

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ  
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБУДО «АРДЮСШ»)**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 27.08.2021г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 27.08.2021 № 08-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Тяжелая атлетика»**

**Возраст обучающихся: с 10 до 18 лет  
Срок реализации программы: 6 лет**

Программу разработали  
тренеры-преподаватели:  
Стешин А.А., Антонов Г.Ю.,  
Родионов В.Б., Новичков Ю.И.,  
Стешина О.С., Стешин К.А..

**г. Струнино  
2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел №1 "Комплекс основных характеристик программы"**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Содержание
4. Планируемые результаты

### **Раздел №2 "Комплекс организационно-педагогических условий "**

1. Календарный учебный график
2. Условия реализации программы
3. Формы аттестации
4. Оценочные материалы
5. Методические материалы
6. Список литературы

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее федеральная Концепция);
5. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
6. Федеральный закон от 02.08.2019 № 303-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 672 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тяжелая атлетика";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196".
10. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3)
11. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
12. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области

физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);  
13. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

**Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- отбор одаренных детей,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта тяжелой атлетике,
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**1.2. Цель и задачи программы**

Основная цель программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

**Основными задачами реализации программы являются:**

- формировать и развивать творческие и спортивные способности детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд Владимирской области;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике.

Учебная программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование

личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа рассчитана на обучение учащихся с 10 лет: в группе начальной подготовки 3 года обучения (1 год) и учебно-тренировочных группах (5 лет). Общая продолжительность программы блет.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико- биологического и педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивных группах являются: выполнение контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовке, объемов учебно-тренировочной нагрузки по специальной физической подготовке, овладение знаниями теории тяжелоатлетического спорта и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования - успешное выступление в соревнованиях организация и проведение соревнований.

Учебная программа является основным документом при проведении занятий в учреждении.

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

### 1.3. Содержание программы

## *Нормативная часть учебной программы.*

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: спортивно-оздоровительной, начальной, учебно-тренировочной, что позволяет предложить тренерам-преподавателям единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки тяжелоатлетов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

### **Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса**

- Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется администрацией, педагогическим, методическим и тренерским советами спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

- Спортивные группы формируются и комплектуются учащимися в соответствии с таблицей 1. При этом учащиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

- Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности (табл. 1).

- В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу, учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд (табл. 1) и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

- В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

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

- Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

- Если число желающих заниматься тяжелой атлетикой превышает план комплектования, педагогический совет спортивной школы может принять решение о зачислении этих учащихся в резервные группы тренеров-преподавателей.

- Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной

программы.

- Поступившие в спортивную школу распределяются по учебным группам с учетом возраста (класса в общеобразовательной школе), уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с таблицей 1.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

1. групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы;
3. индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
4. участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
5. учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных, оздоровительных и учебно-тренировочных сборах;
6. просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
7. тренерская и судейская практика.

- В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки инструктора-общественника и спортивного судьи.

*Таблица 1*

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на начало учебного года	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	3-й год	10 лет	12	9	б/р	III юн. разряд
УТГ	1-й год	10 лет	10	12	III юн. разряд	II юн. разряд
	2-й год	11 лет	10	12	II юн. разряд	I юн.-III разряд

3-й год	12 лет	10	14	I юн. разряд	II разряд
4-й год	13 лет	8	16	II разряд	I разряд
5-й год	14 лет	8	18	I разряд	I разряд, КМС

### **Основные задачи учебных групп**

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов - сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

#### ***Для тренировочных групп (ТГ):***

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

### **Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

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

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

5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарем спортивно-массовых мероприятий.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

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

#### **По планированию:**

- учебный план на 46 недель;
- календарь спортивно-массовых мероприятий (учебно-тренировочных сборов (УТС) и соревнований);



- комплектование спортивных групп на учебный год (для всех спортивных групп), Приложение № 2;
- расписание занятий (для всех спортивных групп), Приложение № 3;
- учебный план-график на учебный год (для всех спортивных групп), Приложение № 4;
- план теоретической подготовки на учебный год (для всех групп), приложение № 5;
- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);
- план воспитательной работы (ТГ);

**По учету:**

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- заявления учащихся (для всех спортивных групп);
- ведомости контрольно-переводных нормативов (НП, ТГ);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

**Методическая часть учебной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

***Тренер-преподаватель учреждения обязан:***

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами

тяжелого атлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и

методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);

- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

***Занимающиеся обязаны:***

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

### **Организационно-методические условия.**

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел

рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

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

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

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

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным

действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных тяжелоатлетов (табл. 2).

Таблица 2

### Классификация видов обучения

№ п/п	Вид обучения	Действия тренера-преподавателя и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль тяжелоатлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), тяжелоатлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. Тяжелоатлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Тяжелоатлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умения и навыки в практике

1. Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимся в форме заданий:

- программированных;
- проблемных;
- игровых;
- самостоятельных.

2. Тренер-преподаватель формирует тяжелоатлетов в группы обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в одну группу, другие, выбравшие игровые задания объединяются в другую группу и т.д.).

3. Обучающиеся в группах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество его освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия). Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробывания (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте тяжелоатлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

*Ожидаемый результат*

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- 1) историю развитие тяжелой атлетики;
- 2) терминологию видов единоборств в т/а;

3) официальные правила соревнований;

4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде учащихся.

В результате реализации программы учащиеся должны овладеть основными видами единоборств т/а, принимать участие в соревнованиях, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий.

1.5.

