления или перетренированности.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося тяжелой атлетикой, на различных этапах спортивной тренировки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решается задача, что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов, то в психологической характеристике спортсмена - какие качества психики и черты личности у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование установки на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки спортсменов.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования психических качеств и черт личности, необходимых для данного вида спорта, и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить корректизы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тяжелой атлетикой и др.

3.6.1. Место и роль физической культуры и спорта в России

Для всех этапов подготовки. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, средства воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы,

школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжёлой атлетике.

3.6.2. Краткий обзор развития тяжёлой атлетики в России и за рубежом

Для всех этапов подготовки. Характеристика тяжёлой атлетики, её место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжёлой атлетики как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние советской и российской школы на развитие тяжёлой атлетики в мире.

3.6.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжёлой атлетикой. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

3.6.4. Гигиена, закаливание, режим и питание

Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места

занятий тяжёлой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия тяжёлой атлетикой - один из методов закаливания. Режим юного двоеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного тяжёлоатлета. Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела у тяжёлоатлетов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания тяжелоатлетов. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим. Специальное спортивное питание. Виды диет. Сбалансированное питание, особенности питания в предсоревновательной подготовке, а также во время соревнований.

3.6.5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий тяжёлой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приёмов.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный массаж при травмах. Самомассаж:

приёмы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий тяжёлой атлетикой, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма. Страховка и самостраховка. Действия при возникновении первых признаках наступления травмы.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

3.6.6. Основы техники выполнения упражнений в тяжёлой атлетике

Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Техника выполнения упражнений в тяжёлой атлетике – один из главных разделов подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, на него влияющие. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атleta и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в тяжёлой атлетике. Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнения в тяжёлой атлетике. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения – один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Границные позы между фазами, как исходные моменты при

выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий, прикладываемых атлетом к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры рывка и толчка. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в тяжёлой атлетике. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «атлет-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Виды технического исполнения упражнения, преимущества и недостатки. Технические приемы преодоления «мертвой точки» на примере анализа видеозаписей ведущих спортсменов. «Чистота» технического исполнения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

3.6.7. Методика обучения в тяжёлой атлетике

Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

3.6.8. Методика тренировки тяжелоатлетов

Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования

и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения.

Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма. Мотивация как составляющая часть тренировки. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки.

Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

3.6.9. Планирование спортивной тренировки

Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного. Внесение корректировок в планы в зависимости от уровня работоспособности, самочувствия.

Документы планирования тренировочной работы: программа, план теоретической подготовки, годовой график тренировочной работы, рабочий

план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке. Анализ выполненных планов, выявление недостатков, корректировка.

3.6.10. Подготовка места занятий. Оборудование и инвентарь

Для всех групп. Требования к спортивному залу для занятий тяжёлой атлетикой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

3.6.11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Для всех групп. Мишечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжёлоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжёлой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния тяжёлоатлета в период подготовки и во время соревнований. Признаки переутомления.

3.6.12. Психологическая подготовка

Для всех групп. Понятие о психологической подготовке. Спортивная деятельность как условие совершенствования не только физических, но и психологических, нравственных качеств человека. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Психологическая готовность к соревнованиям: адекватная самооценка возможностей, мобилизованность, психологическая устойчивость.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств. Значение мотивации при занятиях спортом.

3.6.13. Общая и специальная физическая подготовка

Для групп этапа начальной подготовки и этапа. Общая и специальная физическая подготовка юных тяжелоатлетов и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке тяжелоатлетов. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки тяжелоатлета.

Характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

3.6.14. Правила соревнований их организация и проведение

Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Разбор правил соревнований по тяжёлой атлетике. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке.

Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия

регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Организация и проведение соревнований по тяжёлой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей, секретарей и жюри. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов.

Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Порядок ведения протоколов соревнований, регламент приема заявок весов.

Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

3.7. Программный материал для практических занятий

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку спортсменов, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, тренерскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям, овладения техникой тяжелоатлетических упражнений и развития необходимых физических качеств, приобретения инструкторских и судейских навыков, выполнения контрольных нормативов.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжёлой атлетике делится на два этапа. На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ – отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %).

Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (например, при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ.

Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие – меньше.

Второй этап многолетнего тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет.

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных спортсменов показывает, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения).

Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%).

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце

цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений.

В подготовительном периоде занимающиеся на этапе начальной подготовки и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю, имеющие спортивный разряд – 4-5 раз, а высококвалифицированные атлеты – до 12 раз. Объем нагрузки у занимающихся на этапе начальной подготовки, имеющих третий юношеский разряд составляет не более 1200 подъемов штанги (ПШ) в месяц.

