

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
УСТЬ-УДИНСКОГО РАЙОНА»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
совета МБУ «ДЮСШ Усть-
Удинского района»
Протокол от 13.09.2017г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ДЮСШ Усть-
Удинского района»




«13» 2017г. А.В. Мокрецов

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта тяжелая атлетика от 21.02.2013г. №73

Усть-Уда 2017

1. Оглавление

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1.	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 по виду спорта тяжелая атлетика	7
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика	7
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика	8
1.4.	Режим тренировочной работы	8
1.5.	Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
1.6.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	11
1.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	11
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	12
1.9.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	13
1.10.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	13
II	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	16
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	17
2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	17
2.4.	Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	18
2.5.	Программный материал для практических занятий	19
2.5.1.	Теоретическая подготовка	19
2.5.2.	Техническая подготовка	24
2.5.3.	Физическая подготовка	29
2.5.4.	Тактическая подготовка	46
2.6.	Психологические средства восстановления	51
2.7.	Применение восстановительных средств	54
2.8.	Антидопинговые мероприятия	56
2.9.	Инструкторская и судейская практика	56
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	60
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта тяжелая атлетика	60
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	60
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	61
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика - вид спорта, соревнования в поднятии тяжестей (штанга, гиря) в различных весовых категориях. В соревновательную программу входят два упражнения — рывок и толчок штанги.

В зарождении этого богатырского вида спорта немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам, которые во второй половине 19 в. выступали на цирковых и балаганных подмостках. Гастролируя, они пробуждали живой интерес публики к атлетике во Франции, Англии, Германии, Голландии, Дании, Италии, России и других странах Старого Света. Профессиональные атлеты существовали и на Американском континенте.

Во многих странах были свои геркулесы, которые вызывали в народе живой интерес к атлетизму. Так, канадец Луи Сир, в 1880г. поднял до колен вагонную ось весом 669 кг. Американец Том Вальтер Кеннеди оторвал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-килограммовое ядро, чех Антон Риха перенес на себе груз весом 854 кг.

Российский матрос Василий Бабушкин славился тем, что на его груди разбивали молотом гранитную глыбу весом в 854 кг.

Становление и формирование тяжелой атлетики как вида спорта приходится на период между 1860-1920 гг. В эти годы во многих странах организовывались атлетические кружки и клубы, изготавливались и совершенствовались различные типовые снаряды, формировались правила подъема тяжестей и условия соревнований.

Соревнования тяжелоатлетов входили в программу большинства Олимпийских игр (кроме 1900, 1908 и 1912). На первых Олимпийских играх в Афинах (1896) в программу входило два упражнения: поднятие штанги одной и двумя руками. Первыми олимпийскими чемпионами стали англичанин Л. Эллиот, поднявший одной рукой 71 кг, и датчанин В. Йенсен, который поднял двумя руками самую тяжелую штангу — 111,5 кг.

В 1913 состоялся I Международный конгресс по тяжелой атлетике, итогом которого было создание Всемирного союза тяжелоатлетов. В 1920 появилась Международная федерация тяжелой атлетики — ФИХ (ныне ИВФ). ФИХ стала разыгрывать официальные чемпионаты Европы и мира. В 1928 на смену пятиборью (рывок и толчок разноименными руками, жим, рывок и толчок двумя руками) пришло олимпийское троеборье (жим, рывок и толчок двумя руками), которое просуществовало 44 года (до 1972), затем двоеборье (рывок и толчок двумя руками).

Границы весовых категорий участников чемпионатов мира менялись несколько раз. До 1905 взвешивание вообще не проводилось. В 1905 было введено три весовые категории. В 1913 — пять. В 1947 — новая категория легчайшего веса — до 56 кг. В 1951 — от 82,5 до 90 кг. С 1969 были узаконены две новые категории — наилегчайшая (до 52 кг) и первая тяжелая (от 90 до 110 кг). В 1977 была создана еще одна категория — вторая полутяжелая (в границах св. 90 до 100 кг).

Каждому участнику соревнований предоставляется три попытки (подхода) в каждом движении. «Рывок» исполняется одним движением. Спортсмен, как бы подпрыгивая, рвет штангу от пола в позицию над головой. В «толчке» обычно поднимается больший вес. Подъем штанги исполняется в

два приема. Сначала атлет также с небольшим прыжком, приседая, поднимает штангу на грудь, затем встает и «выталкивает» ее вверх.

Победителем считается атлет, поднявший наибольший вес по сумме двух движений (рывок и толчок). В случае, если два атлета покажут одинаковый результат, побеждает тот, чей собственный вес меньше.

Значительно изменились спортивные снаряды. Вместо весовых гирь, «бульдогов», насыпных шаровидных штанг с не вращающимися грифами разработан единый для всех международных соревнований снаряд — разборная штанга с обрешиненными дисками (диаметр 45 см) и вращающимся на втулках грифом (длина 220 см, диаметр 28 мм).

Спортсмены соревнуются на помосте размером 4 x 4 м. В советские времена спортсмены поднимали «кошелевскую» штангу. К Олимпийским играм в Москве (1980) советские специалисты изготовили модернизированную бесшумную штангу с резиновыми дисками разной окраски.

Днем рождения российской тяжелой атлетики считается 10 (23) августа 1885, когда в Петербурге был открыт первый в России «Кружок любителей тяжелой атлетики». Его руководителем был избран врач и педагог В. Ф. Краевский, которого называли «отцом русской тяжелой атлетики». Разработанная им система тренировок была прогрессивнее западноевропейской: в основе его методики лежала система рационального развития силы.

Впервые был осуществлен врачебный контроль над занимающимися. В 1898 ученики Краевского триумфально выступили на европейском чемпионате в Вене. За удивительную силу и ловкость Г. Гаккеншмидт был назван прессой «русским львом». Механик из Петербурга не имел себе равных в борьбе и взял третий приз в поднимании тяжестей.

Другой ученик богатырь С. Елисеев в Милане выиграл все состязания европейского континента, и ему вручили золотую медаль чемпиона мира. Лучший ученик доктора Краевского И.В. Лебедев (легендарный «дядя Ваня») организовал спортивные курсы, а затем и школу физического развития, просуществовавшую до 1912. В программу школы входили: тяжелая атлетика, борьба, бокс, фехтование. Во многих российских городах были кружки любителей атлетики. Большую помощь кружкам оказывали меценаты. Наиболее яркой фигурой среди них был граф Г. Рибопьер. Вот как характеризовал этого энтузиаста атлетики гл. редактор журнала «Геркулес» И.В. Лебедев: «Если доктор В. Ф. Краевский был отцом русской атлетики, то граф Г.И. Рибопьер был ее «кормильцем». 100 тысяч рублей, если не более, отдал на русский спорт граф Г.И. Рибопьер и благодаря меценатству этого человека, русский спорт миновал тяжелое время, окреп и вырос теперь в нечто ставшее на свои ноги, большое и сильное».

В 1913 был создан Всероссийский союз тяжелоатлетов (ВСТ) под председательством пропагандиста спорта и атлета Л. Чаплинского, в том же году ВСТ вступил в Международный любительский союз тяжелоатлетов. Берлинский конгресс этого союза в 1913 принял ряд решений: название «тяжелая атлетика» объединила три вида спорта: поднимание тяжестей, (штанга и гири), бокс и все виды борьбы. Для штангистов включены рывок и толчок разноименными руками, толкание камня (или веса) не менее 10 кг и для

команд — перетягивание каната. Атлеты делились на пять весовых категорий: до 60, 67,5, 75, 82,5 и свыше 82,5 кг. Были утверждены мировые рекорды и инструкции о взвешивании атлета и штанги при установлении рекорда.