## Раздел №2 « Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

В табл. 3 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Таблица 3

#### Примерный учебный план на 46 недель УТГ по тяжелой атлетике

№	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		НП		УТГ			
		III	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка	21	21	21	21	21	21
2.	Общая физическая подготовка	212	260	260	260	260	260
3.	Специальная физическая подготовка	175	265	365	365	365	365
4.	Участие в соревнованиях и КПН	По календарному плану					
5.	Тренерская и судейская практика	6	6	6	6	6	6
<b>Всего часов</b>		<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

#### План-схема годичных циклов подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школе определяется:  
- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

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

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

Длительность этапа – 5 лет.. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II – I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

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

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

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

Многолетняя тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений.

Практика показала, что если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в двоеборье, %). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (при исходном годовом объеме 7000 ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10 250, 11 370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ.

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

Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме двоеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

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

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

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие тяжелоатлеты используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально- подготовительные подводящие рывковые и толчковые упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5%) интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены



способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом. В ходе предсоревновательного учебно-тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

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

*В подготовительном периоде* воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

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

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

*В предсоревновательном периоде* основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и

разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

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

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

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

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

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

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

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятия (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольников, киноили видеозаписей, просмотра соревнований). На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении

теоретических занятий следует руководствоваться учебным планом теоретической подготовки (табл. 4), учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки (приложение № 5) можно вносить коррективы.

Таблица 4

**Примерный учебный план теоретической подготовки по тяжелой атлетике**

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки					
		НП	УТ				
			Г	I	II	III	IV
1	Физическая культура и спорт в России	2					
2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	2	1	1	2	-	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1	2	2	2	2	3
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1	2	2	3
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	2	2	3	3
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	2	2	2	2	3	3
7	Методика тренировки тяжелоатлетов	1	1	1	2	3	3
8	Планирование спортивной тренировки	1	1	1	2	3	3

9	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2	2	2	3	3
10	Психологическая подготовка	2	2	2	2	3	3
11	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	3	3
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	2	2	2	3	3
13	Место занятий. Оборудование и инвентарь.	2	2	2	2	2	3
<b>Всего:</b>		<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>33</b>

### Воспитательная работа

Многолетняя спортивная подготовка юных тяжелоатлетов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд тренера-преподавателя и спортсмена должен привести прежде всего к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Увлеченность спортом, где порой приходится проявлять

максимальные физические и волевые усилия, помогает выработать необходимые черты характера, удовлетворить стремление подростков и юношей проверить свои силы и возможности.

Воспитательная работа с тяжелоатлетами рассматривается как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса. В этом процессе можно выделить следующие блоки: образование в области спортивной тренировки (процесс формирования у молодых атлетов двигательных умений и навыков, передачи специальных знаний в области тяжелой атлетики), развитие физических качеств (целенаправленное развитие физических качеств спортсмена, посредством использования разнообразных дозированных нагрузок).

Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения, работа особенно с юными тяжелоатлетами должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса.

В процессе воспитательной работы главной задачей является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь

руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

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

### **Виды воспитания**

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

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в тяжелой атлетике; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

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

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

### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;

- изучение среды коллектива (семья, школа, спортивная школа) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

*Во время активного отдыха:*

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

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

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно-тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров-преподавателей, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

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

### **Содержание воспитательной работы**

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера-преподавателя быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

### **Недопустимы в воспитательной работе**

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров-преподавателей.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.

- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем: - формирование мотивации к занятиям тяжелой атлетикой;

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

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

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

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.



## Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных

занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма

спортсмена.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся: 1. Рациональный режим дня. 2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. 3. Естественные факторы природы.

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

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

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

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

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

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

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

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

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

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

#### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке

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

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

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

### **Психологические средства восстановления**

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

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

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться больше внимания.

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

### **Тренерская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ-этапе и продолжать

тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Принимать участие в судействе в районных соревнованиях в роли ассистента, судьи, секретаря.

## **1.6. Условия реализации**

### **Материально-техническое обеспечение тяжелоатлетов**

- 2.1. Зал тяжелой атлетики
- 2.2. Спортивное оборудование (помост, тренажеры, стойки, подставки, стеллажи и др.)
- 2.3. Спортивный инвентарь (штанги, диски, гири, гантели и др.)
- 2.4. Специальная спортивная одежда, обувь.

## **2.3. Формы аттестации**

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Входная диагностика осуществляется в форме тестирования с целью определения уровня начальной подготовленности учащегося.

Текущий контроль осуществляется в формах наблюдения педагога, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащегося МБУДО «АРДЮСШ» в форме тестирования.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в МБУДО «АРДЮСШ» в форме контрольно-переводных испытаний.

Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

## 2.2. Оценочные материалы

Таблица  
15

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для тяжелоатлетов

Группа	Прыжок вверх с места (см)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной в длину с места	Отжимани е в упоре лежа	Отжимание в упоре на брусках	Подтягивани е	Бег (с)	
							30 м	60 м
НП-3	45±10	170±15	480±40	27±12	9±5	11±6	8±1	11±1
УТГ-1	50±10	175±15	500±40	30±12	10±5	12±6	7±1	10±1
УТГ-2	55±10	180±15	530±40	45±12	14±5	16±6	6±1	9±1
УТГ-3	55±10	180±15	530±40	45±12	14±5	16±6	6±1	9±1
УТГ-4	64±10	252±12	720±60	55±10	20±8	25±8	5±1	8±1
УТГ-5	64±10	252±12	720±60	55±10	20±8	25±8	5±1	8±1

\* Перевод на следующий этап обучения или зачисление в спортивную группу производится при условии сдачи не менее 50% (более 4 упражнений) контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Начиная с квалификации I разряда в ОФП эффективно вводить очень мощное нетрадиционное средство скоростно-силовой подготовки – прыжки в глубину. За год может быть запланировано 1200-1300 прыжков.

