

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы | Стр. |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 8 |
| 2.1 | Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:   * 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 тяжелая атлетика; * требования к количественному и качественному составу групп подготовки; * основные задачи групп спортивной подготовки * медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. | 8 |
| 2.2 | Принципы планирования спортивной подготовки:   * структура годичного цикла; * режимы тренировочной работы; * соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика; * объем индивидуальной спортивной подготовки; * предельные тренировочные нагрузки. | 11 |
| 2.3 | Соревновательная деятельность и участие в тренировочных мероприятиях:   * планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика; * минимальный и предельный объем соревновательной деятельности; * классификация тренировочных мероприятий. | 20 |
| 2.4 | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. | 24 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 25 |
| 3.1 | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. | 26 |
| 3.2 | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. | 31 |
| 3.3 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. | 46 |
| 3.4 | Рекомендации по планированию спортивных результатов. | 46 |
| 3.5 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. | 47 |
| 3.6 | Рекомендации по организации психологической подготовки. | 50 |
| 3.7 | Планы применения восстановительных средств. | 51 |
| 3.8 | Планы антидопинговых мероприятий. | 56 |
| 3.9 | Планы инструкторской и судейской практики. | 56 |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 57 |
| 4.1 | Требования к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки. | 57 |

3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.2  4.3  4.4 | Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика.  Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­технической и тактической подготовки.  Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. | 58  60  61 |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 65 |
| 5.1 | Список литературных источников. | 65 |
| 5.2 | Перечень аудиовизуальных средств. | 67 |
| 5.3 | Перечень Интернет-ресурсов. | 67 |
| 6. | КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 68 |

4

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика - вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

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.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

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.

Программа спортивной подготовки - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) центра спортивной подготовки. Программа спортивной подготовки является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных

5

личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

* развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
* подготовка спортивных резервов для сборных команд страны - мастеров спорта РФ международного класса, мастеров спорта РФ, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;
* методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
* подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
* быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
* оказывать помощь СШ в развитии тяжёлой атлетики и общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту;
* оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Программа спортивной подготовки учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности, основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 10 лет: в группах начальной подготовки (2 года), в тренировочных группах (4 года), группах совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и группах высшего спортивного мастерства (без ограничений), однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Списки групп ССМ и ВСМ согласовываются в начале календарного года с министерством физической культуры и спорта Краснодарского края.

В данной программе спортивной подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

В настоящей программе спортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Тяжелоатлетический спорт - вид единоборства, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - рывка и толчка штанги ( оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются

6

проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения.

Программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике - программа поэтапной подготовки физических лиц по тяжелой атлетике, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивный резерв - юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

Физическая подготовка - тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

Тактическая подготовка - процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

Психическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Подготовленность - состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия - физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) - соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области

7

физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Правила соревнований по тяжелой атлетике - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по тяжелой атлетике - основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по тяжелой атлетике - присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Зачетная классификационная книжка спортсмена - документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Группы начальной подготовки (далее - НП) - возрастная категория юных спортсменов (от 10 лет), занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

Тренировочные группы (далее - Т) - возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12), занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) - возрастная категория (от 15 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

8

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

* 1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией и тренерским советом ЦСП. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Спортивные группы формируются и комплектуются занимающимися в соответствии с Таблицей 1. При этом занимающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Таблица 1.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество занимающихся в группе (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 1 |

Спортивные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в ЦСП.

9

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании тренировочных групп учитывается выполнение занимающимися контрольно­переводных нормативов по общей физической подготовке.

Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с календарём физкультурных и спортивных мероприятий текущего года.

Этапы и года обучения, требования к уровню спортивной подготовки и наполняемости групп устанавливаются в соответствии с Таблицей 2.

Таблица 2.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной  подготовки | Год  спортивной  подготовки | Требования по спортивной подготовке | Наполняемость групп (человек) |
| НП | до 1 г | Нормативы по ОФП | 8-12 |
| свыше 1 г |
| Т (СС) | до 2-х лет | Нормативы по ОФП | 6-10 |
| до 2-х лет |
| Свыше 2-х лет |
| Свыше 2-х лет | 1р. |
| ССМ | - | КМС | 4-8 |
| ВСМ | - | МС, МСМК | 1-4 |

Основные задачи групп спортивной подготовки

Для групп начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение контрольно­переводных нормативов по ОФП.

Для тренировочных групп: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, выполнение норматива I спортивного разряда.

Для групп спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых тяжелоатлетам, совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической

10

подготовленности, приобретение соревновательного опыта, выполнение нормативов КМС и МС.

Для групп высшего спортивного мастерства: дальнейшее

совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых при выполнении рывка и толчка штанги, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, подтверждение нормативов МС, выполнение норматива МСМК.

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

Прием поступающих в ЦСП осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора ЦСП проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте от 10 лет.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП, в возрасте 12-13 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России и успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП. Перевод спортсменов по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Возраст -14 лет и старше.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие требования «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса», показывающие стабильные, высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России), успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП.

На всех этапах максимальный возраст спортсменов неограничен.

При приеме в ЦСП спортсмен представляет справку от медицинского учреждения о состоянии здоровья и допуске к занятиям тяжелой атлетикой.

В дальнейшем оценка состояния здоровья спортсменов ЦСП проводится по итогам прохождения УМО в Центре медицинской профилактики, на основании заключения о допуске к спортивным занятиям.

11

* 1. Принципы планирования спортивной подготовки

Тренировочный процесс в ЦСП планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно­переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

Основными формами проведения тренировочной работы в ЦСП являются:

* групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
* практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями

программы для каждой группы по расписанию, утвержденному

администрацией ЦСП;

* индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
* участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и

восстановительных мероприятиях;

* тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и тренировочных мероприятиях;
* просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
* тренерская и судейская практика. В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике в учреждении разрабатываются следующие документы:

12

По планированию:

* тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп), Приложение № 1;
* тренировочный план на 52 недели, Приложение № 2;
* комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);
* расписание занятий (для всех спортивных групп);
* индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ), Приложение № 3;
* поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);
* план теоретической подготовки на календарный год (для всех спортивных групп), Приложение № 1;
* план воспитательной работы (для всех спортивных групп);
* календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований), Приложение №4.

По учету:

* журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
* заявления занимающихся (для всех спортивных групп);
* ведомости контрольно-переводных нормативов (для всех спортивных групп);
* личные карточки занимающихся (спортсменов) (для всех спортивных групп);
* протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Структура годичного цикла подготовки

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в ЦСП определяется:

* задачами, поставленными в годичном цикле;
* закономерностями развития и становления спортивной формы;
* календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - до 2 лет. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации - до III - II

13

юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлети­ческому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - 4 года. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II - I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тяжелоатлетов.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники тяжелоатлетических упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта.

Длительность этапа - до 3 лет. Цель - получение разряда КМС, звания

МС.

Этап высшего спортивного мастерства. Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники тяжелоатлетических упражнений, развития общей и специальной физической подготовленности и специфических скоростно-силовых качеств.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально­подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных

14

(соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры- структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет 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 (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 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. Величина оптимального уровня объема

15

строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

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 тяжелоатлетов показала, 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 рывковые и толчковые 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.

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. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

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.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

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

16

упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс в каждом периоде подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: оп­ределенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 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 новичков и атлетов с небольшим стажем (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 разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

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

Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований. Начиная со II разряда, объем нагрузки снижается соответственно до: 900, 1000, 1100, 1200, 1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом).

17

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели 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 образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать 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 этапах цикла подготовки.

Режимы тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства и приведены в Таблице 3.

Таблица 3.

Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной  подготовки | Год  спортивной  подготовки | Возраст  для  зачисления | Наполняемость групп (человек) | Максимальное количество часов в неделю | Требования  по  спортивной  подготовке |
| НП | до 1 г. | с 10 лет | 8-12 | 6 | Нормативы по ОФП |
| св 1г. | 9 |
| Т (СС) | до 2-х лет | с 12 лет | 6-10 | 14 | Нормативы по ОФП |
| до 2-х лет | с 13 лет |
| св.2-х лет | с 14 лет | 20 |
| в.2-х лет | с 15 лет | 1 р. |
| ССМ | - | с 14 лет | 4-8 | 28 | КМС |
| ВСМ | - | с 15 лет | 1-4 | 32 | МС,  МСМК |

18

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной  
подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам

**подготовки на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| до 1г. 1года | св.1г. | До двух лет | Свыше двух лет |
| Теоретическая подготовка(%) | 4,8­  6,2 | 3,9­  5,1 | 2,5 - 3,2 | 2,6 - 3,4 | 2,4 - 3,0 | 3,9 - 5,1 |
| Общая физическая подготовка(%) | 41,1­  52,9 | 37,5­  48,3 | 23,5 - 30,3 | 20,0 - 25,8 | 17,0 - 21,9 | 37,5 - 48,3 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 40,1­  51,5 | 44,8­  57,6 | 59,4 - 76,4 | 62,6 - 80,6 | 66,2 - 85,1 | 44,7 - 57,5 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1,2­  1,6 | 1,5­  1,9 | 2,1 - 2,7 | 2,2 - 2,9 | 2,0 - 2,6 | 1,6 - 2,0 |

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки занимающихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной подготовки занимающихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

* годовые индивидуальные планы, лиц проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ и ВСМ);
* индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и праздничные дни, в соревновательный период и во время тренировочных мероприятий, в период нахождения тренера в отпуске или командировке (все этапы).

В период активного отдыха в переходном периоде спортсмен может тренироваться самостоятельно по индивидуальному плану. Продолжительность такой подготовки может быть от 7 до 10 дней, после главных соревнований в году до двух недель.

19

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

Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, 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 деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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 5 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

20

Таблица 5.

Предельные тренировочные нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| до 1г | св.1г | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 7-8 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 | 468 |

Распределение объёма тренировочной нагрузки помесячно в Приложении № 1

* 1. Соревновательная деятельность и участие в тренировочных

мероприятиях

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

Различают:

* контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом 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 спортсменом 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 определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в Таблицах 6,7.

21

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от учреждения, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
* 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования, рекомендуется использовать положение (регламент) о проведении спортивных соревнований, вызов ФГБУ ЦСП СКР или ФТАР.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте ФТАР.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в Таблицах 6,7.

Таблица 6.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| до  года | свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отборочные | - |  |  | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Г лавные | - |  |  | 1 | 2 | 2 |
| Всего  соревнований в году | - | 4 | 4 | 5 | 8 | 8 |

Таблица 7.

Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | начальной  подготовки | | тренировочный (этап спортивной специализации) | | | | ССМ | ВСМ |
| до1 года | св.1года | до2-х л. | до2-х л. | св.2-х л | св.2-х л |
| Минимальное  количество  соревнований | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Максимальное  количество  соревнований | - | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 |

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица 8).

Таблица 8.

Перечень тренировочных мероприятий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность ТМ по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное  число  участников  ТМ |
| этап высшего спортивного мастерства | этап  совершенствования  спортивного  мастерства | тренировочный  этап | этап  начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | ТМ по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | До  двойного  состава  команд |

23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | ТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | До  двойного  состава  команд |
| 1.3. | ТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | До  полуторного  состава  команд |
| 1.4. | ТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | До  полуторного  состава  команд |
|  | 2. Специальные тренировочные | | | мероприятия |  |  |
| 2.1. | ТМ по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на  определенном  этапе |
| 2.2. | Восстановительные  ТМ | до 14 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | ТМ для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В  соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | ТМ в  каникулярный  период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух ТМ в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на  определенном  этапе |

Порядок организации и проведения тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении тренировочных мероприятий учреждения.

24

* 1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для построения эффективного тренировочного процесса необходимо:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9);
* обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 10; 10.1).

Таблица 9.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения

спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Основное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Помост тяжелоатлетический | комплект | 4 |
| 2. | Штанга тяжелоатлетическая | комплект | 8 |
| 3. | Весы до 200 кг | штук | 2 |
| 4. | Магнезница | штук | 2 |
| 5. | Зеркало настенное 0,6x2 м | комплект | 8 |
| 6. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 7. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пара | 2 |
| 8. | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | комплект | 2 |
| 9. | Кушетка массажная | штук | 2 |
| 10. | Маты гимнастические | штук | 10 |
| 11. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 12. | Плинты для штангистов | пар | 3 |
| 13. | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 14. | Стеллаж для хранения дисков и штанг | штук | 5 |
| 15. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 5 |
| 17. | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 18. | Секундомер | штук | 3 |

25

Таблица 10.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Пояс тяжелоатлетический | штук | 16 |
| 2. | Перчатки тяжелоатлетические | пар | 16 |
| 3. | Туфли тяжелоатлетические (штангетки) | пар | 16 |
| 4. | Трико тяжелоатлетическое | штук | 16 |

Таблица 10.1

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/  п | Наименование спортивной экипировки индивидуальног о пользования | Единица измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап  начальной  подготовки | | тренировочный  этап  (этап спортивной специализации) | | этап  совершенствования  спортивного  мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) |
| 1. | Пояс  тяжелоатлетиче  ский | штук | на  занимающ  егося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Перчатки  тяжелоатлетиче  ские | пар | на  занимающ  егося | - | - | 1 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 3. | Туфли  тяжелоатлетиче  ские  (штангетки) | пар | на  занимающ  егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Трико  тяжелоатлетиче  ское | штук | на  занимающ  егося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

SТеоретические занятия - проводятся в форме лекции или бесед тренеров, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний

26

занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных. У Индивидуальные занятия, проводимые в соответствии с планами, заданиями.

-Групповое занятие.

-Участие в соревнованиях.

-Тренировочные занятия, проводимые на тренировочных мероприятиях.

-Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.

-Тренерско-судейская практика.

-Медико-восстановительные мероприятия.

* 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

соревнований

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

* на этапе начальной подготовки до 2 часов;
* на тренировочном этапе до 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
* на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
* при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительной.
2. Основной.
3. Заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формировании осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

27

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ — (примерно 10-20% занятия):

* снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
* успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
* педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка тяжелоатлета осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

* умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
* устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
* быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

28

Общие требования к технике безопасности

В качестве тренера для занятий по тяжёлой атлетике могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за состояние здоровья занимающихся во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

С тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:

* вводный (при поступлении на работу в учреждение)
* первичный на рабочем месте;
* повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
* внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
* целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения спортивной подготовки при занятиях различными видами спорта.

К занятиям по тяжёлой атлетике допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование в соответствии с приказом Минздрава России от 09.08.2010 года №613-н и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В обязанность тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях по тяжёлой атлетике ведущих к травматизму и отрицательным последствиям тренер должен получить в начале календарного года от врача по спортивной медицине или лечебной физкультуре допуск занимающегося к занятиям по тяжёлой атлетике .

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению специалиста по спортивной медицине или лечебной физкультуре и проводить их в сокращенном объеме.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время занятий по тяжёлой атлетике возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

* повышенная физическая динамическая нагрузка;
* неконтролируемое падение снаряда;
* неправильная (завышенная) установка веса на снаряд;

29

- недостаточные двигательные навыки (не достаточно отработанная техника подъёма штанги);

Для занятий по тяжёлой атлетике все занимающиеся и тренер должны иметь соответствующий комплект спортивной одежды и обуви.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить незамедлительно в известность руководителя или представителя администрации учреждения.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед очередным занятием со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований инструкций по технике безопасности учреждения является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия по тяжёлой атлетике должны проходить в специализированном зале имеющем не менее 3-х специализированных помостов. Запрещается поднимать штангу вне помоста.