Далее, начиная со второго юношеского разряда и третьего спортивного разряда – от 1200 до 2000 ПШ. Далее, начиная со второго спортивного разряда, объем прогрессивно увеличивается: до 3000, 3500, 4000, 4500, 5000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях в среднем около 30%. Количество упражнений у занимающиеся на этапе начальной подготовки (до 2 лет) – около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

В предсоревновательном периоде основная задача – достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений.

В данный период занимающиеся на этапе начальной подготовки и начальной специализации продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 6-9 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги (исходя из индивидуальной КИМ) и количества подъемов штанги до 90-100% в рывковых и толчковых упражнениях до 40-60% (или больше).

Объем нагрузки снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований (по сравнению с подготовительным периодом) за месяц до соревнований.

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем две неделя отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну – две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный

перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным подводящие упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%).

Спортсмены, занимающиеся на этапе начальной подготовки, должны продолжать выполнять большой объем тренировочной нагрузки по базовой физической подготовке, сочетая её с подготовительными рывковыми и толчковыми упражнениями, а на этапе начальной специализации занимающимися необходимо сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде – они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех его этапах.

3.7.1. Методические указания для первых трёх лет подготовки

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для этапа начальной подготовки в подготовительных рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 30%, в остальных группах – не менее 60%.

Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69%) (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для группы НП – от 100 до 200, на следующий год подготовки – 200-300 КПШ.

В группах НП запланировано в среднем по 3-4 тренировки в неделю. Количество упражнений – от 3 до 6, в каждом упражнении до 4-5 подходов с рабочим весом. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная.

В ходе подготовки допускается увеличение количества упражнений за тренировочное занятие по личному усмотрению тренера или целесообразная адекватная замена одного-двух упражнений.

3.7.2. Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения (ОФП) играют в тренировочном процессе важную роль, служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия. К общей физической подготовке относятся и занятия другими видами спорта.

Общая физическая подготовка

Для всех групп.

Строевые упражнения. Понятие о строевом: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине.
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами Упражнения на гимнастических снарядах:
- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте.

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние.

3.7.3. Принципы планирования тренировочной нагрузки спортивной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки.

Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки.

Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. Из **рывковых упражнений** – это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня коленного сустава (КС), рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху па прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из **толчковых упражнений** – это толчок классический, подъем на грудь из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, швунги жимовые и толчковые, тяга толчковая с плитов и виса, тяга толчковая без выходов на

носки. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из **дополнительных средств** постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле» (наклоны или гиперэкстензия), со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроя) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
 1. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
 2. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
 3. ТТ до КС, стоя на подставке.
 4. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
 5. ТТ, хват обратный.
 6. Тяга одной рукой.
 7. Приседание со штангой на груди медленное.
 8. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
 9. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
 10. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I спортивных разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение техникой классического рывка и толчка, т.е. целостным выполнением упражнений: Не надо обольщаться более быстрыми темпами роста результатов за счет

форсированного развития силы в ущерб техническому мастерству.

В связи с этим на данном этапе подготовки объем нагрузки в классических упражнениях составляет за годичный цикл в среднем 18% КПШ, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства.

. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в НП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги с плитов и виса, с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Так у спортсменов II-I спортивных разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства – от 3500 до 5000 КПШ.

Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД – тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая.

Для спортсменов II спортивного разряда РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I спортивного разряда.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В планирование тренировки заложен метод планирования в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов по единым принципам, что способствует полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного периодов в целях развития и становления спортивной формы. Группы спортсменов различаются лишь по качественным показателям в основных упражнениях.

В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки.

На начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На этом этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного

мастерства основная задача – стабильное освоение целостного выполнения соревновательных упражнений.

В зависимости от этапа подготовки, согласно таблице 7, видно, что 3-4 кратные подъемы (75-80 %-ые отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51 %, а у высококвалифицированных атлетов – 57% независимо от периода подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2 кратных (85-100%-ые отягощения) и 5-6 кратных (60-70%-ые отягощения) подъемов за один подход.

5-6 кратные подъемы чаще всего планируются на переходные периоды. В последующем их объем от подготовительного периода к предсоревновательному снижается и составляет соответственно 32,16 и 5% (у разрядников и КМС) и 35,28,13 % (у атлетов высокого класса).

Нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных периодах 36-47%, на подготовительных – 23-24%, и на предсоревновательных периодах – 4-18%).

При таком построении многолетнего тренировочного процесса, к этапу высшего мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи, с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается на самом высоком уровне.