#### *Техника выполнения прыжка в глубину*

**Соскок.** Стоя на краю возвышения, одной ногой как бы шагнуть вперед и с началом падения присоединить к ней другую ногу. Перед соскоком не сгибать ноги в коленях, не отталкиваться вперед (траектория падения должна быть отвесной), не отталкиваться от возвышения двумя ногами.

**Приземление.** Приземляться на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием пятки. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы произвольно напряжены (специально не напрягать).

Приземление – очень ответственная часть прыжка в глубину. Оно должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию.

Нельзя приземляться на прямые ноги – это приведет к жесткому удару, чрезмерно усилит нагрузку на коленные суставы и нарушит последующие действия при отталкивании. Для смягчения удара на место приземления следует положить толстый (2,5-3,0 см) лист литой резины.

**Амортизация.** Глубина амортизационного подседания находится опытным путем. Чрезмерное подседание затруднит последующее отталкивание, неглубокое – усилит жесткость удара и исключит возможность полноценного отталкивания. В обоих случаях существенно изменится режим работы мышц и снизится тренирующий эффект.

**Отталкивание.** Отталкивание выполняется вверх, очень энергично. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым. Пауза в этот момент снижает тренирующий эффект ударного режима работы мышц. Руки при соскоке отводятся назад-вниз и при отталкивании широким энергичным махом вперед-вверх помогают взлету.

**Взлет.** Взлет после отталкивания должен быть вертикальным. Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, флажок), который надо достать одной рукой. После взлета приземляться мягко, на обе ноги, с произвольным подседанием.

**Двигательная установка.** От того, как спортсмен настраивает себя на отталкивание, зависят правильность выполнения и следовательно, тренирующий эффект прыжка в глубину. Амортизация и переход к вертикальному отталкиванию должны восприниматься как единое целостное действие с мощным концентрированным усилием, акцентированном на отталкивании. «Упруго, мощно оттолкнуться и взлететь как можно выше» - так следует настраиваться на выполнение прыжка.

#### ***Дозировка прыжка в глубину***

Тренирующее воздействие регулируется высотой спрыгивания, количеством прыжков в одной серии и количеством серий в одном занятии.

1. **Высота спрыгивания.** Для тяжелоатлетов с массой тела до 100 кг оптимальной является высота спрыгивания до 0,7 м (не более); выше 100 кг – 0,5 – 0,6 м.

2. **Количество прыжков в серии.** Замедление перехода от амортизации к отталкиванию и снижение высоты взлета (что легко оценивается объективно) – сигнал к прекращению прыжков. Оптимальное количество прыжков в серии – 10.

3. **Количество серий в занятии.** Оптимальная дозировка прыжков в глубину в одном занятии – 4 серии по 10 раз.

#### ***Методические указания***

1. Прыжки в глубину можно выполнять после основной работы со штангой, лучше на следующий день.

2. Прыжкам в глубину в каждом занятии должна предшествовать специальная разминка, включающая вертикальные прыжки с наскоком на обе ноги и несколько отталкиваний не в полную силу после прыжка с небольшой высоты (0,3 – 0,4 м).

3. Отдых между прыжками в сериях произвольный. Специально



увеличивать его не следует. Обычно это 3 – 5 мин. Отдых между сериями не должен быть пассивным. Упражнения на расслабление, потряхивание мышц, медленный непринужденный бег способствуют восстановлению работоспособности опорно-двигательного аппарата.

4. Прыжки в глубину нельзя применять систематически и превышать рекомендуемую дозировку. Высококвалифицированным тяжелоатлетам прыжки в глубину целесообразно использовать не только на предсоревновательном, но и на подготовительном этапе, но не более 2 – 3 раз в году. В каждом случае объем нагрузки в приседаниях надо снижать.

Прыжки в глубину следует использовать не более 3 раз в неделю (через день) и не более 4 серий по 10 прыжков в одном занятии. Общее количество прыжков в мезоцикле подготовки должно превышать 380 – 400.

В остальное время следует обязательно планировать прыжковую подготовку в каждой тренировке: на «козла», в длину, тройные и т.д. Общее количество – от 10 до 20 прыжков.

### 2.3. Методические материалы

#### Методические указания на первые три месяца обучения

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

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

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

#### Содержание основной части тренировок в первом календарном году

На данном этапе запланировано 38 упражнений. В первые 5 месяцев

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

Тренировки в первом календарном году для ГНП, как и прежде, представляю в виде месячных таблиц. Сохраняется принцип однонаправленности тренировок и общее количество упражнений (до 6) в уроке.

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

### **Содержание основной части тренировок во втором календарном году**

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

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

### **Содержание программы для спортсменов 3-го года подготовки**

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

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

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

### **Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки**

Исходя из научно-методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину отягощения штанги не только в циклах подготовки, но и при построении многолетнего учебно- тренировочного процесса.

Так, в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях в группах начальной подготовки и до III спортивного разряда (на 3 года) основной тренировочной нагрузкой следует считать вес штанги 50-70%, для 15-16 лет (III-II разряды) – 60-90% и начиная с 17 лет (с I разряда и до высшего спортивного мастерства) – 80-90%. В специально-подготовительных силовых упражнениях: приседаниях со штангой на плечах (груди), наклонах со штангой на плечах с согнутыми в коленях ногами, тягах станových и жимовых упражнениях – основным тренировочным отягощением для возраста 12-14 лет следует считать штангу весом 70%, для остальных возрастов – 60-90%. И в тех и в других упражнениях начиная с 15 лет относительное преимущество имеет вес штанги 80% (3-4 КПШ за подход, 18 КПШ за тренировку).