Тренер до начала занятий должен тщательно проветрить спортивный зал, проверить состояние, готовность помостов, наличие необходимого спортивного инвентаря и наличие посторонних травмоопасных предметов на помостах и в зале. Спортивное оборудование (штанги, стойки для приседаний, жима лёжа и сидя, шведские стенки) должны быть в исправном состоянии.

Спортивный зал открывается за 5-10 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и тренер. Опоздавшие после рапорта дежурного к занятиям не допускаются.

Занятия должны проходить под руководством и при постоянном присутствии тренера. Занимающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь). Спортивная обувь должна быть с нескользящей жёсткой подошвой.

Перед началом занятий тренер обязан проинструктировать занимающихся безопасной технике подъёма штанги и др.

Не допускается выполнение подъёма штанги на самодельных снарядах.

Запрещается заниматься тяжёлой атлетикой с кольцами на пальцах. Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.

30

Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся для принятия соответствующих мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

Во время занятий по тяжёлой атлетике должно быть исключено:

* пренебрежительное отношение к вводной части, разминке;
* неправильное обучение технике подъёма снаряда;
* плохая подготовка инвентаря для проведения занятий;
* нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

При выполнении прыжков в высоту, длину, на гимнастического козла при падениях занимающийся должен уметь применять приемы самостраховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

Перед началом работы со штангой необходимо обязательно проделать несколько физических упражнений с гимнастическими палками и гантелями, а также проделать хорошую разминку на все группы мышц и суставов.

Во время тренировки необходимо следить, чтобы занимающийся не нарушал, в сторону увеличения, тренировочный план без разрешения преподавателя.

Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные велосипедные перчатки и магнезию.

Во время тренировки тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Требования безопасности после окончания занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Тщательно проветрить спортивный зал.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Обо всех замечаниях, связанных с содержанием спортивного зала, инвентаря, поведением занимающихся, которые могут привести к повреждению здоровья, тренер должен поставить в известность руководителя учреждения для принятия соответствующих мер.

31

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

В месте сбора все занимающиеся проверяются по имеющимся у тренера поименным спискам.

При возникновении аварийной ситуации (пожар, несчастный случай, другое чрезвычайное происшествие) звонить в соответствующие организации: 01 - пожар, 001 - МЧС, 02 - полиция, 03 - скорая медицинская помощь, сообщить руководству школы и спортивной базы, принять меры по оказанию первой медицинской помощи и по ликвидации аварийной ситуации.

При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

* 1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Содержание подготовки на этапе начальной подготовки

Работа с молодыми атлетами начинается с 10-летнего возраста в группах НП и ведется 2 года, затем спортсмены переходят в тренировочные группы.

На рассматриваемом этапе подготовки тренировочный процесс включает 64 разновидности специальных тяжелоатлетических упражнений.

На начальном этапе обучения (первые три месяца) предусмотрено выполнение 23 упражнений, на последующих циклах - по 37. Небольшое количество упражнений должно способствовать более прочному освоению основ рациональной техники рывка и толчка и формировать более серьезное отношение к разносторонней подготовке.

Сначала основное внимание уделяется усвоению упражнений по частям, далее - целостному выполнению рывка и толчка.

Поурочные занятия могут быть представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель (начиная с января). В каждой

32

неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части занятия и порядок их выполнения (Табл. 11).

Методические указания на первые три месяца занятий

После окончания отбора и комплектования групп (январь) приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разножку, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

На этапе начальной подготовки важное значение имеет имитация техники упражнений как во время разминки, так и в основной части занятия. Имитация упражнений осуществляется с деревянной или металлической палкой, а также с меньшими отягощениями до основного тренировочного веса. Имитация совершается до 10-15 раз подряд.

Оптимальным считается вес, который можно уверенно поднять 5-6 раз подряд. В каждом упражнении планируется до 6 подходов на постоянный вес, 3-4 подъема за подход. Существуют и другие ориентиры. В рывковых упражнениях отягощение составляет 40-50% от собственного веса, в толчковых - на 10-15 кг больше, чем в рывковых (в упражнении 4-6 подходов, 4-5 подъемов за подход). В тягах отягощение составляет 100% от соответствующего упражнения или на 10-15 кг больше. Количество повторений и подходов - как в рывковых и толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой на плечах (груди) вес отягощения составляет 100% от толчка или на 10-20 кг больше, 4-6 подходов, 4-8 повторений за подход. В жимовых упражнениях ориентировочно 100% от результата в рывке либо на 5-10 кг больше; 4-6 подходов по 4-10 повторений за подход. В дополнительных упражнениях (в данном случае наклоны с отягощением на «козле») 4-6 подходов по 4-6 повторений.

Таблица 11.

Первый месячный цикл начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Месяц, № недели,  тренировки  Упражнения X. | февраль | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Р. кл |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
| 2 | Р. п.п |  |  | 1 |  |  | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |

33

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Р. п.п.изи.п. гриф в.к. с пл. | 1 |  |  |  | 1 |  | 5 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Р. п.п.изи.п. гриф н.к. с пл. |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Р. п.п.+Пр. |  |  | 4 | 1 |  |  | 6 | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Т.Р. |  | 5 |  | 3 |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |  |
| 7 | Т.Р.до КС | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  | 3 |  | 3 |  |
| 8 | Т.Р.+Р.п.п. |  |  | 5 |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Н. гр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| 10 | Т. кл. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 11 | Н. гр. п.п. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 12 | Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с. пл. |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с. пл. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Н. гр. п.п.+Пр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 15 | Т. со стоек |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |
| 16 | Шв. т. со стоек |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Т.Т. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |
| 18 | Т.Т. до КС |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 4 | 3 |  |  | 3 |  |  |
| 19 | Т.Т.+Н.гр. п.п. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |
| 20 | Пр. пл. | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 3 | 4 |  |  | 6 |  |  | 5 |  |  |
| 21 | Пр. гр. |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  | 4 | 6 |  |  | 5 |  | 5 |  |
| 22 | Ж. л. | 3 | 3 | 6 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  | 6 |  |  |
| 23 | Накл. на «козле» | 5 | 6 |  |  | 6 | 6 |  |  | 6 |  |  |  | 6 |  | 6 |  |

Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые 5 месяцев (январь-май) количество (23) и состав упражнений остаются без изменений. В июне-июле число упражнений снижается (до 11 - 9) с целью более широкого привлечения упражнений ОФП. В последующие месяцы количество упражнений вновь увеличивается, но не до прежнего количества. Появляются новые упражнения. Но это не означает, что ранее выполняемые упражнения не следует применять в подготовке.

Тренировки в первом календарном году для групп НП, как и прежде, представляются в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в занятии.

34

В конце марта (во время весенних каникул) планируют квалификационные соревнования. Затем через полтора месяца (в середине мая) или в начале летних каникул необходимо провести итоговые соревнования за первое полугодие. Следующие квалифицированные соревнования проводятся в начале ноября, и, наконец, итоговые соревнования за второе полугодие - в конце декабря.

Содержание основной части тренировок во втором календарном году

Общее количество упражнений за год остается практически прежним - 37, их планирование вновь осуществляется в виде месячных таблиц. Однако распределение состава средств по месячным циклам более разнообразно, с чередованием акцента (в ряде подводящих рывковых и толчковых упражнений) на исходных положениях гриф выше или ниже коленных суставов (КС).

Здесь и во всех последующих программах тренировки принцип однонаправленности сохраняется. Система соревнований остается прежней.

Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки

В годичном цикле сохраняются прежнее количество упражнений и принципы распределения состава средств по месячным циклам, но меняется система соревнований. Сроки итоговых соревнований прежние - май, декабрь. Но им должны предшествовать по два отборочных соревнования, как у высококвалифицированных спортсменов.

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по недельным циклам исходя из календаря соревнований - в зависимости от дня выступления в соответствующей весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на помост.

Запредыдущие 2 года спортсмены должны были хорошо освоить классический рывок и толчок, в основном пофазно. На данном этапе внимание акцентируется на закреплении целостного выполнения этих соревновательных упражнений. Включение подъема штанги в классическом рывке и точке для выполнения упражнения из различных исходных положений планируется индивидуально и по мере необходимости.