Обладателями мировых рекордов и наиболее выдающимися атлетами того времени были Я. Краузе, П. Херудзинский, А. Неуланд, Л. Чаплинский, Л. Алекс, Л. Бухаров, К. Павленко, Г. Чикваидзе, А. Красовский, С. Тонкопей, Ф. Гриненко. Атлетам России принадлежали 25 рекордов мира из 50 зарегистрированных Всемирным союзом мировых рекордов. В 20-е гг. тяжелоатлетический спорт культивировался в основном как средство эффективного развития мускулатуры и укрепления здоровья. Силачи выступали в рабочих спортклубах, парках культуры и отдыха. К 1928 состязания в поднимании тяжестей были включены в программу I Всесоюзной спартакиады в Москве, где выступили более 7000 атлетов. Из них 612 были представителями спортивных организаций разных стран мира.

В 1930-е гг. в тяжелой атлетике происходит бурный рост результатов. В мае 1934 московский динамовец Николай Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг и тем самым побил рекорд мира. В те годы рекордсменами мира стали Г. Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. На 3 рабочей Олимпиаде в Антверпене (1937) советские тяжелоатлеты заняли первое командное место, выиграв состязания во всех весовых категориях. В этих соревнованиях особенно уверенно выступал киевлянин Г. Попов, который превысил мировые рекорды американца Тони Терлаццо.

В предвоенные годы было побито большое количество рекордов (50 всесоюзных, из них — 24 выше мировых). В стране насчитывалось 25 тысяч тяжелоатлетов. Список советских рекордсменов мира в эти годы пополнился такими именами, как Г. Новак, Е. Хотимский, В. Крылов, Р. Манукян, М. Касьяник, А. Петров, А. Божко. В 1946 советские тяжелоатлеты вступили в Международную федерацию тяжелой атлетики и впервые приняли участие в первенстве мира в Париже. Москвич Г. Новак первым из советских спортсменов завоевал титул чемпиона мира, в категории до 82,5 кг. А первым чемпионом мира в тяжелом весе стал советский пятисотник москвич А. Медведев.

Эффективность системы подготовки тяжелоатлета обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов - общественников и судей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта тяжелая атлетика включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 34 Кг (двоеборье)	048020161 НО
весовая категория 36 Кг (двоеборье)	0480211611Д
весовая категория 38 Кг (двоеборье)	048022161 НО
весовая категория 40 Кг (двоеборье)	0480231611Д
весовая категория 42 Кг (двоеборье)	048024161 НО
весовая категория 44 Кг (двоеборье)	0480011611Д

весовая категория 46 Кг (двоеборье)	048002161 НО
весовая категория 48 Кг (двоеборье)	0480031611Б
весовая категория 48 Кг (рывок)	0480251611Ж
весовая категория 48 Кг (толчок)	0480261611Ж
весовая категория 50 Кг (двоеборье)	048004161 НО
весовая категория 53 Кг (двоеборье)	0480051611Б
весовая категория 53 Кг (рывок)	0480271611Ж
весовая категория 53 Кг (толчок)	0480281611Ж
весовая категория 56 Кг (двоеборье)	0480061611А
весовая категория 56 Кг (рывок)	0480491611М
весовая категория 56 Кг (толчок)	0480501611М
весовая категория 58 Кг (двоеборье)	0480071611Б
весовая категория 58 Кг (рывок)	0480291611Ж
весовая категория 58 Кг (толчок)	0480301611Ж
весовая категория 62 Кг (двоеборье)	0480081611А
весовая категория 62 Кг (рывок)	0480511611М
весовая категория 62 Кг (толчок)	0480521611М
весовая категория 63 Кг (двоеборье)	0480091611Б
весовая категория 63 Кг (рывок)	0480311611Ж
весовая категория 63 Кг (толчок)	0480321611Ж
весовая категория 69 Кг (двоеборье)	0480101611Я
весовая категория 69 Кг (рывок)	0480331611Л
весовая категория 69 Кг (толчок)	0480341611Л
весовая категория 69+ Кг (двоеборье)	0480111611Д
весовая категория 75 Кг (двоеборье)	0480121611Ж
весовая категория 75 Кг (рывок)	0480351611Б
весовая категория 75 Кг (толчок)	0480361611Б
весовая категория 75+ Кг (двоеборье)	0480131611Ж

Спортивная подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этапе высшего спортивного мастерства.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. 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 по виду спорта тяжелая атлетика

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	2	10	8-12
тренировочный (спортивной специализации)	3-4	12	6-10

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по тяжелой атлетике положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для каждого этапа спортивной подготовки по тяжелой атлетике предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

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

Таблица № 3

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный (спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	4,8-6,2	3,9-5,1	2,5-3,2	2,6-3,4
Общая физическая подготовка	41,1-52,9	37,5-48,3	23,5-30,3	20,0-25,8
Специальная физическая	40,1-51,5	44,8-57,6	59,4-76,4	62,6-80,6

подготовка				
Участие в соревнованиях, тренерская и судебная практика	1,2-1,6	1,5-1,9	2,1-2,7	2,2-2,9

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-			1
Основные	-	2	2	1
Главные	-			1

1.4. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки тяжелоатлетов следующей продолжительности:

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

- а) по программам спортивной подготовки;
- б) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 5

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям	14	-	

	субъекта Российской Федерации			
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 лет	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В составе с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта тяжелая атлетика.

1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

Таблица № 7

№ 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 тяжелоатлетические	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 8

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Пояс тяжелоатлетический	штук	занимающего	-	-	1	2
2	Перчатки тяжелоатлетические	пар	занимающего	-	-	1	1
3	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	занимающего	-	-	1	1
4	Трико тяжелоатлетическое	штук	занимающего	-	-	1	1

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 9

№ 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	Магнeзница	штук	2
5	Зеркало настенное 0,6*2 м.	комплект	8
6	Табло информационное световое	комплект	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг.	пара	2
8	Гири спортивные 16, 24, 32 г.	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

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Существуют определенные требования к минимальному возрасту и наполняемости групп в виде спорта тяжелая атлетика на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп должна составлять:

- на этапе начальной подготовки - 8-12 человек.
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 6-10 человек.

Минимальный возраст для зачисления в группы:

- на этапе начальной подготовки - 10 лет;
- на тренировочном этапе - 12 лет;

1.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта тяжелая атлетика состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из *двух*, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - *втягивающий* - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл

(длительностью 3-6 недельных микроциклов) - (*базовый*) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - 60/40%.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного

отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта тяжелое атлетика способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает

волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его

одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных

соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

2.5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка тяжелоатлетов направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально--

прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

1) Нравственные аспекты воспитания

Морально-этические и нравственные нормы поведения тяжелоатлетов. Понятие об этике. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Понятие о воспитании и образовании. Взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

2) Физическая культура и спорт

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства.

Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для

повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Значение победных выступлений советских и российских тяжелоатлетов на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

3) История развития тяжелой атлетики

Возникновение и развитие тяжелой атлетики. Основные функции тяжелой атлетики в Древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения подъема штанги. Современный этап развития тяжелой атлетики.

Начало развития тяжелой атлетики в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие тяжелой атлетики в Советском Союзе.

Участие тяжелоатлетов СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Достижения советских и российских тяжелоатлетов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития тяжелой атлетики в России.

4) Меры обеспечения безопасности при проведении занятий

Правила поведения тяжелоатлета в спортивном зале и на помосте.

Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним на помосте. Правила транспортировки оборудования к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на помостах.

Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

5) Оборудование, инвентарь и снаряжение для тяжелой атлетики

Характеристика мест для занятий тяжелой атлетикой: тяжелоатлетический зал (или другое отвечающее необходимым требованиям помещение). Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по тяжелой атлетике: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура.

Одежда тяжелоатлета (для тренировок, соревнований).

6) Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений

Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение

для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма.

Анатомо-физиологическая характеристика тяжелой атлетики.

7) Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

8) Гигиена, режим, закаливание

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния тяжелоатлета, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных

занятиях тяжелой атлетикой.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

9) Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления.

Особенности спортивного травматизма при занятиях тяжелой атлетикой. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний тяжелоатлетов.

Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины.

Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

10) Техника и тактика тяжелой атлетики

Понятие о технике в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения подъема штанги. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактической подготовке в тяжелой атлетике. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

11) Правила соревнований, их организация и проведение

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований,

участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, судьи на помосте, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила соревнований. Определение результатов соревнований. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Тяжелоатлетический зал.