Исследования многолетней динамики (за последние 30 лет) абсолютной и относительной интенсивности в рывковых и толчковых упражнениях выявили, что прогресс в тяжелоатлетическом спорте начиная со II разряда обеспечивается ростом абсолютной интенсивности при относительно стабильной ее пропорции к максимальному результату соответствующего упражнения, равной в среднем  $75 \pm 2\%$ , т.е. величиной, близкой к 80%-ному весу.

Исследования показали также, что 5-6 (вес 50-65%)- и 3-4 (вес 70%-80%)-кратные подъемы штанги за один подход в специально-подготовительных силовых упражнениях по сравнению с аналогичной ситуацией в соревновательных и специально-подготовительных подводящих рывковых и толчковых упражнениях происходят на фоне относительно больших напряжений сердечно-сосудистой системы, поэтому их следует рассматривать в качестве более эффективного средства расширения функциональных возможностей организма спортсмена.

Считается, что при тренировке с весом штанги 50-75% больше развиваются скоростные качества, с весом 80-95% - скоростно-силовые, а с весом более 95% - силовые качества.

В подготовительном периоде тяжелоатлеты акцентируют внимание на методе 3-10- кратных повторений, в предсоревновательном этапе - на методе 1-4-кратных повторений. В связи с этим на предсоревновательном этапе используются большие отягощения. Имеются указания, что молодые спортсмены плохо переносят изометрические упражнения, поэтому их не рекомендуется вводить в тренировочный процесс в первые годы подготовки. Вместе с тем практика и некоторые исследования говорят о том, что молодые тяжелоатлеты легче переносят в тренировках 90%-ные и более подъемы штанги, нежели спортсмены в более старшем возрасте и более квалифицированные. Есть ряд работ, согласно которым даются рекомендации по периодической смене методов, поскольку самый эффективный из них теряет это преимущество примерно через месяц.

Все вышеизложенное учтено в разработанных программах с учетом этапа

подготовки, возраста и квалификации. В 4-недельном цикле варьируется суммарный объем нагрузки (КПШ) в зависимости от количества подъемов штанги за подход (1-2, 3-4 и 5-6) в основных и дополнительных упражнениях.

Как видно из таблицы 15, 3-4-кратные подъемы (75-80%-ные отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51%, а у высококвалифицированных атлетов – 57% независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2-кратных (85-100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подъемов за один подход. Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше всего на переходных этапах (у разрядников и КМС – 17%, у высококвалифицированных атлетов – 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 47 и 27%).

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

Объем нагрузки с 5-6-кратными (и более) подъемами за подход в дополнительных упражнениях больше всего (61%) запланирован на переходные этапы у разрядников и КМС. В исследовании он имеет тенденцию к снижению на подготовительных этапах – до 58% и несколько большее снижение на предсоревновательных этапах – до 46%. У атлетов высокого класса 5-6-кратные подъемы (этой группы упражнений), независимо от этапа подготовки, составляет в среднем  $57 \pm 2\%$ .

3-4-кратные подъемы в дополнительных упражнениях, независимо от этапа подготовки и квалификации, составляют в среднем 44%.

Следует обратить внимание, что нагрузка в дополнительных упражнениях регулируется главным образом ее объемом и составляет ко всей нагрузке на переходных этапах 36-47%, а на подготовительных – 23-24% и на предсоревновательных этапах – 4-18%.

Таблица 5

**Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки, %**

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

Таким образом, планирование методов тренировки по этапам подготовки осуществляется по единым принципам не зависимо от квалификации спортсменов. Группы спортсменов различаются лишь по количественным показателям, и то главным образом в основных упражнениях.

Так, на этапе становления спортивного мастерства (разрядники и КМС) объем нагрузки в 1-2-кратных подъемах в основных упражнениях составляет по этапам в среднем 31%, т.е. почти в 2 раза больше, чем у атлетов высокого класса (18%). В то же время объем нагрузки за счет 5- 6-кратных подъемов имеет обратно пропорциональное соотношение (соответственно 17 и 25%). Нагрузки 3-4-кратных подъемов отличаются незначительно (51 и 57%).

Это обстоятельство связано с особенностями процесса становления спортивного мастерства (ПССМ) с теми конкретными задачами, которые решаются на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. Например, на начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход соотносительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего совпадает с техникой соревновательного максимального уровня. Причем, как показали исследования (А.Медведев, Н.Масальгин, В.Фролов, Г.Эррера, 1982), на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса.

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

Таким образом, внедренные в практику подготовки рассмотренные принципы планирования методов тренировки в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсменов способствуют полноценному проведению подготовительного и предсоревновательного этапов в целях развития и становления спортивной формы. В переходном периоде создаются благоприятные условия для успешного проведения очередного цикла подготовки (табл.16).

В ходе создания многолетней системы ПССМ отправной моделью стал третий этап высшего спортивного мастерства – 20 000 КПШ за год, в программы которого включают 380 различных вариантов подходов и подъемов штанги в зависимости от групп упражнений и периода подготовки. Это обстоятельство служит дополнительным фактором разнообразия тренировочного процесса, повышения его эмоциональности и усиления адаптации организма спортсмена к нагрузке.