Методические указания для первых трех 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 групп НП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, 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% (60-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-

35

100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для групп НП - от 100 до 200, на следующий год подготовки 200-300 КПШ.

Вгрупп НП запланировано в среднем по три-четыре тренировки в неделю, далее до пяти. Количество упражнений - от 3 до 6, В каждом упражнении до 6-8 подходов. Величина колебания нагрузки между тренировками и недельными циклами незначительная. В летнее время одна из тренировок в недельном цикле целиком посвящена ОФП.

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

Программа общеподготовительных упражнений

Общеподготовительные упражнения играют в тренировочном процессе важную роль. В период полового созревания спортсменов (13-16 лет) общеподготовительные упражнения служат незаменимым средством, способствующим более активному развитию всех функциональных систем организма и физических качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости и выносливости. И, что не менее важно, одновременно готовят сухожильно­связочный аппарат к максимальным нагрузкам в более зрелом возрасте. Известно, что сухожильно-связочный аппарат совершенствуется гораздо медленнее, нежели сила. Это одна из важных причин, согласно которой нежелательно форсировать развитие силы.

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части занятия, особенно в группа НП. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Занятия любым видом спорта должны сопровождаться технически грамотным выполнением всех его приемов и действий.

Организация разносторонней подготовки в летнее время

Летнее время - наиболее благоприятный период для организации хорошей разносторонней подготовки, особенно с привлечением средств легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения обладают широким диапазоном воздействия на развитие важнейших физических качеств. Для тяжелоатлетического же спорта существенное значение имеют скоростно­силовые упражнения.

С этой целью на летние месяцы составляют программы ОФП с преимущественным применением средств легкой атлетики.

В процессе реализации подготовки по ОФП в летние месяцы юные тяжелоатлеты проходят контрольные испытания дважды: в конце июля и августа. В остальное время года организуется сдача существующих нормативов по ОФП - это осуществляют ежегодно и во всех группах подготовки.

36

Программа по ОФП на летние месяцы позволяет более концентрированно воздействовать на разностороннее развитие организма подростка по всем направлениям. Вместе с тем такая организация тренировочного процесса должна способствовать более успешному решению задач СФП в годичном цикле подготовки.

Легкоатлетическая подготовка осуществляется круглый год. Ее элементы должны присутствовать и в разминочной, и в заключительной частях каждого занятия. Освоение легкоатлетических упражнений и видов спорта надо начинать с грамотного показа и обучения рациональной технике.

Общеподготовительные упражнения (ОФП) в период полового созревания способствуют функционированию на более высоком уровне всех органов и систем организма спортсмена; развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; подготовке опорно-двигательного аппарата к тем нагрузкам, которые тяжелоатлетам придется испытывать в будущем, на этапе высшего спортивного мастерства.

Содержание подготовки спортсменов от тренировочных групп до 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 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. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем одолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Как видно из представленной Таблицы 12, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно.

Расширение состава средств СФП в первые годы подготовки, видимо, нецелесообразно, поскольку необходимо хорошо освоить и закрепить рациональную технику классических упражнений.

37

Таблица 12.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного **процесса в тяжелоатлетическом спорте**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Квалификация, стаж | 4-й год | 5-й год | 6-й год | Высшее мастерство | | |
| Упражнения | II  разряд | I  разряд | КМС | 7-й год 1-й этап | 8-й год 2-й этап | 9-й год 3-й этап и более |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Рывковые упражнения (основная нагрузка) | | | | | | | |
| 1 | Р. кл | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Р. изи.п. гриф н.к. |  |  | + | + | + | + |
| 3 | Р. изи.п. гриф от КС |  |  | + | + | + | + |
| 4 | Р. изи.п. гриф в.к. |  | + | + | + | + | + |
| 5 | Р. и.п. ноги прям.в наклоне |  |  |  | + | + | + |
| 6 | Р. из прямой стойки |  |  | + |  | + | + |
| 7 | Р. кл. стоя на подставке |  |  |  |  | + | + |
| 8 | Р. п.п. | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Р. п.п. изи.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Р. п.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 11 | Р. п.п. изи.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |
| 12 | Р. п.п. из и.п. ноги прям.в наклоне |  |  | + | + | + | + |
| 13 | Р. п.п. из и.п. стоя на подст. |  |  | + | + | + | + |
| 14 | Р. п.п.+Пр. р.хв. | + | + | + | + | + | + |
| 15 | Т.Р. | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Т.Р. изи.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Т.Р. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 18 | Т.Р. изи.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Т.Р. до КС |  |  | + | + | + | + |
| 20 | Т.Р. стоя на подставке |  | + | + | + | + | + |
| 21 | Т.Р. до прямых ног | + |  |  |  |  |  |
| 22 | Т.Р. медленно+быстро |  |  | + | + | + | + |
| 23 | Т.Р. от КС+Т.Р. |  |  | + | + | + | + |

38

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Т.Р. медл. подъем+медл. опускание |  |  |  | + | + | + |
| 25 | Т.Р. с пом.+ из и.п. н.к.+в.к. |  |  | + | + | + | + |
| 26 | Т.Р. с 4 остановками |  |  |  | + | + | + |
| 27 | Т.Р. с 4 ост.+медл. опуск.+Т.Р. быстро |  |  |  | + | + | + |
| 28 | Т.Р.+Р. кл. | + | + | + | + | + | + |
| Толчковые упражнения (основная нагрузка) | | | | | | | |
| 29 | Т. кл. | + | + | + | + | + | + |
| 30 | Т. кл. изи.п. гриф н.к. |  | + | + | + | + | + |
| 31 | Т. кл. изи.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 32 | Т. кл. изи.п. гриф в.к. |  | + | + | + | + | + |
| 33 | Н. гр. п.п. | + | + | + | + | + | + |
| 34 | Н. гр. п.п. изи.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |
| 35 | Н. гр. п.п. изи.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 36 | Н. гр. п.п. изи.п. гриф в.к. | + |  |  |  |  |  |
| 37 | Н. гр. п.п.+Пр.+Толчок |  | + | + | + | + | + |
| 38 | Н. гр. п.п.+Шв.т.+Пр.(шт. вверху на вытянут. руках) | + |  |  |  |  |  |
| 39 | Н. гр. п.п.+Шв. толчковый | + | + |  | + | + | + |
| 40 | Шв.т. со стоек |  | + | + | + | + | + |
| 41 | Шв.т.+Толчок |  | + | + |  |  |  |
| 42 | Шв.т. из-загол.+Присед. |  |  | + |  |  |  |
| 43 | Полутолчок+Толчок |  |  | + | + | + | + |
| 44 | Толчок со стоек | + | + | + | + | + | + |
| 45 | Толчок из-за головы | + | + | + | + | + | + |
| 46 | Пр. пл.+Т. из-за головы |  | + |  |  |  |  |
| 47 | Пр. гр.+Толчок |  | + | + | + | + | + |
| 48 | Т.Т. | + | + | + | + | + | + |
| 49 | Т.Т. изи.п. гриф н.к. | + | + | + | + | + | + |
| 50 | Т.Т. изи.п. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 51 | Т.Т. изи.п. гриф в.к. | + | + | + | + | + | + |