Таблица 12

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

| № | Упражнения, % | Периоды | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----|-----|----------------------|-----|-----|------------|-----|-----|--|
| | | Подготовительный | | | Предсоревновательный | | | Переходный | | | |
| | | КПШ за один подход | | | | | | | | | |
| | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 1-2 | 3-4 | 5-6 | |
| <i>Для атлетов I, II спортивных разрядов и КМС</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 27 | 53 | 20 | 46 | 42 | 12 | 18 | 50 | 32 | |
| 2 | Дополнительные | 16 | 32 | 52 | 8 | 56 | 36 | 8 | 36 | 56 | |
| <i>Для высококвалифицированных спортсменов (МС, МСМК, ЗМС)</i> | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 16 | 56 | 28 | 30 | 56 | 14 | 10 | 55 | 35 | |
| 2 | Дополнительные | 24 | 34 | 42 | 16 | 54 | 30 | 6 | 36 | 58 | |

Таблица 13

ОБЪЁМ НАГРУЗКИ (КПШ) В ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ, %

| Квалификация спортсменов | Год | Периоды | | |
|--------------------------|-----|------------------|----------------------|------------|
| | | Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| II разряд | — | 36 | 16 | 52 |
| I разряд | — | 40 | 16 | 54 |
| KMC | — | 38 | 12 | 58 |
| MC, MCMK, ЗМС | 1-й | 42 | 20 | 56 |
| | 2-й | 38 | 20 | 58 |
| | 3-й | 44 | 24 | 60 |

Согласно периодизации тренировочного процесса, подготовительный период тренировки должен превышать предсоревновательный план по объему нагрузки в среднем на 30-40%. В многолетней системе тренировки это колебание составляет в среднем 36,7%.

Объем нагрузки переходного периода находится в основном на уровне объема предсоревновательного периода но в общем объеме нагрузки переходного периода значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), а 90% подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем в подготовительном и предсоревновательном периодах.

Параметры интенсивности среднетренировочного веса – в среднем имеют минимальные колебания по периодам подготовки.

Учитывая большую выносливость молодых атлетов к 90-100%-м подъемам, для тяжелоатлетов-разрядников их нужно запланировать больше.

Таблица 14

ИНТЕНСИВНОСТЬ В РЫВКОВЫХ И ТОЛЧКОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

| Интенсивность квалификация спортсменов | Подготовительный | | Предсоревновательный | | Переходный | |
|--|------------------|--------------|----------------------|--------------|------------|--------------|
| | В срм | 90-100% веса | В срм | 90-100% веса | В срм | 90-100% веса |
| 2 разряд | 77,5 | 56 | 76 | 44 | 73,5 | 20 |
| 1 разряд | 75 | 44 | 76 | 56 | 76,5 | 32 |
| KMC | 72,5 | 20 | 74 | 28 | 72,5 | 12 |
| MC, MCMK, ЗМС | 72,1 | 20 | 74 | 28 | 71 | 8 |

Распределение объема нагрузки (КШП в %) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности за годичный цикл представлено в таблице 15.

Таблица 15

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ (КПЩ) В РЫВКОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ, %

| Квалификация спортсменов | Зоны интенсивности | | | | | |
|--------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-----|----|
| | 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| 2 разряд | 9 | 51 | 29 | 11 | - | 75 |
| 1 разряд | 7 | 56 | 28 | 8 | 1 | 75 |
| КМС | 10 | 61 | 25 | 4 | - | 72 |
| МС, МСМК, | 16 | 63 | 19 | 2 | 2 | 71 |

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта тяжелая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам. Смена состава средств – один из факторов повышения эффективности тренировочного процесса.

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

3.8. Психологическая подготовка

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления

в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
2. методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
3. методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
4. морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
5. личный пример тренера и ведущих спортсменов;
6. воспитательное воздействие коллектива;
7. совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
8. организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
9. постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
10. создание жестких условий тренировочного режима;
11. моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах,

стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач: формирование установки, адекватной возможностям спортсмена; обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности); создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях, специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условий предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервнопсихическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов подготовки.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть

включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция

преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

3.9. Воспитательная работа

Многолетняя спортивная подготовка юных спортсменов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд тренера и спортсмена должен привести прежде всего к воспитанию высоких моральных и волевых качеств.

Воспитательная работа с тяжелоатлетами рассматривается, как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атleta высокого класса.

Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. В процессе воспитательной работы главной задачей является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение

указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного

преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсменов следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

3.9.1. Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, стремления к преодолению трудностей, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, выдержки и самообладания, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям данного вида спорта.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

3.9.2. Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, интернет, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организаций: совет команды, фото- и стенгазеты, телепередачи, культурно-массовые мероприятия, совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, тренеров, совет ветеранов спорта.

3.9.3. Содержание воспитательной работы

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.