**Планирование объема нагрузки – количества подъемов штанги**

## **(КПШ) в четырехнедельных циклах в зависимости от этапа подготовки**

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

*Таблица 6*

### **Периодизация объема нагрузки (КПШ) из расчета на 4-недельный цикл (средние показатели за год)**

Квалификация	Этапы	Периоды		
		Подготовительный	Предсоревновательный	Переходный
Празряд	-	1180	740	788
Іразряд	-	1424	908	972
КМС	-	1680	1072	1124
Высокая квалификация	1-й	1900	1330	1100
	2-й	2280	1410	1500
	3-й	2630	1500	1870

Как видно из таблицы 13, объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа. Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем на других этапах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%), локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах, и, в-третьих, абсолютный среднетренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

### **Параметры интенсивности тренировочного процесса в зависимости от квалификации спортсменов**

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса – В срм и 90-100%-ных подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в табл. 14.

Исходя из показателей (табл. 18), мы видим, что В ср имеет минимальные колебания по периодам подготовки.

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

Параметры интенсивности, рассматриваемые, в частности, в этом разделе минимальны, но в то же время соответствуют их модельным показателям. Они служат надежным ориентиром для их индивидуальной коррекции. Это относится и ко всем другим критериям и параметрам нагрузки.

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

*Таблица 7*

## Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Периоды (этапы) интенсивность	Подготовительный		Предсоревновательный		Переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
Прозряд	77,5	56*	76,0	44	73,5	20
Прозряд	75,0	44	76,0	56	76,5	32
д	72,5	20	74,0	28	72,5	12
КМС						
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	72,1	20	74,0	28	71,0	8

\*Наибольшее количество подъемов штанги 90-100%-ных весов в рывковых и толчковых упражнениях на подготовительных этапах для тяжелоатлетов II разряда запланировано по следующим причинам: 1. У атлетов этой квалификации наблюдается большая выносливость к таким отягощениям. 2. Для данного разряда планируются в основном 90%-ные веса. 3. Больше количество таких подъемов приходится на толчок штанги от груди.

Распределение объема нагрузки в толчковых упражнениях по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в таблице 16.

Распределение объема нагрузки в тягах рывковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в табл. 17.

Распределение объема нагрузки в тягах толчковых по зонам интенсивности (%) за годичный цикл представлено в табл. 18.

Таблица 8

### Объем нагрузки (КПШ) в рывковых упражнениях по зонам интенсивности, в %

Квалификация	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
Прозряд	9	51	29	11		75*
Прозряд	7	56	28	8	-1	75
КМС	10	61	25	4	-	72
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	16	63	19		2	71

\*Среднегодовой КИ.

Таблица 9

### Объем нагрузки (КПШ) в толчковых упражнениях по зонам интенсивности,

В %	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
Квалификация						
Прозряд	8	42	37	12	1	76
Прозряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5	-	74
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	11	55	31	3		73

Таблица 10

**Объем нагрузки (КПШ) в тягах рывковых по зонам интенсивности, в %**

Квалификация	Зоны интенсивности				
	80-85	90-95	100-105	110	КИ
Прозряд	20	41	36	3	92
Прозряд	24	33	39	4	92
КМС	31	32	31	6	91
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	25*	37	32	6	91

\*В том числе 5% КПШ весом 70-75%.

Распределение объема нагрузки в приседаниях по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в таблице 19.

Распределение объема нагрузки в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности за годовой цикл представлена в таблице 20.

Количество 90-100%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях за годичный цикл представлена в таблице 21.

Таблица 11

**Объем нагрузки (КПШ) в тягах толчковых по зонам интенсивности, в %**

Квалификация	Зоны интенсивности					
	70-75	80-85	90-95	100-105	110	КИ
Прозряд	6	30	40	20	4	8
Прозряд	17	34	26	19	4	9
Прозряд	23	36	23	13	5	8
КМС						7
						8
						4
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	20	38	24	13	5	84



Таблица 12

**Объем нагрузки (КПШ) в приседаниях по зонам интенсивности, в %**

Квалификация	Зоны интенсивности					
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	КИ
Прозряд	13	28	27	30	2	71
Іразряд	14	27	21	35	3	70
КМС	22	28	25	22	3	68
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	22	30	25	20	2	66

Таблица 13

**Объем нагрузки (КПШ) в основных упражнениях (без жимовых и наклонов) по зонам интенсивности, в %**

Квалификация	Зоны интенсивности							
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	100-105	110	КИ
Прозряд	3	8	28	32	16	12	1	80
Іразряд	3	11	31	31	16	7	1	78
КМС	5	11	40	26	10	6	2	79
1,2,3-й этапы высшего спортивного мастерства	4	13	39	25	10	8	1	79

Таблица 14

**Количество 90-100%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях**

Упражнения	Квалификация			
	ІІ разряд	І разряд	КМС	Этапы высшего мастерства
Рывок	176	165	100	87
Подъем на грудь	56	59	28	35
Толчок от груди	203	205	99	86
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>429</b>	<b>227</b>	<b>208</b>

## Модель построения тренировочного процесса по недельным циклам в календарном году

Существующая в настоящее время система перспективного планирования тренировочного процесса на год по календарным месячным циклам, основанная главным образом на критериях нагрузки (объема и интенсивности), затрудняют перевод планирования на более высокий его уровень – программирование. **Во-первых**, редко когда в конце месячного цикла планируются соревнования (они, как правило могут приходиться на любую «точку» этого мезоцикла). **Во-вторых**, построение тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (4 недели) имеют свою специфику, отличную от недельных циклов подготовительного этапа. **В-третьих**, особенности содержания тренировочного процесса двух названных этапов должны быть в определенной взаимосвязи. Именно эти факторы и будут в большей степени определять прогресс спортивно-технических результатов. В этом плане суммарная нагрузка за месячный цикл оказывается слишком общей, «валовой» и отражает лишь внешнюю форму, без ее содержания. Предпочтительнее, если мезоциклы заканчиваются соревнованиями, но и в этом случае необходимо соблюдать равнозначность мезоциклов по времени (три – пять недель). При планировании нагрузки по месячным циклам выполнить это условие практически невозможно.