39

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Т.Т. до КС |  |  | + | + | + | + |
| 53 | Т.Т. стоя на подставке |  | + | + | + | + | + |
| 54 | Т.Т. до выпрямления ног | + |  |  |  |  |  |
| 55 | Т.Т. медленно+быстро |  | + | + | + | + | + |
| 56 | Т.Т. с медлен.опусканием |  |  |  | + | + | + |
| 57 | Т.Т. медленный подъем+медл. опускание |  |  |  | + | + | + |
| 58 | Т.Т. с 4 ост. |  |  |  | + | + | + |
| 59 | Т.Т. 4 ост.+быстро |  |  |  | + | + | + |
| 60 | Т.Т. средним хватом |  |  | + | + | + | + |
| 61 | Т.Т. до КС+Т.Т. |  |  | + | + | + | + |
| 62 | Т.Т.+Н. гр | + |  |  |  |  |  |
| Приседания (основная нагрузка) | | | | | | | |
| 63 | Пр. пл. | + | + | + | + | + | + |
| 64 | Пр. гр. | + | + | + | + | + | + |
| 65 | Пр. пл. в уступающем режиме |  |  | + | + | + | + |
| Наклоны (основная нагрузка) | | | | | | | |
| 66 | Тяга становая рывк. хватом |  | + | + | + | + | + |
| 67 | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.ногах |  |  | + | + | + | + |
| 68 | Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.ногах+прыжок |  |  |  | + | + | + |
| Жимовые (основная нагрузка) | | | | | | | |
| 69 | Жим стоя |  |  |  |  | + | + |
| 70 | Швунгжимовой |  |  |  |  |  | + |
| 71 | Швунгжимовой+Пр. |  | + |  |  |  |  |
| 72 | Шв. ж. из-за гл. хв.т.+Пр. |  |  |  | + | + | + |
| 73 | Шв. р.хв. из-за гол.+Пр. |  | + | + | + | + | + |
| 74 | Уход в сед изи.п. гриф на пл. хв. вывковый | + | + | + | + | + | + |
| 75 | Жим лежа |  | + | + | + | + | + |

40

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для мышц ног (дополнительная нагрузка) | | | | | | | |
| 76 | Пр. со шт. на пл. стоя на носках | + | + | + | + | + | + |
| 77 | Жим лежа ногами |  |  |  |  |  | + |
| 78 | Пр. в «ножн.» со шт. на пл. | + |  |  |  |  |  |
| 79 | Пр. в «ножн.» со шт. на гр. |  | + |  |  |  |  |
| 80 | Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках | + | + | + | + | + | + |
| 81 | Прыжки вверх изи.п. гриф н.к. хв. рывковый | + | + |  |  |  |  |
| 82 | Прыжки в глубину |  | + | + | + | + | + |
| 83 | Накл. с отягощ. на «козле» | + | + | + | + | + | + |
| 84 | Накл. со шт. на пл. стоя на прям.ногах | + | + | + | + | + | + |
| 85 | Накл. со шт. на пл. сидя на полу | + | + |  |  |  | + |
| 86 | Накл. со шт. на пл. сидя на стуле | + | + | + | + | + | + |
| Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка) | | | | | | | |
| 87 | Ж. р. хв. из-за головы | + | + | + | + | + | + |
| 88 | Ж. р. хв. из-за гол.+Пр. р.хв. | + | + | + | + | + | + |
| 89 | Ж. р. хв. из-за гол., сидя в разножке | + | + |  |  |  |  |
| 90 | Жим сидя | + | + |  |  |  |  |
| 91 | Жим лежа на накл. скамье |  |  | + | + | + | + |
| 92 | Протяжка вверх толч. хв. |  | + |  |  |  | + |
| 93 | Протяжка вверх рывк. хв. |  |  |  |  |  | + |
| 94 | Прот. вверх т.хв.+Пр. |  | + |  |  |  |  |
| 95 | Прот. вверх т.хв. от КС |  |  |  |  | + | + |
| 96 | Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты |  |  | + | + | + | + |
| 97 | Прот. вверх их и.п. гриф выше КС, хват толчковый |  |  |  | + | + | + |
| 98 | Прот. вверх изи.п. гриф выше КС, хват рывковый |  |  |  | + | + | + |
| 99 | Прот. вверх из прям.стойки, хват толчковый |  |  | + |  |  |  |
| 100 | Прот. вверх из прям.стойки, хват рывковый |  | + | + |  |  |  |

41

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | 37 | 52 | 62 | 70 | 79 | 84 |

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 колен, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой вверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен, тяга рывковая, затем рывок классический.

Из толчковых упражнений это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже колен, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше колен. 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», 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. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. 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 расширять за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковой.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + изи.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 изи.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.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.

42

1. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
2. ТТ до КС, стоя на подставке.
3. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
4. ТТ, хват обратный.
5. Тяга одной рукой.
6. Приседание со штангой на груди медленное.
7. Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.
8. Вставание со штангой на груди из полуприседа.
9. Вставание со штангой на плечах из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I 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 ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема штанги в полуприсед 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, если у спортсменов II - I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства - от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от Iразряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с

43

последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов Iразряда.

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 количественным 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 12, 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.

44

Таблица 13.

**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 |
| Для атлетов 1,2 разрядов и КМС | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 29 | 55 | 16 | 47 | 48 | 5 | 17 | 51 | 32 |
| 2 | Дополнительные | - | 42 | 58 | - | 54 | 16 | - | 39 | 61 |
| Для высококвалифицированных тяжелоатлетов | | | | | | | | | | |
| 1 | Основные | 16 | 56 | 28 | 27 | 60 | 13 | 10 | 55 | 35 |
| 2 | Дополнительные | - | 45 | 55 | - | 41 | 59 | - | 43 | 57 |

Таблица 14.

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях

по этапам подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация  спортсменов | Этапы | Периоды | | |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 2 разряд | - | 23 | 7 | 36 |
| 1 разряд | - | 24 | 7 | 47 |
| КМС | - | 23 | 4 | 40 |
| Спортсмены высокого класса | 1-й | 24 | 15 | 40 |
| 2-й | 22 | 15 | 39 |
| 3-й | 24 | 18 | 45 |

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%.

Таблица 15.

Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл

(средние показатели за год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация  спортсменов | Этапы | Периоды | | |
| Подготовительный | Предсоревновательный | Переходный |
| 2 разряд | - | 1180 | 740 | 788 |
| 1 разряд | - | 1424 | 908 | 972 |
| КМС | - | 1680 | 1072 | 1124 |
| Спортсмены высокого класса | 1-й | 1900 | 1330 | 1100 |
| 2-й | 2280 | 1410 | 1500 |
| 3-й | 2630 | 1500 | 1870 |

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.

45

Таблица 16.

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 |
| КМС | 72,5 | 20 | 74 | 28 | 72,5 | 12 |
| Спортсмены  высокого  класса | 72,1 | 20 | 74 | 28 | 71 | 8 |

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 17.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в рывковых упражнениях по  
зонам интенсивности за годичный цикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Спортсмены высокого класса | 16 | 63 | 19 | 2 | | 71 |

Таблица 18.

Распределение объема нагрузки (КПШ в %) в толчковых упражнениях  
по зонам интенсивности за годичный цикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Квалификация  спортсменов | Зоны интенсивности | | | | | |
| 60-65 | 70-75 | 80-85 | 90-95 | 100 | КИ |
| 2 разряд | 8 | 42 | 37 | 12 | 1 | 76 |
| 1 разряд | 4 | 45 | 39 | 11 | 1 | 77 |
| КМС | 9 | 53 | 33 | 5 | - | 74 |
| Спортсмены высокого класса | 11 | 55 | 31 | 3 | | 73 |

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.

46

Таблица 19.

**3.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \ Этапы Показатели | НП | Т | | | | ССМ | | | | ВСМ | | | |
| 1 год | 1 год | 2 год | 3тгод | 4 год | 1 год | | 1 год | 3 год | 1 год | | 2 год | 3-й год о и более |
| Количество тренировочных дней и тренировочных занятий | Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации | | | | | | | | | | | | |
| Объем, количество подъемов штанги (КПШ)\* | 4000-  5000 | 6 000­-  7 000 | 7 000­-  9 000 | 9 000­-  11 000 | 11000­-  13 000 | 13 000­-  15 000 | | 15 000­-  17 000 | 16 000­-  19 000 | 17 500­-  21 000 | | 20 000­-  25 000 | |
| КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом раздельного подсчета подъемов на грудь и от груди | 100-200 | | 200 - 300 | 200 - 400 | | 300 - 500 | 300-600 | | | | 400 - 600 | 400-700 | |
| Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, % | 60-70 | | 65  75 | 73 - 77 | | 73 - 77 | | | | | 73 - 77 | | |
| Количество  соревнований | 3 - 4 | | 4 | 5 | | 6 - 8 | | | | | 6 - 8 | | |

\* В КПШ по этапам подготовки учитывается вес штанги не менее 60% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях).