Снаряжение и инвентарь. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

12) Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени - период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки.

Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по тяжелой атлетике.

2.5.2. Техническая подготовка

Спортивная подготовка тяжелоатлетов должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных тяжелоатлетических упражнений, и в особенности классических (рывка и толчка).

Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, характерной особенностью которых является кратковременность усилий и максимальное проявление их мощности. Поэтому спортивная техника в тяжелой атлетике направлена на то, чтобы спортсмен мог при решении двигательных задач наиболее полно и эффективно использовать все эти качества, т.е. максимально эффективно развить скоростно-силовое напряжение во всех фазах движения и в правильном направлении. Следовательно, в понятие спортивной техники входит система специальных одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (действующих на тело спортсмена) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения

высоких спортивно-технических результатов (В.М. Дьячков). Процесс спортивной техники делится на обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий, его эффективность зависит от сознательного отношения занимающихся к формированию двигательных навыков и умений и проявления способностей при освоении спортивной техники.

Подъем штанги связан с взаимодействием между собой многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический) и при быстро сменяющихся максимальных напряжениях и расслаблениях мышц. При этом атлет должен сохранить равновесие почти во всех фазах движения.

В тяжелой атлетике, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование техники выполнения классических упражнений. Так, в последние десятилетия существенно изменилась техника выполнения темповых упражнений. В настоящее время преимущество имеют молодые спортсмены, обладающие высокой скоростью выполнения упражнений, координацией, гибкостью и ловкостью. Они быстрее находят наиболее оптимальный режим мышечной работы при подъеме штанги. Процесс поиска более рациональных приемов выполнения классических упражнений продолжается наряду с совершенствованием методики тренировки и обучения.

Техника выполнения рывка и толчка

Техника рывка будет рассматриваться по следующим фазам: исходная позиция (старт), когда происходит взаимодействие атлета со штангой до момента отрыва ее от помоста (до начала тяги); подъем штанги от помоста до начала подседа (тяга) - предварительный разгон штанги, подведение коленей и подрыв; подсед и вставание; толчок от груди.

Старт. Перед подъемом штанги тяжелоатлет принимает стартовое положение.

Большинство атлетов устанавливает ноги на старте или на ширине ступни, или несколько шире.

Каждый спортсмен подбирает для себя наиболее удобное стартовое положение.

Проекция грифа при этом приходится на плюснефаланговые суставы или незначительно отклоняется от них. Голени несколько развернуты и наклонены вперед настолько, чтобы немного касаться грифа. Проекция центра тяжести тела - у середины стоп или ближе к пяткам. Туловище несколько прогибается в пояснице или прямое, наклоняется по отношению к помосту почти под углом 45°. Угол в коленном суставе составляет в среднем 70° (по Р.А. Роману, 45-90°). Руки прямые и несколько расслаблены. Плечи находятся под грифом или выведены немного вперед. Голова - в естественном положении, взгляд направлен вперед-вниз, на помост. Хват в толчке - примерно на ширине плеч, в рывке - широкий, реже - средний. Поэтому ширина хвата в рывке должна быть оптимальной, чтобы спортсмену было удобно держать гриф, а развиваемое при

подъеме штанги усилие было бы наибольшим.

Стартовые положения для рывка и толчка (у одного и того же спортсмена) несколько отличаются друг от друга: в первом случае угол в тазобедренных суставах меньше, а в коленных - больше. Положение тяжелоатлета на старте зависит от роста спортсмена, пропорции звеньев его тела и ширины хвата. По Р.А. Роману и М.С. Шакирзянову, в самый последний момент перед отрывом штанги от помоста атлет должен для обеспечения большой стартовой силы принять такое положение, чтобы его плечи были в одной вертикальной плоскости с грифом или минимально отклонялись от нее.

Первая фаза подъема штанги - до начала подседа (тяги). Эта фаза подразделяется на две части (А.А. Лукашев).

Первая часть начинается с момента возрастания вертикальной составляющей опорной реакции и заканчивается моментом отделения штанги от помоста (МОШ).

Вторая часть - предварительный разгон. Продолжается от МОШ до первого максимума разгибания ног в коленных суставах. Разгибание ног прекращается, когда штанга доходит до уровня коленей. Углы в коленных суставах следующие: в рывке - примерно 145° , в толчке (при подъеме штанги на грудь) - $150 - 155^\circ$. Проекция грифа проходит через середину стоп.

Вторая фаза подъема штанги - «подрыв». Состоит из двух частей - амортизационной и финального разгона.

Амортизационная часть продолжается до максимума сгибания ног в коленных суставах. При выполнении этой части фазы спортсмены поднимают штангу в основном за счет мышц - разгибателей туловища. К моменту ее завершения углы в коленных суставах равны примерно 130° . На выполнение амортизационной части фазы уходит в рывке $0,11 - 0,14$ с, в толчке - $0,16 - 0,20$ с. Плечевые суставы находятся под грифом. Это - последнее положение, в котором атлет опирается на всю площадь ступней. Гриф штанги находится у верхней трети бедер.

Финальный разгон длится до максимума разгибания ног и туловища.

Атлет после подрыва немного отклоняется назад, становится на носки, поднимает плечевой пояс, начинает активно сгибать руки в локтевых суставах.

Некоторые специалисты при анализе техники классических упражнений относят подведение коленей при выполнении рывка и толчка к периоду тяги, а окончательное разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах - к подрыву. А.А. Лукашев на основании комплексных исследований пришел к выводу, что в подрыв необходимо включить и подведение коленей под гриф штанги. Исследования, осуществленные В.И. Фроловым, показали правильность такого вывода.

Известно (А.А. Лукашев, В.И. Фролов), что чем быстрее происходит переход от амортизационной части к финальному разгону, тем эффективнее подрыв. Особенно следует отметить нежелательность увеличения времени сгибания ног в амортизационной части.

Подсед. Он состоит из двух частей - взаимодействия атлета со штангой в безопорной фазе и взаимодействия атлета со штангой в опорной фазе подседа.

Первая часть заканчивается в момент подъема штанги на максимальную высоту. Эта часть фазы выполняется в рывке и толчке в среднем за 0,16 - 0,20 с.

Вторая часть длится до момента фиксации штанги в подседе. В течение этого периода штанга и сам спортсмен перемещаются вниз. Сам подсед (подведение туловища и подворот рук под гриф) выполняют максимально быстро.

В подседе наиболее выгодны следующие положения: при разножке края пяток находятся под тазобедренными суставами, носки развернуты до 45° , туловище прогнуто в пояснице и чуть наклонено вперед (в рывке наклон больше, чем при подъеме на грудь для толчка), общий центр тяжести - над серединой стоп. При выполнении рывка лопатки сведены, руки прямые, голова подается вперед. В толчке (при подъеме штанги на грудь) локти выводятся возможно больше вперед грифа: он лежит на верхней части груди и дельтовидных мышцах.

1. Вставание после подседа. Это движение осуществляется преимущественно усилием мышц - разгибателей ног в коленных суставах при сохранении прогнутого положения спины. В рывке для удержания равновесия таз несколько поднимается вверх и перемещается назад, а плечи подаются вперед. При вставании из подседа со штангой на груди большинство атлетов используют амортизационные свойства грифа.
2. Толчок от груди. В исходном положении атлет должен стоять строго вертикально с выведенными вперед локтями. Центр тяжести системы атлет - штанга находится над серединой стоп. Голова — в естественном положении. Гриф штанги лежит на груди и дельтовидных мышцах.
3. Полуподсед выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до $100-110^\circ$. Время, затрачиваемое на выполнение полуподседа, составляет в среднем 0,4 с. Сохраняется строго вертикальное положение туловища. Вначале полуподсед выполняется спокойно, а затем атлет резко останавливает штангу. Величина перемещения штанги вниз составляет от 8,3 до 11,4% роста атлета, в среднем 10% (А.Т. Иванов).
4. Выталкивание штанги производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01-0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время выталкивания - в среднем 0,2 с.
5. Подсед под штангу. Начинается с быстрой расстановки ног вперед-назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с

момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди относительно ее исходного положения в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

6. Вставание после подседа начинается с выпрямления ноги, находящейся впереди. Затем ноги ставятся на одну линию на ширине таза с одновременным фиксированием штанги.