Напрашивается логический вывод, что более эффективным окажется перспективное планирование по недельным циклам, естественно, с учетом этапов подготовки. Это обстоятельство ни в коей мере не устраняет существующей периодизации тренировочного процесса ни с позиции становления спортивной формы, ни с позиции закономерностей развития процесса долговременной адаптации организма спортсмена к нагрузкам. Наоборот, оно будет способствовать более эффективному их развитию хотя бы потому, что «элементы» структуры тренировочного процесса любого периода всегда в большей или меньшей степени присутствуют в каждом из периодов подготовки. Периоды, как известно, не могут иметь четких границ. Их содержание взаимно проникает друг в друга на стыках мезоциклов, что и обеспечивает этапную преемственность подготовки и наибольшую жизнедеятельность всей системы.

К настоящему времени накопилось много научно-практических рекомендаций по построению тренировочного процесса между недельными циклами на этапах подготовки, что можно считать значительным шагом вперед в совершенствовании планирования учебно- тренировочного процесса. Но они не лишены недостатков, поскольку охватывают лишь отдельные этапы подготовки (а не весь макроцикл) и отражают в основном лишь внешнюю форму из критериев нагрузки: объема и интенсивности.

Информация о доле групп упражнений в циклах подготовки не меняет существа дела, потому что право окончательного определения состава упражнений предоставляется каждому тренеру-преподавателю, что не всегда рационально.

В результате в ряде случаев мы становимся перед фактом «стихийного», неупорядоченного «планирования» состава средств подготовки в течение полугодового (годового) цикла подготовки.

В настоящее время в тяжелоатлетическом спорте для оценки суммарного эффекта тренировочного воздействия (его качества) применяют в целом достоверные критерии объема и интенсивности. Но для того чтобы они объективно отражали существо процесса, необходимо знать и системно-структурное содержание процесса подготовки. Ведь истинное увеличение тренировочного воздействия можно создать и незначительным среднетренировочным весом, как это было у неоднократного чемпиона мира и олимпийских игр супертяжеловеса В. Алексеева. Ведь по этому показателю он был на уровне не менее знаменитого средневеса Ю. Варданяна.

Или, например, «нулевая болезнь». Основная природа ее заключается в том, что и тренер-преподаватель, и спортсмен порой не способны правильно оценить свою истинную готовность. В результате атлет не может осилить на состязаниях даже веса, который, казалось бы, легко покорялся на тренировках. Но ведь максимальный вес можно поднимать в различных условиях тренировки: без снижения нагрузки, после соответствующего отдыха, в начале или конце тренировки и т.д. Все это и многое другое необходимо осмыслить, чтобы принять окончательное решение об истинной готовности атлета на тот или иной результат в предстоящих состязаниях. В тренировочном процессе много и других факторов и нюансов, на которые следует обращать внимание. Оценивать критерии и параметры нагрузки необходимо в сочетании с логическим осмыслением тренировочного процесса, его содержанием в целом.

При разработке программ многолетнего тренировочного процесса по недельным циклам следует учитывать рассмотренные выше два важных фактора. Порядок следующий:

- а) сначала определить состав и количество упражнений на каждый год;
- б) затем распределить состав средств по этапам подготовки;
- в) в заключение состав средств распределить по недельным циклам и тренировкам.

Такой подход к процессу планирования подготовки образует сначала смысловой логический состав средств (упражнений), отдельных тренировок, недельных циклов и этапов подготовки.

Следующая операция заключается в подведении к составу средств методов развития скоростно-силовых качеств и тренировочной нагрузки исходя из этапных задач. Здесь необходимо выделить одну существенную деталь: независимо от этапа подготовки развитие физических качеств планируется во взаимосвязи с совершенствованием технического мастерства. Этому способствует принятие рациональных поз в граничные моменты фаз при выполнении различных упражнений исходя из фазового состава рывка и толчка.

Сопряженному совершенствованию физических качеств и технического мастерства способствует и однонаправленность (рывковая и толчковая) состава тренировочных средств в каждой тренировке. Дело в том, что рывок и подъем штанги на грудь имеют существенные различия в ритмической структуре и не все атлеты способны ее дифференцировать. Есть немало атлетов, которые выполняют рывок по ритму подъема штанги на грудь и наоборот, что сказывается на отставании результатов в рывке и толчке.

И еще один фактор используется для увеличения эффективности

подготовки – концентрированное воздействие на совершенствование физических качеств путем планирования группы однотипных разновидностей упражнений в одной тренировке. Например: Р. кл. из и.п. гриф в.к., Р.кл.; Пр. + Т. + Т. из-за гол.; Т.Р. из и.п. гриф н.к.; Т.Р.; Т.Т. до к.; Т.Т.

При разработке программ для разрядников и КМС должен быть использован многолетний опыт подготовки по поурочным программа атлетов высокого класса (от МС до МСМК).

### **Актуальные задачи технической подготовки юных тяжелоатлетов**

Спортивная подготовка юных 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 (рис. 3.1 [1]). Голені 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  $45^\circ$ . Угол в коленном суставе составляет в среднем  $70^\circ$  (по Р.А. Роману,  $45-90^\circ$ ). 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 (тяга). 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).