1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

В группах начальной подготовке рекомендуется планирование выполнения 2-го юношеского спортивного разряда к концу второго года прохождения спортивной подготовки. Для зачисления или перевода на 1-й год спортивной подготовки на тренировочном этапе рекомендуется выполнение 1 - го юношеского спортивного разряда. Далее на тренировочном этапе спортивной подготовки рекомендуется планировать выполнение в конце 1 -го года подготовки 3-го спортивного разряда для перевода на 2-й год подготовки. В конце второго года подготовки рекомендуется планировать выполнение 2-го спортивного разряда для перевода на 3 год подготовки тренировочного этапа. В конце 3-го года подготовки рекомендуется планировать выполнение 1-го спортивного разряда для перевода на следующий год подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки длявыполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» в конце 4-го года тренировочного этапа спортивной подготовки и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. В течении 2-х - 3-х лет подготовки на этапе совершенствования

47

спортивного мастерства целесообразно планировать выполнение норматива «Мастер спорта России» и вхождение в юниорский состав спортивной сборной команды России до 21 года для перевода на этап высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства рекомендуется планировать в течении 2-х - 3-х лет выполнение норматива «Мастера спорта России международного класса» и вхождение в основной состав спортивной сборной команды России среди юниоров до 24 лет, и в дальнейшем во взрослый состав.

1. Требования к организации и проведению врачебно­педагогического, психологического и биохимического контроля

Комплексный контроль (КК) служит для получения полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тяжёлой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно- профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

* определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
* провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
* оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 20.

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ОСД | Методы исследований | Регистрируемые  параметры |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись, комплексная инструментальная методика | Модельные  характеристики действий |
| Контроль уровня функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

48

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО (Табл. 21):

* диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
* диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
* комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за

состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Таблица 21.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования **(УМО и УКО)**

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи УМО и УКО | Результаты |
| 1. Комплексная клиническая диагностика |  |
| 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния |  |
| 3. Оценка сердечно-сосудистой системы |  |
| 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена |  |
| 5. Контроль состояния центральной нервной системы |  |
| 6. Уровень функционирования переферической нервной системы |  |
| 7. Состояние вегетативной нервной системы |  |
| 8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата |  |
| 9. Уровень физического развития и морфологическое состояние |  |
| 10. Оценка состояния системы крови |  |
| 11. Оценка состояния эндокринной системы |  |
| 12. Оценка состояния системы пищеварения |  |
| 13. Оценка состояния мочеполовой системы |  |

49

14. Общая оценка состояния организма

Этапные комплексные обследования (ЭКО) (Табл. 22)

Задача: определить уровень различных сторон подготовленности тяжелоатлетов после завершения определенного тренировочного этапа.

Таблица 22.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ЭКО | Методы исследования | Регистрируемые  параметры |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности | Хронометрия, пульсометрия.  Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки. |
| Уровень технической подготовленности СД | Комплексная  инструментальная методика | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической и специальной подготовленности | Тестирование направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение  психофизиологических  характеристик | Анкетирование,  тестирование |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

Текущее обследование (ТО) (Табл. 23)

Проведение текущего обследования преследует основную цель - осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

Таблица 23.

Программа текущего обследования (ТО)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи ТО | Методы исследования | Регистрируемые параметры |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ. | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др. |

50

1. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
* развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого­педагогических 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.

51

1. Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в со­временной тяжёлой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов)

тренировочных этапов 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.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После

52

вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

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

др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений

53

амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы- антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное 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 профилактически- восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. 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. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также

54

должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восста­новление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

55

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

1. специальное питание и витаминизация;
2. фармакологические;
3. физиотерапевтические;
4. бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжёлой атлетике, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого - биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно - психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и

психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию

56

психологических средств в тяжёлой атлетике должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

1. Планы антидопинговых мероприятий

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

1. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
2. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Краснодарского края;
4. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;
5. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в про­филактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.
6. Размещение на официальном сайте ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике» в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России и Краснодарском крае.
7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ЦСП является подготовка занимающихся к роли по­

57

мощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах под­готовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, само­стоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся 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 обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет

тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упраж­нения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
   1. Требования к результатам реализации Программы на каждом из

этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

58

* освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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.
  1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта (Таблицы 24, 25). Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

59

Таблица 24.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

(сенситивные периоды)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные  периоды,  годы | Двигательные качества | | | | | | |
| Абсолютная  становая  сила | Быстрота  движения  (смешан.  упоры) | Скор.-сил.  кач-ва (прыжки в длину с места) | Выносливость | | | Гибкость  (наклон  вперед) |
| Статич.  силовая  (сгибат.  рук) | Динамич.  силовая  (сгибат.  туловища) | Общая (бег 500 м) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Юноши | | | | | | | |
| 12-13 |  |  |  |  | +++ | ++++ |  |
| 13-14 | +++ |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 14-15 | ++ |  | +++ | ++++ |  | +++ |  |
| 15-16 | ++ | ++ |  |  | +++ |  | ++++ |
| 16-17 | ++++ |  |  | ++++ |  |  |  |
| Девушки | | | | | | | |
| 12-13 |  |  |  |  | +++ |  |  |
| 13-14 |  | ++++ |  |  |  |  | +++ |
| 14-15 |  |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 15-16 |  | ++ |  |  |  |  |  |
| 16-17 | ++++ |  |  |  |  |  | ++++ |

Скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей тяжелоатлетов, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Таблица 25.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

виду спорта тяжелая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |

60

|  |  |
| --- | --- |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

* 1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно­технической и тактической подготовки

Для повышения эффективности тренировочного процесса тяжелоатлетов необходимо использование комплексного контроля. Применение комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов позволяет оценивать уровень их тренированности и работоспособности, осуществлять необходимую корректировку тренировочных нагрузок, значительно повышать эффективность тренировок и спортивные результаты, избежать переутомления и патологических сдвигов в организме спортсмена.

Таблица 26.

Виды контроля подготовленности занимающихся (спортсменов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
| соревновательной | тренировочной | подготовленности  спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| Этапный | анализ динамики каждого показателя по всем  соревнованиям этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей контрольных измерений на конец этапа подготовки; | климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого­педагогическое, медико­биологическое сопровождения, пр. |
| Текущий | оценка  показателей  соревнования,  завершающего  макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |

61

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии,  тренировочного  занятия. | оценка и анализ | социальными: |
| Оперативный | оценка  показателей  каждого  соревнования. | показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до/ после  тренировочной  нагрузки. | воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим длятяжелой атлетике физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

* 1. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся (спортсменов) для зачисления на этап

спортивной подготовки

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора ЦСП проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

62

Таблица 27.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления

в группы начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не  менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8  раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее  10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

Таблица 28.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |

Таблица 29.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |

63

|  |  |
| --- | --- |
| Сила | Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Таблица 30.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных)  
способностей занимающихся (спортсменов) для перевода на следующий

этап спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей занимающихся (спортсменов) для перевода на следующий этап спортивной подготовки перечислены в Положении о переводе на следующий этап спортивной подготовки и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку в муниципальном бюджетном учреждении СШ «Ока»».

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год июнь, декабрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

64

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Таблица 31.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в

группы начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 60 м (не более 8,0 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок вверх с места (не менее 64 см) |
| Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не  менее 8 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8  раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее  10 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |

Таблица 32.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в

группы на тренировочный этап

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 135 см) |

65

Таблица 33.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в  
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

Таблица 34.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в  
группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
| Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз) |
| Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз) |
| Выносливость | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Список литературных источников

Основная литература

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-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)

66

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.

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

* 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, ФПК. - 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.

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.

67

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

1. Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

* Видеозаписи с соревнований различного уровня.
* Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.
* Компьютерная программа «Атлет», предназначенная для автоматизации введения записей и последующего анализа тренировочных программ тяжелоатлета.
* Аппаратно-программный комплекс для тяжёлой атлетики (предназначен для визуализации, фото фиксации тренировочного процесса и соревнований, ведения статистики), с программным обеспечением WLF-1.