Таблица № 10

Первая фаза – подъем штанги до подседа		Вторая фаза - подрыв		Третья фаза - подсед	
Момент отрыва штанги от помоста (МОШ)	Предварительный разгон	Амортизационная часть	Финальный разгон	Взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	Взаимодействие атлета со штангой в опорной фазе
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

Фазовая структура рывка

Таблица №11

Подъем штанги до подседа		«Подрыв»	
МОШ	Предварительный разгон	Амортизационная часть	Финальный разгон

7. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног).

Туловище поставлено вертикально, впередистоящая нога в приседе имеет острый угол.

Примечания:

во-первых, упражнение нужно постоянно включать в утреннюю зарядку без отягощения. Упражнение «ножницы» без отягощения следует выполнять перед этим же упражнением с отягощением. Приседание и вставание должно осуществляться с впередистоящей ноги назад, нога, стоящая сзади, остается прямой;

во-вторых, при первом выполнении приседания в «ножницы» глубина приседаний средняя. По мере увеличения подвижности в тазобедренных суставах приседания становятся более глубокими. Приседания необходимо осуществлять мягко (не резко), в противном случае можно легко получить травму;

в-третьих, по мере успешного выполнения этого упражнения впередистоящая нога ставится на возвышение (подставку), в связи с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается.

8. Тяга становая (хват рывковый, толчковый). Упражнение лучше выполнять, стоя на возвышении. В нижнем положении ноги в коленных суставах выпрямлены. В верхнем положении плечи сохраняются над грифом штанги, упражнение заканчивается активной

работой трапецевидных мышц.

2.5.3. Физическая подготовка

Современная система тренировки тяжелоатлета включает разнообразные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную. Одной из основных является физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Этот вид подготовки принято считать залогом успешной специализации и высоких спортивных достижений.

Уровень физической подготовленности является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы тяжелоатлетов.

Большое значение физической подготовке в тяжелой атлетике придается еще и потому, что тяжелоатлетические упражнения, характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие, снижающее интерес к процессу тренировки и ускоряющее появление признаков потери работоспособности. При этом автоматизированные процессы и двигательные навыки не обогащаются, а наоборот, возможности их дальнейшего совершенствования уменьшаются.

Этот фактор является иногда основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и потеря интереса к занятиям, наступающие из-за монотонной, однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. В связи с этим задачи и содержание физической подготовки должны учитывать специфику вида спорта и быть направлены на повышение эффективности спортивной деятельности тяжелоатлетов.

В основе системы физического воспитания лежит принцип всесторонней физической подготовки (ВФП).

Основными задачами физической подготовки тяжелоатлетов являются:

1. Укрепление здоровья спортсмена и предотвращение отрицательного влияния на организм тяжелоатлета больших специфических нагрузок.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Расширение круга двигательных навыков.
4. Развитие основных двигательных качеств и способностей тяжелоатлета: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости.
5. Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
6. Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики тяжелой атлетики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие

двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления тяжелоатлетов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий тяжелой атлетикой.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств тяжелоатлета и обогащающей арсенал его двигательных навыков.

Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Комплекс упражнений «Общая физическая подготовка»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения
1.	Отжимания в упоре лежа
2.	Разводка гантелей лежа на горизонтальной скамье
3.	Подтягивание на перекладине (хват сверху, хват снизу)
4.	Разводка гантелей в стороны стоя (сидя)
5.	Подъем на трицепсы (гантели, штанга)
6.	Упражнения для мышц шеи
7.	Приседания со штангой
8.	Упражнения для ног на тренажере
9.	Подтягивания к плечам широким хватом
10.	Подъем туловища лежа на животе (то же на тренажере)
11.	Подъем ног лежа на наклонной скамье (пресс)
12.	Подъем туловища лежа на наклонной скамье (пресс)
13.	Упражнения для мышц предплечья
14.	Упражнения на развитие гибкости

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Комплекс №1 «Специальная физическая подготовка»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения
1.	Жим штанги лежа
2.	Разводка гантелей лежа
3.	Разводка гантелей стоя
4.	Жим штанги из-за головы сидя
5.	Приседания со штангой
6.	Подъем на квадрицепсы (тренажер)
7.	Подъем на бицепс ноги (тренажер)
8.	Упражнения для мышц шеи
9.	Тяга штанги в наклоне к животу
10.	Подъем штанги на бицепсы
11.	Подъем на трицепсы лежа
12.	Подъем на бицепсы лежа на наклонной скамье (гантели)
13.	Подъем туловища из положения лежа
14.	Подъем ног из положения лежа
15.	Подъем на носки со штангой

Комплекс №2 «Специальная физическая подготовка»

Таблица №14

№ п/п	Упражнения
1.	Жим штанги лежа на наклонной скамье
2.	Опускание штанги или гантели за голову лежа (стоя) («пуловер»)
3.	Тяга в наклоне одной рукой
4.	Жим штанги стоя
5.	Тяга штанги стоя вдоль туловища
6.	Разводка гантелей в наклоне
7.	Подъем гантелей на бицепс с опорой локтя в бедро
8.	Подъем гантели на трицепсе в наклоне
9.	Подъем штанги на кисти (прямой, обратный хват)
10.	Подъем туловища из положения лежа
11.	Подъем на носки со штангой
12.	Присед со штангой

Комплекс №3 «Специальная физическая подготовка»

Таблица №15

№ п/п	Упражнения
1.	Приседания со штангой
2.	Подъем на квадрицепсы
3.	Подъем на бицепс ноги
4.	Становая тяга
5.	Тяга штанги в наклоне к животу

6.	Жим штанги лежа на наклонной скамье
7.	Жим лежа узким хватом
8.	Жим из-за головы сидя
9.	Подъем на вытянутые руки
10.	Подъем на трицепсы сидя
11.	Подъем гантелей на бицепсы сидя
12.	Подъем на бицепсы обратным хватом
13.	Разводка гантелей в наклоне
14.	Подъем на носки со штангой
15.	Подъем туловища
16.	Подъем ног

Комплекс СК (силовой курс)

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Примечание
1.	Жим лежа	Все упражнения комплекса выполняются в 4-5 подходах по 6-8 повторений
2.	Приседания	
3.	Становая тяга	
4.	Жим стоя	
5.	Тяга в наклоне	
6.	Жим из-за головы сидя	
7.	«Пуловер»	
8.	Подъем на бицепс сидя	
9.	Подъем на квадрицепс	
10.	Подъем на бицепс ноги	
11.	Тяга стоя	
12.	Подъем туловища по сокращенной амплитуде	

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к тяжелой атлетике и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и подхода в целом, выполняемые с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Тяжелая атлетика характеризуется рядом особенностей, предъявляющих повышенные требования к организму тяжелоатлета в связи со спецификой его спортивной деятельности.

Для тяжелоатлета необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «спортсмен-штанга».

Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые

необходимо проявлять в течение нескольких часов. При анализе медицинских карт ведущих тяжелоатлетов выявлены в той или иной мере нарушения осанки: искривление позвоночника во фронтальной плоскости, асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т.д.

Даже после однократной тренировочной нагрузки остаточное искривление позвоночника вследствие асимметричного статического напряжения мышц туловища удерживается около 1,5-2 ч после тренировки. В результате длительных и однообразных занятий без применения простейших корригирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночника.

В результате длительных и систематических занятий у тяжелоатлетов могут возникать и другие специфические заболевания опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенные из них: плоскостопие, деформирующий артроз, пояснично-крестцовый радикулит, артрит, остеохондроз, миозит, паратенонит и др.

Одним из распространенных заболеваний является вегетативно-сосудистая дистония - нарушение тонуса сосудов как следствие высокой эмоциональной напряженности тренировочной и соревновательной деятельности на фоне невысокого уровня функциональной и физической подготовленности.