Атлеты высокого класса начинают движение за счет активного разгибания ног преимущественно в коленных суставах со значительного поднимания таза вверх и выпрямления рук в локтевых суставах, что, например, характерно для В. Алексеева (А.С. Медведев, А.А. Лукашев). Плечевые суставы перемещаются несколько вперед за линию грифа. Положение головы не изменяется. На первую часть движения затрачивается в среднем  $0,24 - 0,30$  с.

*Вторая часть* – предварительный разгон (рис. 3.1[2]). 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  $145^\circ$ , в толчке (при подъеме штанги

на грудь) – 150 – 155°. Проекция грифа проходит через середину стоп.

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

*Амортизационная часть* (рис. 3.1[3]) 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* (рис. 3.1[4]) 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.

Как правило, тяжелоатлеты высокого класса быстро выполняют подрыв, высоко поднимаясь на носки. К моменту завершения этой части фазы штанга находится на уровне паха, туловище и ноги выпрямлены.

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* (рис. 3.2[5]) 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* (рис. 3.2[6]) 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 разном крае 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.

**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.




**Толчок от груди** (рис. 3.2[7]). 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 идельтовидных мышцах.

*Полуподсед* (рис. 3.2[8]). выполняется с равномерной опорой на обе ступни за счет сгибания ног в коленных суставах до 100-110°. 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).

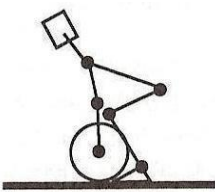
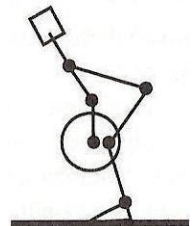
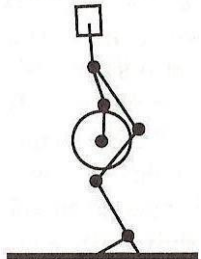
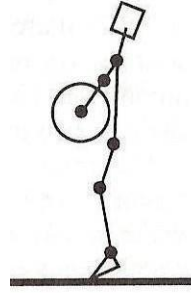
*Выталкивание штанги* производится строго вверх очень быстро (задержка в полуподседе 0,01-0,04 с) за счет разгибания ног с равномерной опорой на обе ступни и последующего приподнимания на носки. Положение туловища сохраняется строго вертикальным. Время выталкивания – в среднем 0,2 с.

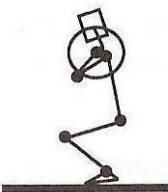
*Подсед под штангу* (рис. 3.2[9]). Начинается с быстрой расстановки ног вперед-назад в ножницы. Руки активно упираются в гриф примерно с момента нахождения штанги на уровне головы. Штанга выталкивается вверх от груди относительно ее исходного положения в среднем на высоту от 14 до 20% от роста спортсмена, обычно на 16%.

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

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]

**Рис. 1 Фазовая структура рывка**

Подъем штанги до подседа		«Подрыв»	
МО Ш	Предварительный разгон	амортизационная часть	финальный разгон
			
[1]	[2]	[3]	[4]

Подсед		Толчок штанги от груди		
взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	взаимодействие атлета со штангой в безопорной фазе	Исходное положение	Полуподсед и выталкивание	Подсед под штангу и вставание
				
[5]	[6]	[7]	[8]	[9]

**Рис. 2 Фазовая структура толчка**

**Основные рекомендации по технике подъема штанги в некоторых специально-подготовительных тяжелоатлетических упражнениях**

1. Рывок (подъем на грудь) с полуприседом (с помоста, с вися из различных исходных положений) выполняется с минимальным подседом.
2. В упражнении жим и швунге рывковым хватом из-за головы штанга



посылаются строго вверх. Швунг из-за головы выполняется с небольшим разбросом ног в стороны и с минимальным полуприседом. После чего гриф опускается на плечи с сопротивлением и с небольшой амортизацией в коленных суставах.

3. Все прыжки (с отягощением) вверх должны совершаться строго вверх сплоскующим приземлением в место отталкивания.

4. Упражнение «полутолчок» выполняется за счет активной работы мышц ног с хорошим выходом на носки. Штанга отделяется от груди незначительно (не выше головы).

5. Упражнение «протяжка» выполняется в основном за счет силы рук. Гриф штанги во время подъема должен проходить близко у тела атлета. На носки не подниматься и спину не отклонять. В конечном положении туловище прямое.

6. Наклоны со штангой на плечах плюс выпрыгивание вверх. Наклоняться вперед до 30-40°, голени стоят вертикально, колени согнуты, общий центр тяжести (ОЦТ) располагается ближе к пяткам. Выпрямление происходит с одновременной подачей коленей вперед. В это время ОЦТ перемещается к носкам. Прыжок вверх совершается строго вертикально. Приземление должно совершаться в место отталкивания.

7. Приседание со штангой на плечах, стоя на носках. При опускании вниз атлет поднимается на носки и, балансируя, спокойно приседает. В конце приседания задняя поверхность бедер полностью соприкасается с икроножными мышцами, спина согнута, подбородок прижат к груди. После 3-4 пружинистых покачиваний в седее атлет поднимается вверх, стоя на носках, а при полном выпрямлении вновь опирается на всю ступню. Во время опускания и вставания ступни ног и бедра сомкнуты.

8. Исходное положение – гриф штанги ниже уровня колен (или в момент отделения штанги от помоста). Атлет стоит на полной ступне, руки прямые, плечевые суставы располагаются впереди грифа штанги, ОЦТ располагается ближе к пяткам.