1. Перечень Интернет-ресурсов

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики - «http://www.iwf.net» Европейская Федерация тяжелой атлетики - «http://www.ewfed.com» Международный Олимпийский Комитет - «http://www.olympic.org»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - «http://www.wada-ama.org»

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации - «http://www.minsport.gov.ru»; Олимпийский Комитет России - «http://olympic.ru»

Федерация тяжелой атлетики России - «http://www.rfwf.ru»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - «http: //[www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru/%c2%bb)

Региональные:

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края - «http: //www.kubansport.ru»;

Официальный сайт ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике» - «http://тяжелая-атлетика.спорт-школы .рф»

Разное:

Журнал "Олимп" - «http://www.olympsport.ru»

Спортивный клуб "Шатой" - «[http://wsport.free.fr/weightlifting.htm»](http://wsport.free.fr/weightlifting.htm%c2%bb)

Мир тяжелой атлетики - «http://heida.ru»

Новости - «http://news.sportbox.ru», «[http://rsport.m/weighthfting»](http://rsport.m/weighthfting%c2%bb).

68

Группа спортивного сообщества «Тяжелая атлетика Краснодарского края» - «[http://www.odnoklassniki.ru/group51661420429448»](http://www.odnoklassniki.ru/group51661420429448%c2%bb).

6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ОФИЦИАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И

СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России и утверждается в начале календарного года.

Приложение №1

Примерный годовой план объемов тренировочного процесса этапа начальной подготовки по виду спорта тяжёлая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | | Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Количество часов в год (академ.) | Количест­во % |
| Январь | | Февраль | | Март | | Апрель | | Май | | Июнь | | Июль | | Август | | Сентябрь | | Октябрь | | Ноябрь | | Декабрь | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| Общая  физическая  подготовка  (ОФП) | В период основной подготовки | 8 | 33,4 | 9 | 37,5 | 9 | 34,6 | 9 | 34,6 | 10 | 38,4 | 10 | 38,4 | 2 | 7,7 | - | - | 10 | 38,4 | 10 | 38,4 | 9 | 34,6 | 10 | 35,7 | 132 | 42,3 |
| В период активного отдыха по инд.планам | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 30,7 | 28 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | | 14 | 58,3 | 13 | 54,1 | 14 | 53,8 | 16 | 61,5 | 15 | 57,7 | 15 | 57,7 | 13 | 50 | - | - | 14 | 53,9 | 14 | 53,8 | 14 | 53,8 | 17 | 60,7 | 159 | 51 |
| Теоретическая подготовка (ТерП) | | 2 | 8,3 | 1 | 4,2 | 2 | 7,7 | 1 | 3,9 | 1 | 3,9 | 1 | 3,9 | 2 | 7,7 | - | - | 2 | 7,7 | 1 | 3,9 | 2 | 7,7 | 1 | 3,6 | 16 | 5,1 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС) | | - | - | 1 | 4,2 | 1 | 3,9 |  |  |  |  |  |  | 1 | 3,9 | - | - | - | - | 1 | 3,9 | 1 | 3,9 | - | - | 5 | 1,6 |
| Количество часов в месяц (академических) в период основной подготовки | | 24 | 100 | 24 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 18 | 69,3 | - | - | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 28 | 100 | 276 | 88,5 |
| Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 | 30,7 | 28 | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | 36 | 11,5 |
| ВСЕГО количество часов в месяц (академических) | | 24 | 100 | 24 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 28 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 26 | 100 | 28 | 100 | 312 | 100 |

Приложение №1

'.

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема  
тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федеральных стандартов и программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | энп | | | | ТЭ (ЭСС) | | | | эссм | | эвсм | |
| 1 год | | 2 год | | о  сэ | ух лет | Свыше двух лет | |
| час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 132 | 42,3 | 178 | 38 | 197 | 27,1 | 260 | 25 | 247 | 17 | 666 | 40 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 159 | 51 | 264 | 56,4 | 496 | 68,1 | 727 | 69,9 | 1144 | 78,6 | 904 | 54,3 |
| Теоретическая подготовка (ТерП) | 16 | 5,1 | 19 | 4,1 | 19 | 2,6 | 27 | 2,6 | 35 | 2,4 | 66 | 4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС) | 5 | 1,6 | 7 | 1,7 | 16 | 2,2 | 26 | 2,5 | 30 | 2 | 28 | 1,7 |
| Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки | 312 | 100 | 468 | 100 | 728 | 100 | 1040 | 100 | 1456 | 100 | 1664 | 100 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | | 208 | | 364 | | 468 | | 468 | | 468 | |
| Количество часов в неделю (академических) | 6 | | 9 | | 14 | | 20 | | 28 | | 32 | |
| Количество тренировок в неделю | 3 | | 4 | | 7 | | 9 | | 9 | | 9 | |

Приложение №2

:: ■ . .

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)***

этап ССМ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО | ВСЕГО  веса  свыше  90% |
| Рывковые | 265 | 129 | 326 | 198 | 307 | 198 | 302 | 274 | 295 | 220 | 86 | 220 | 2820 |  |
| Рывковые (подъём 90-100 % весов) | 12 | 10 | - | 8 | 8 | 8 | 4 | 12 | 10 | 12 | 10 | - |  | 94 |
| Тяги рывковые | 95 | 43 | 118 | 69 | 111 | 69 | 109 | 98 | 106 | 78 | 26 | 78 | 1000 |  |
| Толчковые | 213 | 102 | 267 | 158 | 247 | 158 | 243 | 220 | 237 | 177 | 67 | 176 | 2265 |  |
| Толчковые (подъём 90-100 % весов)\* | 16 | 12 | - | - | - | 12 | 8 | 16 | 20 | 16 | 12 | - |  | 112 |
| Тяги толчковые | 82 | 36 | 102 | 59 | 96 | 59 | 94 | 85 | 92 | 67 | 22 | 66 | 860 |  |
| Приседания | 263 | 125 | 324 | 196 | 305 | 196 | 300 | 272 | 293 | 219 | 84 | 219 | 2796 |  |
| Жимовые | 95 | 53 | 118 | 69 | 111 | 69 | 109 | 98 | 106 | 78 | 26 | 78 | 1010 |  |
| Дополнительные упражнения | 213 | 102 | 262 | 156 | 245 | 156 | 243 | 218 | 236 | 169 | 66 | 183 | 2249 |  |
| Всего | 1226 | 590 | 1517 | 905 | 1422 | 905 | 1400 | 1265 | 1365 | 1008 | 377 | 1020 | 13000 | 206 |

**^Подсчёт подъёмов на грудь и с груди раздельно**

Приложение №2

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)***

этап ССМ-2

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО | ВСЕГО  веса  свыше  90% |
| Рывковые | 275 | 139 | 336 | 208 | 317 | 208 | 312 | 284 | 305 | 230 | 96 | 230 | 2940 |  |
| Рывковые (подъём 90-100 % весов) | 12 | 10 | - | 8 | 8 | 8 | 4 | 12 | 10 | 12 | 10 | - |  | 94 |
| Тяги рывковые | 105 | 53 | 128 | 79 | 121 | 79 | 119 | 108 | 116 | 88 | 36 | 88 | 1120 |  |
| Толчковые | 223 | 112 | 272 | 168 | 257 | 168 | 253 | 230 | 247 | 187 | 77 | 186 | 2380 |  |
| Толчковые (подъём 90-100 % весов)\* | 16 | 12 | - | - | - | 12 | 8 | 16 | 20 | 16 | 12 | - |  | 112 |
| Тяги толчковые | 92 | 46 | 112 | 69 | 106 | 69 | 104 | 95 | 102 | 77 | 32 | 76 | 980 |  |
| Приседания | 275 | 137 | 336 | 208 | 317 | 208 | 312 | 284 | 305 | 231 | 96 | 231 | 2940 |  |
| Жимовые | 105 | 53 | 128 | 79 | 121 | 79 | 119 | 108 | 116 | 88 | 36 | 88 | 1120 |  |
| Дополнительные упражнения | 235 | 120 | 288 | 179 | 271 | 179 | 266 | 241 | 259 | 199 | 82 | 199 | 2520 |  |
| Всего | 1310 | 660 | 1600 | 990 | 1510 | 990 | 1485 | 1350 | 1450 | 1100 | 455 | 1100 | 14000 | 206 |

**^Подсчёт подъёмов на грудь и с груди раздельно**



Приложение №2

.

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)***

этап ССМ-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО | ВСЕГО  веса  свыше  90% |
| Рывковые | 290 | 149 | 274 | 221 | 336 | 221 | 333 | 299 | 324 | 245 | 102 | 246 | 3040 |  |
| Рывковые (подъём 90-100 % весов) | 12 | 10 | - | 4 | 4 | 10 | 6 | 16 | 12 | 18 | 16 | - |  | 108 |
| Тяги рывковые | 122 | 63 | 115 | 93 | 142 | 93 | 140 | 126 | 136 | 103 | 43 | 104 | 1280 |  |
| Толчковые | 244 | 125 | 231 | 184 | 284 | 186 | 280 | 252 | 274 | 206 | 86 | 208 | 2560 |  |
| Толчковые (подъём 90-100 % весов)\* | 28 | 16 | - | 8 | 10 | 18 | 22 | 32 | 38 | 26 | 14 | - |  | 212 |
| Тяги толчковые | 106 | 55 | 101 | 82 | 124 | 82 | 123 | 110 | 119 | 90 | 38 | 90 | 1120 |  |
| Приседания | 336 | 172 | 318 | 256 | 389 | 256 | 385 | 346 | 375 | 284 | 118 | 285 | 3520 |  |
| Жимовые | 153 | 78 | 144 | 117 | 177 | 116 | 175 | 158 | 170 | 129 | 54 | 129 | 1600 |  |
| Дополнительные упражнения | 274 | 140 | 260 | 212 | 317 | 211 | 316 | 283 | 305 | 233 | 97 | 232 | 2880 |  |
| Всего | 1525 | 782 | 1443 | 1165 | 1769 | 1165 | 1752 | 1574 | 1703 | 1290 | 538 | 1294 | 16000 | 320 |

**\*Подсчёт подъёмов на грудь и с груди раздельно**

Приложение №2

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)***

***этап ВСМ1 года спортивной подготовки***

УТВЕРЖДАЮ:

I

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО | ВСЕГО  веса  свыше  90% |
| Рывковые | 270 | 119 | 294 | 343 | 270 | 317 | 146 | 264 | 212 | 316 | 327 | 353 | 3230 |  |
| Рывковые (подъём 90-100 % весов) | 18 | 14 | - | 8 | 12 | 16 | 12 | 16 | 16 | - | 12 | 14 |  | 138 |
| Тяги рывковые | 127 | 56 | 138 | 161 | 127 | 149 | 69 | 124 | 100 | 149 | 154 | 166 | 1520 |  |
| Толчковые | 270 | 119 | 294 | 343 | 270 | 317 | 146 | 264 | 212 | 316 | 327 | 353 | 3230 |  |
| Толчковые (подъём 90-100 % весов)\* | 32 | 24 | - | 12 | 22 | 28 | 20 | 28 | 28 | - | 20 | 26 |  | 240 |
| Тяги толчковые | 111 | 49 | 121 | 141 | 111 | 131 | 60 | 109 | 87 | 130 | 135 | 145 | 1330 |  |
| Приседания | 304 | 135 | 331 | 384 | 304 | 337 | 165 | 296 | 239 | 354 | 366 | 395 | 3610 |  |
| Жимовые | 159 | 70 | 173 | 201 | 159 | 187 | 86 | 155 | 125 | 186 | 192 | 207 | 1900 |  |
| Дополнительные упражнения | 347 | 152 | 379 | 442 | 349 | 427 | 188 | 338 | 270 | 409 | 421 | 456 | 4180 |  |
| Всего | 1588 | 700 | 1730 | 2015 | 1590 | 1865 | 860 | 1550 | 1245 | 1860 | 1922 | 2075 | 19000 | 378 |

**\*Подсчёт подъёмов на грудь и с груди раздельно**

Приложение №2

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ) этап ВСМ 2-го года спортивной подготовки***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО | ВСЕГО  веса  свыше  90% |
| Рывковые | 308 | 194 | 288 | 438 | 390 | 421 | 319 | 133 | 350 | 409 | 308 | 377 | 3935 |  |
| Рывковые (подъём 90-100 % весов) | 14 | 14 | 8 | 12 | 16 | 12 | 16 | 16 | - | 12 | 14 | 18 |  | 152 |
| Тяги рывковые | 204 | 82 | 114 | 174 | 156 | 166 | 127 | 56 | 141 | 162 | 204 | 152 | 1738 |  |
| Толчковые | 325 | 205 | 305 | 462 | 411 | 445 | 325 | 141 | 369 | 432 | 325 | 397 | 4142 |  |
| Толчковые (подъём 90-100 % весов)\* | 32 | 24 | - | 12 | 22 | 28 | 20 | 28 | 28 | - | 20 | 26 |  | 240 |
| Тяги толчковые | 113 | 71 | 106 | 161 | 144 | 155 | 118 | 49 | 129 | 151 | 113 | 139 | 1449 |  |
| Приседания | 325 | 205 | 305 | 462 | 411 | 445 | 325 | 141 | 369 | 432 | 325 | 397 | 4142 |  |
| Жимовые | 162 | 102 | 152 | 230 | 205 | 222 | 168 | 70 | 184 | 215 | 162 | 199 | 2071 |  |
| Дополнительные упражнения | 183 | 160 | 248 | 377 | 334 | 364 | 298 | 111 | 298 | 353 | 183 | 325 | 3234 |  |
| Всего | 1620 | 1019 | 1518 | 2304 | 2051 | 2218 | 1680 | 701 | 1840 | 2154 | 1620 | 1986 | 20711 | 392 |

**\*Подсчёт подъёмов на грудь и с груди раздельно**

Приложение №2

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ) этап ВСМ 3-го года спортивной подготовки***

\

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Январь | Феврал  ь | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | ВСЕГО | ВСЕГО  веса  свыше 90  % |
| Рывковые | 372 | 225 | 335 | 509 | 453 | 490 | 372 | 155 | 407 | 476 | 372 | 439 | 4605 |  |
| Рывковые (подъём 90-100 % весов) | 14 | 14 | 8 | 12 | 16 | 12 | 16 | 16 | - | 12 | 14 | 18 |  | 152 |
| Тяги рывковые | 157 | 95 | 219 | 202 | 191 | 196 | 156 | 65 | 171 | 185 | 157 | 165 | 1959 |  |
| Толчковые | 353 | 213 | 318 | 482 | 429 | 464 | 352 | 147 | 385 | 451 | 353 | 416 | 4363 |  |
| Толчковые (подъём 90-100 % весов)\* | 32 | 24 | - | 12 | 22 | 28 | 20 | 28 | 28 | - | 20 | 26 |  | 240 |
| Тяги толчковые | 136 | 83 | 124 | 188 | 167 | 181 | 137 | 57 | 150 | 175 | 136 | 162 | 1696 |  |
| Приседания | 395 | 241 | 257 | 540 | 481 | 574 | 397 | 166 | 431 | 504 | 395 | 466 | 4847 |  |
| Жимовые | 197 | 116 | 176 | 268 | 239 | 258 | 195 | 81 | 215 | 252 | 197 | 231 | 2425 |  |
| Дополнительные упражнения | 350 | 212 | 336 | 491 | 485 | 417 | 346 | 144 | 381 | 462 | 350 | 431 | 4405 |  |
| Всего | 1960 | 1185 | 1765 | 2680 | 2385 | 2580 | 1955 | 815 | 2140 | 2505 | 1960 | 2310 | 24240 | 392 |

**^Подсчёт подъёмов на грудь и с груди раздельно**