В связи со всем вышеперечисленным тренеры и спортсмены должны учитывать возможные негативные последствия при занятиях тяжелой атлетикой и стараться их предотвратить, включая в план подготовки необходимые мероприятия, направленные на оздоровление организма и профилактику травм и заболеваний.

Для предотвращения отрицательных воздействий необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно подразделить на четыре группы:

1. Комплекс корригирующих упражнений, включаемых в тренировочное занятие.
2. Комплекс упражнений, выполняемых после тренировки.
3. Самостоятельные занятия.
4. Занятия другими видами спорта: плавание, езда на велосипеде, теннис, футбол и др.

Рациональное использование этих мероприятий позволяет также решать вопросы, связанные с восстановлением оптимального уровня деятельности функциональных систем организма тяжелоатлета, обеспечивающих высокую эффективность его спортивной работоспособности, предупреждающих состояние перетренированности и позволяющих длительное время сохранять высокую спортивную форму.

В теории и методике спорта принято понимать под физической подготовкой спортсмена процесс развития его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях.

К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Данные способности лежат в основе спортивной работоспособности, проявляясь непосредственно через технику и тактику подъема штанги.

Физическая подготовка осуществляется с помощью основных и подготовительных упражнений. К первым относится непосредственно подъем штанги, ко вторым - общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими (вспомогательными) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, ориентированной на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта. Это плавание, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, катание на коньках, хождение на лыжах и т.д.

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнение основного спортивного движения, т.е. подъема штанги.

1) Развитие выносливости

В тяжелой атлетике под выносливостью принято понимать способность противостоять утомлению во время тренировочной и соревновательной деятельности путем мобилизации функциональных возможностей организма.

Выносливость теснейшим образом связана с процессом утомления. Различают несколько типов утомления:

- умственное (связанное с интенсивным характером мыслительных процессов);
- сенсорное (утомление различных анализаторов);
- эмоциональное (как следствие интенсивных эмоциональных переживаний);
- физическое (вызванное продолжительными мышечными напряжениями).

В тяжелой атлетике присутствуют все перечисленные виды утомления.

Физическая подготовка тяжелоатлета, развивающая, в том числе и физические качества спортсмена, имеет весьма разнообразный характер благодаря выполнению различных упражнений, направленных на совершенствование тех видов выносливости, которыми характеризуется спортивная деятельность тяжелоатлета.

Деятельность тяжелоатлета представляет собой чередование длительной статической и динамической относительно однообразной работы, выполняемой в течение нескольких часов. Наличие большого объема статической работы предъявляет повышенные требования к организму тяжелоатлета, так как при статическом напряжении утомление наступает быстрее, чем при динамическом. Это связано с немалой нагрузкой на нервную систему, которой следует регулировать высокую точность и однообразие мышечных усилий при большом количестве выполняемых подходов.

Высокие требования также предъявляются к нервной системе еще и потому, что для тяжелоатлета каждый подход к штанге - своеобразный «старт», за которым следует «финиш» в виде полученного результата, который в большой степени влияет на психическую устойчивость спортсмена. Следует также учитывать, что таких стартов и финишей необходимо выполнить несколько. В связи с этим усталость тяжелоатлета в большей степени выражается в психическом и физическом утомлении.

Большое значение для развития систем организма тяжелоатлета и улучшения функционирования их адаптационных механизмов имеет общая выносливость. Общая выносливость — это выносливость к продолжительной работе умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышечного аппарата.

При тренировке, направленной на развитие этого вида выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию и т.д., т.е. совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья спортсмена и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

Именно благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм тяжелоатлета приобретает необходимую способность сопротивляться утомлению в процессе специальной тренировочной и соревновательной деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок.

Развитие выносливости лучше всего достигается длительными физическими нагрузками, вызывающими мощное развертывание в организме окислительных процессов (обменного характера). В этом случае улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается экономичность обмена веществ, увеличивается кислородный запас во время работы, а также улучшается деятельность внутренних органов. Лучшие условия для необходимых сдвигов в организме создаются при выполнении длительной работы в умеренном темпе.

Следует отметить, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают утомление. При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма. Кроме того, развитие выносливости, заключающееся в противостоянии утомлению, развивает в процессе тренировки и волевые качества спортсмена.

Для развития общей выносливости используют, как правило, различные упражнения или виды спорта циклического характера: бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, передвижение на лыжах и т.д.

Наиболее распространенным методом развития выносливости является равномерный бег.

Он характеризуется непрерывным, длительным и малоинтенсивным

выполнением упражнения, например, легкоатлетический бег (или кросс). Бег с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 130-180 уд./мин является самым эффективным, надежным и простым методом тренировки сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. По скорости бега и пульсу спортсмен может судить о степени напряженности работы сердечнососудистой и дыхательной систем. Однако приучать организм спортсмена к бегу следует постепенно.

Сначала используется бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130 уд./мин. Бег в этом режиме связан с невысокой работоспособностью сердца, но способствует капилляризации прежде всего работающих мышц ног, а также увеличению числа действующих кровеносных сосудов и улучшению кровоснабжения всего организма.

Следующим является бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 130-150 уд./мин. Этот режим развивает и хорошо поддерживает работоспособность сердца и способствует дальнейшей капилляризации мускулатуры и внутренних органов.

Бег со скоростью, увеличивающей ЧСС до 150-180 уд./мин, эффективно развивает субмаксимальную работоспособность сердечнососудистой системы. Этот режим бега применяется, как правило, только при тренировке хорошо подготовленных спортсменов.

При целенаправленных занятиях необходимо регулярно следить за своим пульсом как наиболее доступным физиологическим показателем организма.

Кроме легкоатлетического бега в тренировке тяжелоатлетов можно использовать и другие циклические виды спорта, например, лыжные гонки, бег на коньках, плавание.

Показателем эффективности использования физических упражнений и в этом случае является частота сердечных сокращений.

Противостоять утомлению и сохранять высокую эффективность спортивной деятельности в тяжелой атлетике помогает также специальная статическая и динамическая силовая выносливость.

Специальная выносливость тяжелоатлета - это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего упражнения в течение нескольких часов, как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Статическая силовая выносливость - это способность тяжелоатлета к длительному и относительно устойчивому удержанию штанги в процессе подхода.

Развитие данной способности предусматривает длительное и многократное повторение позы изготровки и поддержание ее в течение определенного времени. Эти действия направлены на адаптацию организма тяжелоатлета к специфическим нагрузкам.

Тренировку следует планировать таким образом, чтобы тяжелоатлет имел некоторый запас прочности при выполнении необходимых элементов

выстрела. Это обусловлено тем обстоятельством, что спортсмен в условиях соревнований испытывает дополнительные психические нагрузки, связанные с воздействием часто негативных факторов (неблагоприятные метеорологические условия), заставляющих его иногда увеличивать количество подходов. Статическая выносливость характеризуется временем удержания штанги.

Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность и жесткие интервалы отдыха.

Динамическая силовая выносливость — это способность тяжелоатлетов к длительной и эффективной работе, направленной на многократное повторение подходов.

Этот вид выносливости является очень важным, так как во многом обеспечивает согласованные действия многочисленных мышечных групп спины, ног, рук. От уровня развития данного качества во многом зависит оптимальное распределение усилий всех мышечных групп, участвующих в реализации подъема штанги.

2) Развитие силы

Сила определяется как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы. В связи с этим управление работой мышц осуществляется посредством специальных связей между нервной и мышечной системами.

Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. В конкретных двигательных действиях силовые способности прямо обусловлены биомеханической структурой движения: возможностью вовлечения в работу крупных мышечных групп, длиной плеч-рычагов, участвующих в работе крупных мышечных групп, и др.

Проявление силовых способностей тесно связано с эффективностью энергообеспечения соответствующей работы, совершенством техники выполнения движений, уровнем развития скоростных способностей и гибкости.