9. Исходное положение – гриф на уровне коленных суставов. Атлет стоит на полной ступне, голень вертикальна, плечи значительно впереди грифа, руки прямые слегка прижимают гриф к середине коленных суставов, центр тяжести системы атлет – штанга располагается ближе к пяткам.

10. Исходное положение – гриф штанги у середины бедер. Атлет стоит на полной ступне, ноги согнуты в коленных суставах, которые располагаются над носками, руки прямые, плечевые суставы на одной вертикали с грифом, центр тяжести системы атлет – штанга находится ближе к плюсне-фаланговым суставам.

11. Исходное положение из прямой стойки. Атлет стоит прямо, туловище слегка наклонено вперед, руки прямые (хват рывковый), прижимают гриф штанги к бедрам.

12. Уход в сед из исходного положения штанга на плечах, хват рывковый. Штанга берется со стоек. Уход в глубокий сед (с одновременным выпрямлением рук) совершается с небольшой расстановкой ступней ног в стороны и с активным воздействием руками на гриф штанги.

13. Приседания в «ножницах» (штанга в прямых руках, гриф расположен между ног). Туловище поставлено вертикально, впереди стоящая 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 впереди стоящей 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 впереди стоящая нога ставится на возвышение (подставку), в связи с чем глубина подседа (и подвижность в тазобедренных суставах) увеличивается.

14. 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 трапециевидных мышц.

## 2.6. Литература

1. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 254 с.
2. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практики физической культуры. 1966. -№11. –С. 18-21.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. –М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264с.
4. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 1999 с.
5. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 160 с.
6. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
7. Лукашев А.А. Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1972. – 35 с.
8. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. – М., 1996. 159 с.
10. Роман Р.А. тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: физкультура и спорт, 1986. 175 с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских школ,

- специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Физкультура спорт, 1985. – 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.-4-е изд., перераб. и доп./Под ред. А.Н.Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977. – 62 с.
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 252 с.
15. Фролов В.И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1976. – 29 с.
16. Фролов В.И., Лукашев А.А. Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 26-28.

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Вид спорта ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Поселение \_\_\_\_\_

Учебные группы, годобучения	Дата обследования	Физическое развитие						Заключение врача	
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, см	ЖЕЛ	МП К		
							Мл/мин		Мл/мин/кг
Исходные данные при зачислении									
Этап начальной подготовки:									
3-й									
Учебно-тренировочный этап:									
1-й									
2-й									
3-й									
4-й									

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБУДО «АРДЮСШ»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК НА 20\_\_\_\_\_ - 20\_\_\_\_\_ учебный год**

по тяжелой атлетике для группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Количество тренировочных дней													
2.	Количество тренировок													
3.	Количество подъемов штанги													
4.	Теоретическая подготовка													
5.	Специальная физическая подготовка													
6.	Общая физическая подготовка													
7.	Тренерская и судейская практика													
8.	Участие в соревнованиях (количество)													
Всего часов														

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

**План теоретической подготовки спортсменов по тяжелой атлетике**

**Тренер-преподаватель** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

**Общее количество часов**

№ п/п	Разделы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО:
1	Физическая культура и спорт в России											
2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом											
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся											
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена											
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи											
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений											
7	Методика тренировки тяжелоатлетов											
8	Планирование спортивной тренировки											
9	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки											
10	Психологическая подготовка											
11	Общая и специальная физическая подготовка											
12	Правила соревнований, их организация и проведение											
13	Место занятий. Оборудование и инвентарь.											
ИТОГО:												

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
ПЛАН ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНА  
по ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ  
на 20\_\_ - 20\_\_ г.г.**

Фамилия, Имя, Отчество спортсмена \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ Спортивное звание \_\_\_\_\_

Спортивная группа \_\_\_\_\_ Личный тренер \_\_\_\_\_

Входит в состав сборной \_\_\_\_\_

Результаты	Наименование соревнований	Дата и место проведения	Занятое место	Выполн. нормат. МС, КМС
Лучший результат за последний год				
Планируемый лучший результат				

**План участия в соревнованиях**

№ п/п	Наименование соревнований	Сроки	Место проведения	План	Выполнение
				место	место

Подпись личного тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Подпись старшего тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

Подпись спортсмена \_\_\_\_\_

Подпись врача \_\_\_\_\_

Домашний адрес спортсмена \_\_\_\_\_

Сотовый телефон \_\_\_\_\_

Весовая категория \_\_\_\_\_ Рост \_\_\_\_\_

Размеры: Обувь \_\_\_\_\_ Одежда \_\_\_\_\_

### Индивидуальный объем учебно-тренировочной нагрузки

Основные показатели тренировочного процесса	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь	
	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.	план	вып.
1. Кол-во дней тренировки																				
2. Кол-во тренировок																				
3. Кол-во часов тренировок																				
4. Кол-во соревнований																				
5. Объем нагрузки по ОФП																				
6. Объем нагрузки по СФП																				
7. Теоретическая подготовка																				
8. Тренерская и судейская практика																				
9. Диспансеризация																				
10. Участие в УТС																				
11. Участие в соревнованиях																				
12. Средства восстановления																				

**Выводы по учебной нагрузке** \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---





№	Фамилия, имя (полностью)	Дата рождения	Нормативы ОФП								Технические нормативы и СФП								Сумма баллов	Заключение тренера в о переводе			
			р е з.	б а л л	р е з.	б а л л	р е з.	б а л л	р е з.	б а л л	р е з.	б а л л	р е з.	б а л л	р е з.	б а л л	р е з.	б а л л			р е з.	б а л л	

Зам директора ДЮСШ по УВР \_\_\_\_\_ /

/ Тренер \_\_\_\_\_ /