2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.

3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.

4. Стремление тренера быть примером для воспитанников.

5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.

6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.

7. Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.

8. Создание истории коллектива.

9. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

3.9.4. Недопустимое в воспитательной работе

1. Ограждение спортсменов от созидающей критики.

2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.

3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.

4. Нарушение дисциплины.

5. Недостаточная требовательность к спортсменам.

6. Отсутствие помощи руководства тренерско-инструкторскому составу и контроля за их работой.

7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

3.10. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, т.к. в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- 1) педагогические,
- 2) естественные и гигиенические,
- 3) психологические,
- 4) медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, на уровне спортивного совершенствования мастерства необходим как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

3.10.1. Педагогические средства восстановления

К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой, создание положительного эмоционального фона и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- ✓ рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;
- ✓ правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена;
- ✓ варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- ✓ разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;
- ✓ разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного тренировочного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное

планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения, способствующее восстановлению имеет ОФП. ОФП должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки, и нивкоем случае не приносить ущерб специальной подготовке.

3.10.2. Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы;

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Определенным образом можно использовать питание для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Выезды на природу, экскурсии должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

3.10.3. Психологические средства восстановления

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранив избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует

быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

3.10.4. Медико-биологические средства восстановления

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной (сауна) банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела.

Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемию тканей (финалгон, гимнастогол, эфкамон и др.), другие снимают отек, воспаление (лазонил, , гепариновая, лиотон гель и др.).

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и, прежде всего: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления.

К такого рода препаратам относятся, например, настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококк, и т.п., используются также различные препараты калия (оротат калия, пананггин, аспаркам), глутаминовая кислота, гаммалон и др.

Применение лекарственных препаратов для ускорения восстановления

требует от врачей большой осторожности. Дело в том, что подчас совсем нелегко провести грань между веществами ускоряющими восстановление, и категорически запрещенными допингами.

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиций сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит прежде всего от задач стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

3.11. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в Учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий (таблица 12).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- 3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
|-------|--|---|---|
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | согласно плану работы СШОР В течение года по запросу тренера |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | | |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | | |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | | |

3.12. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *тренировочном этапе*, продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения

протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия комплекс тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в качестве судьи, секретаря в спортивных соревнованиях.

Спортсмены *высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в тяжёлой атлетике

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании представлены в таблице 17.

Таблица 17

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Быстрота | 2 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Координация | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, технического мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тяжёлая атлетика»

Тестирование уровня развития физических качеств занимающихся в группе начальной подготовки проводится по комплексу упражнений для учёта и анализа программного содержания тренировочных занятий занимающихся и перевода их в следующую группу подготовки. Показатели испытаний регистрируются в протоколе контрольных испытаний.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице 18-21.

Таблица 18

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|---|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 130 | 125 |
| 2. | И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3. | И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4. | И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 6 | 4 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | | 1 |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Таблица 19

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|---|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 2. | И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течение 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 3. | И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 9 |
| 4. | И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 5. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Таблица 20

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|--|----------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. | И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 3. | И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 4. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 5.. | И.П. – вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 6. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 16 | 12 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | см | не менее | |
| | | | 2 | 3 |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Таблица 21

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|----------|--|----------------------|----------|---------|
| | | | Мужчины | Женщины |
| 1. | Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 2. | И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бёдер с возвратом в И.П. в течение 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 20 |
| 3. | И.П. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 38 | 17 |
| 4. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | – |
| 5.. | И.П. – вис хватом сверху лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| | | | – | 18 |
| 6. | Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках | с | не менее | |
| | | | 18 | 14 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | см | не менее | |
| | | | 4 | 5 |

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников.

Основная литература

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).

Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 - 2020 годы. - М., 2013. - 158 с.

СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.

Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
-М., 2005.

Дополнительная литература

Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.

Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2.-С. 24-31.

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.

Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006.-338 с.

Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. 2003. - №1. - С. 28- 31.

Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004.-№ 2 .- С. 33-36.

Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФГК. — М., 1996.

Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической

культуры. -2004.-№ 2.-С. 62-63.

Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с. Перечень аудиовизуальных средств.

Аудиовизуальные средства обучения

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики - [«http://www.iwf.net»](http://www.iwf.net)
Европейская Федерация тяжелой атлетики - [«http://www.ewfed.com»](http://www.ewfed.com)
Международный Олимпийский Комитет - [«http://www.olympic.org»](http://www.olympic.org) В АДА (Всемирное антидопинговое агентство) - [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org)
Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации — [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);
Олимпийский Комитет России - [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)
Федерация тяжелой атлетики России - [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru)
РУС АДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)-
[«http://www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru/)