Помимо этого, на проявление силы мышц влияет степень тренированности, утомления и состояния нервной системы спортсмена. Силовые способности принято подразделять на три группы: собственно, силовые, скоростно-силовые, силовую выносливость, и для развития каждой из них требуются определенные упражнения.

Развитие общей силы направлено на совершенствование силовых

способностей всех групп мышц и является необходимым условием гармоничного физического развития.

Поэтому для повышения уровня общей физической подготовленности широко используются общеразвивающие упражнения - движения отдельными частями тела и сочетание движений. Они могут выполняться с разной степенью мышечного напряжения - от умеренного до максимального, с различной скоростью и амплитудой, без предметов и с предметами (гантели, гири, штанга, резиновые и пружинные амортизаторы и т.д.), на гимнастических снарядах, в паре с партнером и индивидуально.

Нагрузка в процессе тренировочного занятия зависит от подбора упражнений, характера их выполнения и количества. Большое значение имеет интенсивность мышечных напряжений, которую можно повысить путем большей продолжительности упражнения, изменения скорости его выполнения и увеличения массы отягощения.

Величину нагрузки можно также регулировать с помощью изменения интервала отдыха между упражнениями. Чем интервал меньше, тем нагрузка там больше.

Общеразвивающие упражнения подразделяются в зависимости от преимущественного их воздействия на различные части тела и мышечные группы:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц всего тела (упражнения общего характера).

Следует отметить, что развитие силы наиболее эффективно лишь в том случае, если в процессе тренировки используются упражнения с отягощениями и упражнения, выполняемые в замедленном темпе со значительным напряжением мышц. Весьма эффективны также упражнения с использованием различных тренажерных устройств.

В зависимости от характера работы мышц выделяют два основных метода развития силы: изотонический - динамические упражнения с отягощениями или с использованием тренажеров; изометрический - статические упражнения с использованием простейшей аппаратуры или собственной массы тела.

Специальную силу развивают применительно к выполняемым техническим действиям тяжелоатлета. Она необходима для удержания штанги и сопротивления его давлению.

Наиболее распространенным и приемлемым при развитии специальной силы для тяжелоатлета является изотонический метод, который включает в себя метод максимальных и повторных усилий.

Этот метод заключается в том, что спортсмен выполняет движения с максимальным (предельным или около предельным) напряжением.

Максимальным считается такое сопротивление, при котором движение

может быть выполнено 2-3 раза подряд. Темп и скорость движения невысокие и приближены к временным характеристикам подъема штанги. Интервал отдыха между подходами не менее 2 мин.

В системе силовой подготовки существуют такие понятия, как число повторений и число подходов. Повторение - выполнение каждого упражнения один или несколько раз.

Понятие «подход» включает в себя выполнение упражнения в целом независимо от числа повторений.

Для развития силовых способностей можно также использовать упражнения, имитирующие подъем штанги.

В этом случае упражнение выполняется в течение 1-1,5 мин. После каждого повторения необходимо расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Напряжение мышц, участвующих в выполнении данного упражнения, должно быть около предельным.

Следует иметь в виду, что тренировка с применением метода максимальных усилий требует от тяжелоатлета предельных мышечных усилий, которые, являясь исключительно мощным и эффективным раздражителем, предъявляют высокие требования к нервно-психическим возможностям.

Учитывая специфику вида спорта, метод максимальных усилий может быть рекомендован для применения не более 2-3 раз в неделю, а с целью дополнительного стимулирования процесса развития силы - лишь в подготовительном периоде подготовки.

Метод повторных усилий является наиболее приемлемым для тяжелоатлета. Суть его заключается в том, что в процессе двигательной деятельности тяжелоатлет проявляет значительные мышечные напряжения, однако предел усилия определяется не величиной отягощения или сопротивления, а числом повторений. При небольшом числе повторения (4-8) в одном подходе происходит развитие преимущественно абсолютной мышечной силы. Если число повторений составляет 12 и более при среднем (40-50%) сопротивлении, в основном развивается силовая выносливость.

Для развития силы тяжелоатлеты могут использовать также изометрический метод, обычно применяющийся в сочетании с изотоническим.

Суть изометрического метода заключается в том, чтобы вызвать определенное, по возможности постоянное напряжение в тренируемой мышце или группе мышц и поддерживать это напряжение в течение определенного времени.

К тренировке по данному методу рекомендуется приступать лишь после некоторой предварительной подготовки, направленной на развитие силы, с использованием динамических упражнений. Необходимо помнить, что каждая тренировка с использованием упражнений по данному методу должна начинаться с разминки, включающей несколько общеразвивающих упражнений.

Изометрический метод развития силы имеет целый ряд достоинств:

- небольшая продолжительность тренировки (15-20 мин);
- избирательное воздействие практически на любую мышечную группу;
- не требует сложного и дорогостоящего оборудования;
- упражнения являются хорошим средством для укрепления костно-мышечного аппарата и могут служить в качестве корригирующих упражнений.

При выполнении упражнения необходимо учитывать, что нарастание и ослабление напряжения выполняются плавно в течение 2 с, время максимального усилия - 5-6 с, а все упражнение (наращивание усилия, его удержание и ослабление) - 10 с. Отдых между напряжениями - 30-40 с, интервал времени между упражнениями - 2-3 мин.

Одним из наиболее важных компонентов силовой подготовки тяжелоатлета является его способность управлять своими усилиями.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что уровень развития этой способности положительно коррелирует с ростом спортивного мастерства.

В результате анализа степени важности развития способности управления своими усилиями выявлено, что у тяжелоатлетов низкой и средней спортивной квалификации на первом месте находится развитие максимальной силы и только на последнем (четвертом месте) - управление своими усилиями.

Необходимо также учитывать, что для развития силовых способностей следует соблюдать принятые в спортивной тренировке принципы постепенности, систематичности и др., а также осуществлять подбор средств и методов, исходя из индивидуальных особенностей тяжелоатлета, этапа и периода подготовки.

3) Развитие гибкости

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкости заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития тяжелоатлет имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения подъема штанги и экономнее использовать свои силы.

Увеличение амплитуды в различных суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, позвоночнике) позволяет выбрать и отработать более удобную рабочую позу, повысить экономичность движений.

Принято различать активную гибкость, т.е. гибкость, проявляемую за счет собственных мышечных усилий, и гибкость пассивную, которая проявляется при воздействии внешних сил.

Гибкость зависит главным образом от формы суставных поверхностей, растяжимости позвоночного столба, связок, сухожилий.

На гибкость влияет тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Под ее влиянием эластические свойства мышц могут в значительной степени меняться.

Проявления гибкости зависят также от температуры внешней среды: при

повышении температуры гибкость увеличивается, при ее уменьшении - понижается. Этот фактор необходимо учитывать, так как подъем штанги в условиях пониженной температуры приводит к ухудшению гибкости и получению травм.

Гибкость связана с силой мышц, и в этой связи надо помнить, что интенсивные занятия упражнениями, направленными на развитие силы, могут вести к ограничению подвижности в суставах. Этот фактор в тяжелой атлетике может иногда играть и положительную роль, так как излишняя гибкость в некоторых суставах (лучезапястный, локтевой, плечевой) может не только снижать эффективность выполнения технических действий, но и привести к возникновению ошибок, а также травмам.

Недостаток гибкости у тяжелоатлетов может, в свою очередь, привести к снижению эффективности выполняемых технических действий, излишним энергозатратам, нарушению плавности выполнения движений и координации. В отдельных случаях недостаточный уровень развития гибкости в различных суставах и неправильное распределение нагрузки приводят к возникновению травм и заболеваний (лучезапястные и плечевые суставы, позвоночник).

Упражнения, направленные на развитие гибкости, следует выполнять ежедневно.

Рекомендуется включать их в разминку и в комплекс утренней зарядки.

4) Скоростные способности

Под скоростными способностями принято понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- скорость выполнения отдельных двигательных актов (измеряется величинами скорости и ускорения при выполнении отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением);
- частота движений - темп (измеряется количеством движений в единицу времени).

Основными предпосылками скоростных способностей являются подвижность нервных процессов, уровень нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани - соотношение различных мышечных волокон, их эластичность, растяжимость, эффективность внутримышечной и межмышечной координации. Проявление скоростных способностей также определяется уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, качеством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов, обеспечивающих движения скоростного характера, уровнем развития волевых качеств.

Значительно сократить скорость восприятия достаточно сложно, но при целенаправленной и многолетней тренировке можно добиться ее некоторого

увеличения.

Для развития различных компонентов, определяющих скорость движения, могут использоваться различные средства и методы.

Так, например, для тренировки подвижности нервных процессов, которая в основном зависит от скорости смены процессов возбуждения и торможения, может использоваться многократное повторение определенных движений на специфические раздражители (команда к началу подъема штанги, звуковые и световые сигналы и т.д.).

Для развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей, а также сократительных способностей мышечного аппарата, обеспечивающего необходимую амплитуду движений, особенно в конечных точках, обуславливающую совершенную спортивную технику, могут быть использованы упражнения, связанные с имитацией отдельных элементов подхода.

При проведении подобных тренировок необходимо учитывать, что скорость выполняемых действий надо увеличивать при постепенно нарастающей интенсивности движений и волевого усилия, а также следить за тем, чтобы не нарушилась техника выполнения как отдельных элементов, так и подхода в целом.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная психическая мотивация и будет создан соревновательный микроэлемент в каждом тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки тяжелоатлетов является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии тяжелоатлеты будут в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

При развитии скоростных качеств интервалы между выполняемыми действиями следует планировать таким образом, чтобы к началу выполнения очередного задания возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной степени нейтрализованы, т.е. тяжелоатлет должен успевать восстановиться после выполнения задания.

5) Развитие ловкости

Ловкость - это способность быстро овладевать координационно сложными действиями, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координационной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1. Способность к овладению новыми движениями.
2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и

управлять ими.

3. Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Высокий уровень координационных способностей позволяет быстро овладевать новыми двигательными навыками; рационально использовать имеющийся запас умений, навыков и двигательные качества - силу, быстроту, гибкость; проявлять необходимую вариативность движений в соответствии с конкретными ситуациями тренировочной и соревновательной деятельности.

Координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков. Поэтому естественно, что координационные способности зависят от двигательной подготовленности тяжелоатлета, количества и сложности освоенных навыков, а также от эффективности протекания психических процессов, обуславливающих надежность управления движениями и обеспечивающих одновременное выполнение спортсменом технических действий, необходимых для выполнения подъема штанги.

Наряду с этим координационные способности во многом обусловлены оперативностью спортсмена, необходимой для переработки поступающей информации, получаемой от зрительных, кинестетических, тактильных, слуховых анализаторов. Это говорит о том, что совершенствование технического мастерства осуществляется через совершенствование свойства анализаторов, дающих богатую информацию о характере и степени точности выполняемых действий в конкретных условиях и улучшении согласованности в их работе.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что ловкость - это комплексное качество, не только аккумулирующее физические качества, но и включающее в себя целый ряд психических качеств, таких, как способность управлять своим вниманием (концентрация, распределение, переключение, быстрота получения и переработки информации), оперативное мышление, управление своими ощущениями, восприятиями, эмоциями, проявление волевых усилий для выполнения сложно координированных двигательных действий в непростой обстановке.

Развитие общей и специальной ловкости осуществляется путем совершенствования чувства пространства, времени, способности поддерживать равновесие нервной системы, а также рационально чередовать напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

Основной путь развития ловкости - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Для развития общей ловкости целесообразно применять упражнения, связанные с мгновенным реагированием на постоянно меняющуюся обстановку, в частности различные спортивные игры: теннис, баскетбол, подвижные игры, единоборства, а также специальные упражнения.

Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят

к быстрому утомлению. Выполнение их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект. В связи с этим интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности тяжелоатлета. При этом следует учитывать, что тяжелоатлет одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе различных мышечных групп и корректирует различные характеристики своих движений, сообразуясь с изменениями обстановки. В связи с этим большое значение для развития и совершенствования специальной ловкости может иметь моделирование усложненных условий деятельности в процессе подъема штанги (уменьшение времени, отводимого на подход, изменение освещенности и т.д.), заставляющих тяжелоатлета менять темп и ритм подхода, учитывать воздействие искусственно вводимых помех и искать новые способы преодоления возникающих трудностей.

б) Произвольное управление мышечным тонусом

Выполнение высокоэффективного подъема штанги возможно только при условии тонкого и точного согласования в работе отдельных мышечных групп, т.е. оптимальном чередовании мышечного напряжения и расслабления. Тяжелоатлет обязан развивать умение управлять мышечным напряжением.

Развить это умение можно только в процессе постоянных систематических тренировок в произвольном расслаблении и напряжении как определенных мышечных групп, так и всех скелетных мышц в целом.

На тренировочных занятиях тяжелоатлет должен постоянно «считывать» информацию, поступающую от мышц. И следить за тем, чтобы не допустить излишней тонической напряженности мышц, которая нарушает координацию, что мешает быстро осваивать и совершенствовать технику подъема штанги.

Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения тяжелоатлет может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки. Использование данных методик должно быть соотнесено со спецификой вида спорта, так как специально адаптированные методики помогут эффективно и в более короткий срок получить желаемый результат.

7) Комплексная разминка тяжелоатлета

Под разминкой подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий (тренировке).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе.

Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.

2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм тяжелоатлета в состояние оптимальной психофизической готовности.

3. Разминка не должна вызывать утомления.

4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

Разминку обычно подразделяют на общую и специальную.

Общая разминка может состоять из самых разнообразных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка должна по своему характеру быть как можно ближе к предстоящей деятельности.

Выполнение специальной разминки настраивает тяжелоатлета на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса ЦНС и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность всех систем и органов применительно к специфике действия. Исследования показали, что результаты подъема штанги первых серий, как правило, ниже, чем последующих.

Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания психофизиологического состояния, которое позволило бы с первых зачетных подходов добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, тремора, скорости реакции, особенностью протекания психических процессов и т.д. Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом подходов, тем быстрее тяжелоатлет приспособится к условиям соревновательной деятельности.

В связи с этим специальная разминка тяжелоатлета должна иметь комплексный характер и учитывать физический, технический, тактический и психический компоненты спортивной деятельности тяжелоатлета.

Очень важно вовремя определить состояние, в котором находится тяжелоатлет перед началом подхода (соревнование, контрольная работа,

тренировка). В этом должен участвовать как тренер (психолог, врач и т.д.), так и сам спортсмен.

В том случае, если тяжелоатлет перевозбужден, необходимо так организовать процесс разминки, чтобы излишнее напряжение было снято; если же имеет место угнетенное состояние, пониженный уровень нервно-психической активности, то нужно переключить внимание спортсмена на объекты (деятельность), вызывающие положительные эмоции, и провести мероприятия, направленные на мобилизацию сил тяжелоатлета для обеспечения его продуктивной спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что выполнение полной схемы комплексной разминки, конечно, возможно только после обучения тяжелоатлета основам психической саморегуляции.

2.5.4. Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у тяжелоатлетов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у тяжелоатлетов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов.

Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных физических и психических напряжениях и совершается с учетом

степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно - образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности: вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным.

Следующая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства тяжелоатлетов.

Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий тяжелоатлета и реализацией тактического плана ведения соревновательной борьбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта.

Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в тяжелой атлетике необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложно координационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

Под тактикой в тяжелой атлетике подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий тяжелоатлета для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения подъема штанги и упражнения в целом с

учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Тактическое мастерство тяжелоатлета непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства тяжелоатлета. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается тяжелоатлетов высшей спортивной квалификации, так как решение сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Полученные тренером результаты должны сопоставляться с самооценкой их самим тяжелоатлетом, и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать негативное влияние на действия тяжелоатлета.

Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

К внешним факторам могут быть отнесены такие, как:

- звук (скрип), иногда возникающий при подъеме штанги;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- вмешательство судьи;
- неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента оборудования или экипировки и т.д.

Примерный перечень внутренних факторов может быть следующим:

- чрезмерное волнение;
- недостаточная мобилизация;
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к подъему штанги;
- мысли, произвольно возникающие в процессе выполнения подъема штанги;

- резкое ощущение боли при наличии травмы;

- неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей тяжелоатлета, уровня его мастерства и подготовленности.

После того как факторы выявлены, желательно их проранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на интеллектуальные особенности тяжелоатлетов, так как они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует тяжелоатлет в проблемной ситуации. В зависимости от имеющего опыта оказываются различными возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые тяжелоатлетами, меняются способы их выполнения.

Одна из схем для формирования модели может быть следующая:

- тактические требования, задачи;
- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) тяжелоатлет;
- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе подъема штанги;
- факторы, затрудняющие решение тактических задач;
- факторы, способствующие решению тактических задач;
- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик тренер совместно с тяжелоатлетами может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации подхода.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена.

Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого мог грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

При решении третьей задачи тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило, с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности, дозированно воздействовать на тяжелоатлетов таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства показателям рациональной модели тактики подъема штанги, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировок потенциала и успешное выступление на соревнованиях.

При определении содержания тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у тяжелоатлетов тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность тяжелоатлета, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим в процессе тренировочных занятий тяжелоатлет должен:

1. Овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий и представлений об особенностях тактических действий в тяжелой атлетике;

2. Овладеть тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации, эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнования.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества тяжелоатлета в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике тяжелой атлетики; особенностях подготовки к различным соревнованиям и особенностях поведения в течение соревнований; о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований и т.д.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности тяжелоатлета.

3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать тяжелоатлетов тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения тяжелоатлетов во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Искусственно вводить в процессе различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между подходами, изменение времени, отводимого на выполнение подхода.

6. Моделировать в большей или меньшей мере на тренировках соревновательные условия.

7. Анализировать вместе с тяжелоатлетами несоответствие реальных моделей организации подъема штанги инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.

8. Обучать спортсменов анализу своей деятельности и грамотному ведению дневников.

9. Проводить различного рода контрольные прикидки, турниры, соревнования.

2.6. Психологические средства восстановления

Подготовка тяжелоатлета к спортивной деятельности заключается в формировании его общей готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, тяжелоатлет должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности тяжелоатлета, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение тяжелоатлетов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;

2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;

3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;

4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением тяжелоатлет.

1) *Психологическая подготовка* к многолетнему тренировочному процессу Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того

чтобы этот процесс был эффективным, тяжелоатлет обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности тяжелоатлета, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1) формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие тяжелоатлета на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;

2) формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие тяжелоатлет к напряженной многолетней соревновательной деятельности;

3) создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

2) *Общая психологическая подготовка* тяжелоатлета к соревновательной деятельности

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, тяжелоатлета необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности тяжелоатлета и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1. Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и тяжелой атлетикой в частности, разнообразных интересов и т.д.

2. Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности тяжелоатлета: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики тяжелой атлетики.

3. Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

3) *Специальная психологическая подготовка* тяжелоатлета к

конкретному соревнованию

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у тяжелоатлета состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).

2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого тяжелоатлета (команды) на данном этапе подготовки.

3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности тяжелоатлета (команды) на момент участия в соревнованиях.

4. Правильно определить цель, стоящую перед тяжелоатлетом (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.

5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.

6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (тяжелоатлета, команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.

7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний. Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью тяжелоатлета;
- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники выполнения подъема штанги, связанной с ее помехоустойчивостью;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- высоким уровнем развития специализированных восприятий;
- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности

к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

2.7. Применение восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1) Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность тяжелоатлетов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме тяжелоатлета.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица № 17

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера,

инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух спортсменов. Работу по подготовке тяжелоатлетического зала к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все спортсмены.

Целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. В конце занятия каждый из тяжелоатлетов приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

За годы занятий тяжелой атлетикой спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
- оказывать помощь тренеру при проведении набора желающих заниматься тяжелой атлетикой в начале календарного года.

Кроме того, в тренировочном процессе для тяжелоатлетов необходимо

также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к тяжелоатлетам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке тяжелоатлетов любой квалификации. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

В Правилах соревнований изложены требования к поведению тяжелоатлета в зале для тяжелой атлетики, его одежде, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения подъема штанги, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Тяжелоатлеты должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда тяжелоатлет по незнанию им Правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание тяжелоатлетами и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

Спортсменам необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике подъема штанги.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных занятий проводить в режиме соревнований. Тяжелоатлеты группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Тяжелоатлеты должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения занятий, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение. Тяжелая атлетика - спорт повышенного риска. По окончании

изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале учета работы тренера «Проведение инструкций по мерам безопасности». Тяжелоатлет сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы, они подкрепляют знания, важнейшие для тяжелоатлетов. В начале каждого календарного года необходимо проводить занятие-проверку знаний спортсменами мер безопасности и правил поведения в местах проведения занятий.

Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела Правил соревнований «Меры безопасности» - одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по тяжелой атлетике.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров и спортсменов постоянно.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта тяжелая атлетика

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных тяжелоатлетов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных тяжелоатлетов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;

в) просмотр и отбор перспективных тяжелоатлетов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы по тяжелой атлетике на этапе начальной подготовки - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- для групп тренировочного этапа - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика

Таблица № 18

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	среднее
Мышечная сила	значительное
Вестибулярная устойчивость	незначительное
Выносливость	значительное
Гибкость	значительное
Координационные способности	среднее
Телосложение	незначительное

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

2) 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.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 19

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (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 252 см.)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см.)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с. (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.)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)

Таблица № 20

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с. (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 10 с. (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А., Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
2. Верхошанский Ю.В., Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
3. Джо Вейдер. Учебно-методическое пособие: «Строительство тела по системе Джо Вейдера». М.: ФиС, 1991; 112 с., ил.
4. Донской Д., Книга: «Биомеханика с основами спортивной техники». М.: ФиС, 1971.
5. Зациорский В.М., Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970; 200 с.
6. Кробкин В.Д., Брошюра: «Нестандартное оборудование типовых спортивных залов и гимнастических площадок». Минск: Полымя, 1986.
7. Лапутин Н.П., Книга: «Специальные упражнения тяжелоатлета»; М.: ФиС, 1973; 136 с.
8. Методические рекомендации для занимающихся культуризмом. КФКиС г. Клайпеды Плахов В.. Брошюра: «Атлетизм для вас». Общество «Знание» Украинской ССР, 1990.
9. Методическое пособие: «Проблемы физиологии спорта. Физиологическое обоснование тренировки». М.: ФиС, 1969, 192 с.
10. Методическое руководство. «По наращиванию мышечного объема и силы». ГЦИФК.
11. Мороз Р.П., Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.
12. Платонов В.Н.. Книга: «Подготовка квалифицированных спортсменов». М.: ФиС, 1986, 288 с.
13. Регулян В.Ф., Книга: «Стать сильнее сильного»; Екатеринбург ИЛИ «Уральский рабочий» - 1993; 608 с.
14. Роман Р.А., Шакирзятов М.С., Пособие: «Рывок, толчек». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
15. Роман Р.А., Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986; 175 с.
16. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.
17. Романов А.О., Книга: «Учебник спортсменов». М.: ФиС, 1964, 456с.
18. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Брошюра: «Программа по тяжелой атлетике». М.: Советский спорт, 2005, 108с..
19. Типовой план-проспект учебной программы для спортивных школ, утвержденный приказом Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 мая 2001 г. № 390
20. Украин М.Л., Смолевский В.М., Шемин А.М., Брошюра: «Атлетическая гимнастика (для юношей)». М.: ФиС, 1965.
21. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.consultant.ru> - Правовая система «Консультант Плюс»
2. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство «Русада»
4. <http://www.rfwf.ru> - Официальный сайт федерации тяжелой атлетики России
5. <http://www.ewfed.com> - Официальный сайт европейской федерации тяжелой атлетики
6. <http://www.iwf.net> - Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики