

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств «Олимпиец»
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 10.08 № 1
2023 г.

Утверждена
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»
А.Д. Тюлькова



2023

**Дополнительная образовательная программа
Спортивной подготовки
Вид спорта – Тяжелая атлетика**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 949.

Возраст обучающихся: с 9 лет
Этап начальной подготовки: 3 года
Этап учебно-тренировочный: 5 лет

тренер-преподаватель:

**Р.А. Турусин
О.А. Примакина**

г. Канск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Наименование части	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1	Характеристика тяжелой атлетики как вида спорта и его отличительные особенности	4
1.2	Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности	7
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1	Цели и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку	10
2.2	Структура тренировочного процесса	11
2.3	Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической психологической.	11
2.4	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.	16
2.5	Требования к научно-методическому обеспечению	17
2.6	Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	19
2.8	Требования к объему тренировочного процесса	19
2.9	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	20
2.10	Требования к объему соревновательной деятельности.	21
2.11	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	21
2.12	Режимы тренировочной работы.	25
2.13	Предельные тренировочные нагрузки.	26
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
3.1	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий	27
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	29
3.3	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	30
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов.	34
3.5	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.	35
3.6	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	58
3.7	Планы восстановительных мероприятий	58
3.8	Планы инструкторской и судейской практики.	65
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	65
4.1	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.	65
4.2	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно – переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика	66

	проведения контроля.	
4.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.	71
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	75
5.1	Список литературных источников.	75
5.2	Перечень Интернет-ресурсов.	76

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) для муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее СШОР) разработана в соответствии с: Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказом Минспорта России от 20 августа 2019 года № 672 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тяжёлая атлетика"; приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; Уставом муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике», утвержденным приказом главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска от 01.09.2017 № 91.

Цель программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика - подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд - спортивный результат.

Данная Программа учитывает следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки направленность программы на максимально возможные (высшие достижения):

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
- индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
- единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
- непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий в себя выполнение двух классических упражнений – рывка и толчка штанги (оба упражнения выполняются двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно-координационной техникой выполнения. Соревнования

по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объединённое общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Весовые категории у мужчин и женщин разные. Тяжелоатлет, у которого не получилось успешно выполнить хотя бы один рывок и один толчок, проигрывает и выбывает из соревнования.

Перечень спортивных дисциплин по тяжелой атлетике представлен в таблице №1

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта «Тяжелая атлетика»
(номер – код вида спорта 0480001611Я)**

Наименование дисциплины	Номер - код						
весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А
весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я

весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б
весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

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

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

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

Как вид спорта тяжёлая атлетика выделяет свои спортивные дисциплины. Это дает возможность спортсменам добиваться успеха с учетом веса тела. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех групп мышц человека. Однако в тяжелой атлетике в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, спортсмену в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Поэтому о таком виде спорта говорят как о скоростно-силовом виде спорта. Подъем штанги в рывке и толчке требует

проявление высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять мышечную силу, выносливость, гибкость, скоростные способности, координационные способности. Но и этого будет не достаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. (Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств, методов, форм тренировки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществления как одновременного развития физических качеств занимающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

При подготовке спортивного резерва в учреждении устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

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

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. Этап начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;
- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Приём в МБУДО СШ «Олимпиец» осуществляется в соответствии с правилами проведения индивидуального отбора для прохождения спортивной подготовки.

Тренировочный процесс по виду спорта тяжелая атлетика ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по тяжелой атлетике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по тяжелой атлетике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл на 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

– ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судебная практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки, тренировочного процесса и соревновательной деятельности представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки.

Индивидуальный отбор поступающих для прохождения программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика в МБУДО СШ «Олимпиец» заключается в выявлении у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора МБУДО СШ «Олимпиец» проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. Прием поступающих проводится в сроки, которые установлены в учреждении. Сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;

- формы и содержание индивидуального отбора поступающих;
- требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих;
- систему оценок, применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;

Если в учреждении есть свободные места для приема на программу спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика, не проходившим индивидуальный отбор по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), представляется возможность пройти отбор в иное время, но не позднее окончания срока проведения индивидуального отбора поступающих. Дополнительный индивидуальный отбор поступающих осуществляется в случае наличия свободных мест в сроки, установленные учреждением, в том же порядке, что и отбор поступающих, проводившийся в первоначальные сроки.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования (контрольных упражнений, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика), оценивающего физические качества и специальные способности, с целью зачисления лиц для освоения программы спортивной подготовки. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть противопоказаний для занятий, что подтверждается справкой от врача об отсутствии таких противопоказаний.

Индивидуальный отбор проводится в спортивных залах. Для прохождения вступительных испытаний поступающему необходимо иметь спортивную одежду и спортивную обувь. Перед началом сдачи вступительных испытаний с поступающим проводится разминка. На разминку отводится 10-15 мин. Для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика поступающему необходимо набрать количество баллов, утвержденное учреждением.

Повторное проведение отбора поступающих, подача и рассмотрение апелляции.

Законные представители поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются законные представители поступающих, подавшие апелляцию.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора в отношении поступающего, законные представители которого подали апелляцию. Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в

заседании, при обязательном присутствии председателя комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса. Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем и доводится до сведения подавших апелляцию законных представителей поступающего под роспись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения, после чего передается в приемную комиссию. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Порядок поступления занимающихся.

Основанием зачисления в МБУДО СШ «Олимпиец» для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика являются результаты индивидуального отбора поступающих. Приемная комиссия передает сведения об указанных результатах директору учреждения не позднее следующего рабочего дня после принятия решения о результатах индивидуального отбора.

Зачисление в МБУДО СШ «Олимпиец» оформляется приказом директора. Приказы о зачислении размещаются на информационном стенде учреждения, а также на официальном сайте в день их издания. Зачисление поступающего осуществляется на начало нового календарного года.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цели и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку

Целями деятельности Учреждения является:

- осуществление спортивной подготовки по программам спортивной подготовки, различных видов, уровней и направлений в соответствии с Уставом Учреждения;
- спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Российской Федерации;
- осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- охраны и укрепления здоровья, отдыха обучающихся;
- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- подготовка кадров в области физической культуры и спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда спортсменами;
- развитие у обучающихся способностей в избранном виде спорта;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки. Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки (1-3 года обучения); начальная специализация в группах углубленной специализации в избранном виде спорта - в учебно-тренировочных группах (1-5 года обучения); совершенствование спортивного мастерства в группах спортивного совершенствования (без ограничений по срокам)

2.2. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса включает в себя:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку.
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, психологическую.
- периоды отдыха
- восстановительные и медико-биологические мероприятия
- инструкторская и судейская практика
- тестирование и контроль
- период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, технической, тактической, теоретической и психологической.

В системе подготовки спортсмена выделяют: спортивную тренировку, соревнования, вне тренировочные и вне соревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований. Основными сторонами подготовки спортсмена являются физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая.

Физической подготовкой спортсмена принято называть воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте. Физическая подготовка связана с воспитанием двигательных способностей и обеспечивать спортсмену возможность выполнять движения с необходимой быстротой, силой, продолжительностью, а так же способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

Общая физическая подготовка служит для воспитания такого комплекса двигательных способностей которые непосредственно могут не входить в соревновательный потенциал (как, например, аэробная выносливость у толкателя ядра). Однако благодаря общей физической подготовке спортсмен приобретает необходимый запас двигательных умений и навыков для последующей технической подготовки и обеспечивает себе такой уровень работоспособности, который позволяет ему успешно проводить специальную физическую техническую и тактическую подготовку. Например, если у толкателя ядра недостаточен уровень аэробной выносливости, то он будет быстро утомляться при выполнении серии скоростно-силовых упражнений. Средствами общей физической подготовки является обще подготовительные упражнения.

Вспомогательная физическая подготовка строится на базе ОФП и ориентирована на создании специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Такая подготовка предполагает повышения функциональных возможностей различных органов и систем организма, улучшения нервно-мышечной координации, повышения способности спортсменов к перенесению больших нагрузок, совершенствование способности к эффективному восстановлению после них.

Специальная физическая подготовка заключается в таком воспитании двигательных способностей, которое обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Поэтому специальная физическая подготовка непосредственно входит в соревновательный потенциал и, следовательно, единственно влияет на спортивный результат. Этот вид подготовки проводится с помощью специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
2. Разносторонность техники — степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это — соотношение частоты использования разных игровых приемов. Данные показатели технического мастерства являются особенно значимыми в тех видах спорта, где имеется большой арсенал технических действий, — спортивные игры, единоборства, гимнастика, фигурное катание.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучения его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;
- эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;
- стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом;
- вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
- экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательных-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в тяжелой атлетике. Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

В *тактической подготовке* необходимо выделить следующие основные направления:

- изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики;

- овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- практическая реализация тактической подготовленности.

Тактическая подготовка в каждом из этих направлений имеет свою специфику, которая отражается в задачах, средствах и методах. Однако во всех случаях следует учитывать прямую зависимость спортивной тактики от уровня технической подготовленности, развития важнейших двигательных качеств – скоростно-силовых, выносливости, гибкости, координации, функциональных возможностей важнейших систем организма, уровня психической подготовленности.

Важнейшей задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Знание теоретико-методических положений спортивной тактики помогает точно оценить соревновательную ситуацию, адекватно подбирать средства и методы соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей, квалификации, уровня подготовленности соперников.

Овладению знаниями по теории спортивной тактики способствует весь комплекс словесных и наглядных методов. Источниками знаний являются специальная литература, лекции, беседы, объяснения, просмотр соревнований, кинофильмов и видеозаписей, их разбор и анализ.

Средства и методы овладения тактическими действиями, весь процесс тактической подготовки обуславливается спецификой вида спорта. Например, в соревнованиях по тяжелой атлетике речь идет о том, чтобы в начале правильно установленный вес в первой попытке разумно увеличивать. Если штангист уверен, что он на основании спортивной формы достигнет своего наивысшего результата, то он распределяет свои попытки следующим образом: он начинает с такого веса на штанге, в котором уверен. Следующей попыткой тяжелоатлет «заказывает» вес на штангу, ориентируясь на его ближайших соперников. При этом, у него есть возможность «перезаказать» вес на штанге в большую сторону, чтобы пропустить соперника вперед и дать себе возможность отдохнуть перед следующей попыткой больше, чем одна минута.

Для совершенствования тактического мышления спортсмена необходимо развивать следующие способности:

- 1) быстро воспринимать, адекватно осознавать и анализировать соревновательные ситуации;
- 2) быстро и точно оценивать ситуацию и принимать решения в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем подготовленности;
- 3) предвидеть действия соперника (партнёра по команде);
- 4) рефлексивно отражать свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Совершенствование быстроты решения тактической задачи осуществляется преимущественно за счёт улучшения способности к эвристическому автоматизированному поиску. Важным является развитие способности к пространственному и временному предвосхищению ситуации ещё до начала её развёртывания

4. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности.

Задачами данного направления тактической подготовки является сбор и обработка информации о вероятных противниках, о среде и условиях проведения предстоящих соревнований. Наиболее важной информацией о соперниках являются сведения о физической подготовленности, технико-тактической манере ведения ими

соревновательной борьбы, личностных характеристиках, морально-волевых и психических качествах. Для сбора информации о вероятных соперниках используют беседы, просмотр тренировочных занятий и соревнований, их анализ.

Сбор информации о среде и условиях предстоящих соревнований, необходим для создания в тренировке условий, адекватных условиям предстоящих соревнований. Здесь необходимо учитывать сроки, место и время проведения соревнований, климатические условия (температура, влажность воздуха, высота над уровнем моря), количественный и качественный состав участников, судей, состояние спортивных сооружений.

5. Практическая реализация тактической подготовленности – является синтезирующим направлением процесса тактической подготовки, предполагает решение следующих задач:

- 1) создание целостного представления о соревнованиях;
- 2) формирование индивидуального стиля соревновательной борьбы;
- 3) решительное и своевременное воплощение принятых решений с учётом особенностей соперника, среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Целостное представление о спортивном поединке создаётся в процессе учебно-тренировочной работы, участия в соревнованиях, накопления тактического опыта, приобретения специальных знаний.

Важными компонентами целостного представления о спортивном поединке являются:

- осознание спортсменом собственной технико-тактической оснащённости, особенностей индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки;
- понимание взаимосвязи между подготавливающими действиями и основными средствами ведения соревновательной борьбы;
- понимание характера инициативы, места и значения таких тактических элементов, как внезапность, своевременность и др.
- понимание необходимости выдержки и разумного риска, знание вариантов поведения в различные моменты, умение проводить разминку и регулировать психическое состояние;
- овладение способностью противодействовать различным по стилю и силам соперникам;
- чёткое представление о целях подготовки, участия в отдельных соревнованиях; о возможности и реальности достижения поставленной цели и отдельных задач.

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

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психологических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психологических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психологическая подготовка помогает создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему

использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам само регуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психологической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов высокого класса характеризуются такими физическими и психологическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;
- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психологические качества, оптимизируются психологические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то

многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

Построение психологической подготовки связано с использованием определенных принципов. Принцип сознательности означает, что любые средства психологической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психологического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психологических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Необходимо, чтобы средства и методы психологической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психологические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психологического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психологических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным.

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

В МБУДО СШ «Олимпиец» по тяжелой атлетике» осуществляется спортивная подготовка на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются: оптимальный возраст для достижения высоких результатов; возрастные границы максимально возможных достижений; возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Основные критерии для зачисления и перевода лиц на этапы спортивной подготовки:

1. На этап начальной подготовки:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления,
- соблюдение антидопинговых правил,
- соблюдения минимального возраста для зачисления,
- отсутствие медицинских противопоказаний .

2. На тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- выполнения контрольных нормативов для зачисления,

- соблюдение антидопинговых правил,
 - соблюдения минимального возраста для зачисления,
 - отсутствие медицинских противопоказаний,
 - спортивный разряд - третий юношеский.
3. На этап совершенствования спортивного мастерства:
- выполнения контрольных нормативов для зачисления,
 - соблюдение антидопинговых правил,
 - соблюдения минимального возраста для зачисления,
 - отсутствие медицинских противопоказаний,
 - спортивный разряд – кандидат в мастера спорта.
4. На этап высшего спортивного мастерства:
- выполнения контрольных нормативов для зачисления,
 - соблюдение антидопинговых правил,
 - соблюдения минимального возраста для зачисления,
 - отсутствие медицинских противопоказаний,
 - спортивный разряд – мастера спорта России.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

2.5. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое обеспечение организаций, осуществляющих спортивную подготовку

Научно-методическая деятельность в учреждении – это система мер, базирующаяся на достижениях науки, спорта и передового педагогического опыта по воспитанию спортсменов; предназначена для всестороннего повышения компетенции, профессионального мастерства тренеров, анализа и обобщения опыта методической работы.

Структура методической деятельности учреждения направлена на решение организационно-методических, учебно-методических и научно-методических задач.

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности учреждения.

Организация и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществляется непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Выделяются следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- е) сопровождения экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

2.6. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- 1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- 2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- 3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- 4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- 5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- 6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
- 7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- 8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период,

связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является вне соревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- 1) Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов;
- 2) Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля;
- 3) Установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в Учреждении за нарушение антидопинговых правил;
- 4) Предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- 5) Проведение антидопинговой пропаганды среди занимающихся и в средствах массовой информации;
- 6) Установление ответственности в учреждении за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля.

2.7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления спортсменов в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

2.8. Требования к объему тренировочного процесса

В таблице № 4 предоставлены требования к объему тренировочного процесса

Таблица 4

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов	6	8	10-12	15-18	18

в неделю					
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	312

2.9 Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. По виду спорта тяжелая атлетика представлены в таблице № 5

Таблица 5

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	53-60	54-59	45-49	35-38	20-27
2	Специальная физическая подготовка (%)	25-27	24-28	30-35	37-40	52-54
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	4-5	8-10	9-12
4	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%).	2-3	3-4	3-4	3-4	2-3
3	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Тяжёлая атлетика»

№п/ п	Видыподготовки	Этапыигодыподготовки				
		Этапначальнойподго товки		Учебно- тренировочныйэтап(эт апспортивнойспециал изации)		Этапсовершенствованияис портивного мастерства
		Догода	Свышего да	Дотрех лет	Свыштрех лет	
		Недельнаянагрузкавчасах				
		6	8	10-12	16-18	18
		Максимальнаяпродолжительностьодногоч ебно-тренировочногозанятиявчасах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемостьгрупп(чел)**				
		8	6			3
		1.	Общаяфизическаяподготовк а	90	101	110-143
2.	Специальнаяфизи ческаяподготовка	75	75	72-99	123-169	112
3.	Участиевспорт ивныхсоревнов аниях	-	28	33-40	47-63	47
4.	Техническаяподготовка	19	101	83-90	103-118	93
5.	Тактическаяподготовка	30	67	72-78	98-108	84
6.	Теоретическаяподготовка	10	15	26-30	40-45	20
7.	Психологическаяподготовка	7	10	15-20	26-30	42
8.	Контрольныемероп риятия(тестировани еиконтроль)	10	10	12	12-13	14
9.	Инструкторскаяпрактика	-	-	-	20	17
10.	Судейскаяпрактика	-	-	-	11-15	20
11.	Медицинские,медико- биологическиеме роприятия	9	10	12	12-15	27
12.	Восстановительныемеропри ятия	71	71	81-100	135-145	156
Общееколичествочасоввгод		312	416	520-624	780-936	936

2.10. Требования к объему соревновательной деятельности.

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

Различают:

– *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

– *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

– *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к объему соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в таблице № 6

Таблица 6

Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	-	-
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2

2.11. Структуру годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичного цикла (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. Макроцикл это большой тренировочный цикл, типа полугодового, годичного, многолетнего, связанный с развитием стабилизацией, и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов мезоциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных периода – подготовительный, соревновательный, переходный. Каждый из периодов имеет свои задачи, содержание и динамику тренировочной нагрузки и соответствует фазе развития спортивной формы: приобретение, сохранения и временной утраты.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодового.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Факторы, влияющие на формирование макроцикла:

- место макроцикла в структуре этапа многолетней тренировки;
- календарь соревнований;
- суммарный тренировочный эффект;
- многолетние биоритмы;
- объективные закономерности развитие спортивной формы (основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки).

Подготовительный период (становление спортивной формы).

Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов, и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления на соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации занимающихся длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Обще подготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе - создание фундамента общей физической подготовки. Нагрузка объемная, мало интенсивная. Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение новых двигательных умений и на совершенствование.

Основные задачи:

1. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
2. Разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.);
3. Увеличение объема двигательных навыков и умений (изучение новых соревновательных программ).

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

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

Основными средствами этого этапа являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Этап состоит из двух мезоциклов. *Первый мезоцикл втягивающий* (длительность 2-3 микроцикла) - является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. У спортсменов юношеских разрядов втягивающий мезоцикл состоит из 3-4 объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей системы дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - *базовый* - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Основными средствами являются специально-подготовительные упражнения. С

Специально-подготовительный этап. Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы, здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и

совершенствование технических и тактических навыков тяжелой атлетики, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Длительность периода 2-3 мезоцикла.

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

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

Характерные мезоциклы: *контрольно-подготовительные* – переходящая форма от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчиненный таким образом, задачам подготовки к соревнованиям; *предсоревновательные* – подготовка к основному соревнованию, или одному из основных. В них смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия полной реализации возможности спортсмена в решающих стартах.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Продолжительность этого этапа 6-8 недель, обычно состоит из двух мезоциклов.

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

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных соревнований. Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период

соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Соревновательный этап чаще всего делят на два периода:

1. Период ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом периоде длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствование новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого периода обычно проводятся главное отборочное соревнование;

2. Период непосредственной подготовки к главному старту. Продолжительность колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов).

На этом периоде решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

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

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Переходный период (временная утрата спортивной формы) – начинается по окончании соревнований, длится 2-5 недели и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Главной задачей этого периода является активный отдых, полноценное восстановление и поддержание определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности сменой обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Тип мезоциклов *восстановительные*, они подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят из одного-двух восстановительных, двух трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, сколько нервных затрат, а так же подготовка к новой серии соревнований. *Восстановительно-поддерживающие* мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена.

Для того чтобы не допускать перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировку, после восстановительных

микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средств общей подготовки.

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

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

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

2.12. Режимы тренировочной работы.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта «Тяжелая атлетика» представлены в таблице № 7.

Таблица 7

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст лиц для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
НП	1	9	8	6	312
	2	9	8	8	416
	3	9	8	8	416
Т (СС)	1	12	6-12	12	624
	2	12	6-12	12	624
	3	12	6-12	15	780
	4	12	6-12	15	780
	5	12	6-12	15	780
ССМ	Не ограничивается	14	3	18	936

2.13. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тяжелой атлетике от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки.

Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по тяжелой атлетике на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 8

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	24
Количество тренировочных занятий в	3	4	4	5	6	6

неделю						
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	312	312

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Методы спортивной тренировки.

Метод – это способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена.

В процессе спортивной тренировки используются 2 большие группы методов:

общепедагогические (включающие словесные и наглядные методы);

практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчленено-конструктивные), и методы, преимущественно направлены на развитие физических качеств (две группы: непрерывный и интервальный методы).

Методы подготовки атлетов.

Рост достижений в тяжелоатлетическом виде спорта обусловлен в первую очередь совершенствованием методики развития силы, и в частности величиной применяемого отягощения, числом повторений за подход и соблюдением оптимального количества подходов.

Повторное поднятие неопредельного веса

Этот способ может быть использован при подъеме отягощений до выраженного утомления («до отказа»). Здесь только в последних подъемах штанги функциональное напряжение становится близким к предельным усилиям. Поэтому наиболее ценным являются последние усилия при поднятии штанги.

Несмотря на меньшую эффективность метод повторных усилий широко и вполне оправданно используется в тяжелоатлетической практике в связи с тем, что:

- большой объем работы приводит к значительной активизации обмена веществ, и, следовательно, создаются возможности функциональной гипертрофии мышц и роста силы;
 - при локальном воздействии позволяет уменьшить натуживание, что наблюдается при максимальных усилиях;
 - этот метод дает возможность лучше контролировать технику.
- Особое значение имеет для начинающих атлетов;
- вызывает увеличение мышечной массы, а так же способствует возрастанию силы.

Методы повторных усилий рекомендуется лицам, не занимавшимся ранее силовыми упражнениями. Он позволяет избегать травм, тем более, что для начинающих величина отягощения большого значения не имеет.

При методе повторных усилий в тяжелоатлетическом спорте широко используют следующие величины нагрузки:

- а) Умеренно большой вес штанги (76-85% от максимального) 4-6 повторений в одном подходе (развиваются скоростно-силовые возможности).

б) Средний вес штанги (66-75% от максимального) -6-8 повторов в одном подходе(развивается силовая выносливость).

с) Малый вес штанги (50-65% от максимального) – 8 – 10 (развивается силовая выносливость).

д) Очень малый вес штанги (40-49 % от максимального) – 11 -15 повторений (развивается обще силовая выносливость).

Метод максимальных усилий

Для достижения максимально эффекта в приросте силы в тренировочных занятиях необходимо использовать все большие усилия. Поэтому квалифицированные атлеты (спортсмены 1-го разряда, МС и выше) наряду с с первым методом развития силы должны использовать и второй – кратковременные (1-4 кратные) усилия высокой интенсивности:

а) Максимальный вес штанги – один повтор в одном подходе (развивается «взрывная» сила).

б) Субмаксимальный вес штанги (91-95% от максимального) -1 - 2 повтора в одном подходе (развиваются скоростно-силовые возможности).

с) Большой вес штанги (86-90% от максимального)- 3-4 повтора в одном подходе (развиваются скоростно-силовые возможности).

Если атлет собирается переходить в следующую весовую категорию, то он должен больше использовать первый метод многократных усилий. Если атлет задерживается в одной весовой категории, в которой он выступает, или этот атлет более легкой категории, то предпочтение следует отдавать второму методу – работы с «предельными весами».

Поднимание непредельного веса с максимальной скоростью

Ведущим качеством тяжелоатлета является сила. Однако в подготовке тяжелоатлета необходимо развивать способность, умение поднимать большие веса со значительной скоростью, т.е. вырабатывать «взрывную» силу.

При этом следует подчеркнуть следующее:

- увеличение силы и формирование двигательного навыка во многом зависит от количества повторений упражнений за подход;

- 1-6 – разовые повторения считаются упражнения высокой интенсивности;

- 6-10 – кратные повторения – средней интенсивности, при чем они служат для увеличения объема нагрузки и укрепления мышц;

- классические и сходные с ними упражнения выполняются преимущественно 1-3 раза за подход (на весе 80-95%);

- специально-подготовительные упражнения: приседания, жим, тяги, наклоны и подобные им упражнения выполняются до 6-12 раз.

Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Общие требования безопасности:

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

- при проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание, установленные режимы занятий и отдыха;

- тренер несет полную ответственность за безопасность присутствующих на тренировочном занятии спортсменов;

- тренер и занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

Тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей:

Вводный инструктаж – проводится с целью ознакомления вновь зачисленных занимающихся, на программу спортивной подготовки, в течении года для новых занимающихся;

Первичный инструктаж - проводится на месте проведения занятий;

Повторный инструктаж - проводится по программе первичного не реже одного раза в шесть месяцев.

Внеплановый инструктаж – проводится при введении в действие новых или изменение законодательных или иных нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда а так же инструкций по охране труда, в связи с изменившимися условиями, при нарушении занимающимися требований техники безопасности, которые могут привести или привели к травме и т.п., по требованию органов государственного надзора и контроля, при перерывах более двух месяцев.

Целевой инструктаж – проводится занимающимися перед выполнением ими разовых поручений (спортивные соревнования, тренировочные мероприятия, массовых мероприятий, выходы в общественные места и т.д.).

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Исходя из краткой характеристики спортсмена, а также цели многолетней подготовки и ее главных задач устанавливают спортивно-технические показатели по годам и планируют основные средства, объем и интенсивность нагрузки, количество соревнований. Определяются те стороны подготовленности (физической, технической, тактической и т.д.), на совершенствовании которых целесообразно сосредоточить главное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане должны быть предусмотрены этапы подготовки, их продолжительность, а также основные соревнования на каждом этапе. Их количество и продолжительность зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других причин.

При планировании спортивно-технических показателей следует исходить как из средних темпов роста результатов, так и из индивидуальных особенностей спортсмена, а также условий тренировочного процесса.

В индивидуальном плане основные средства должны определяться с учетом особенностей данного спортсмена и необходимости совершенствования слабых сторон его подготовленности. Существенным моментом в многолетнем планировании тренировки спортсменов является определение величины, характера и динамики тренировочных нагрузок.

Следует иметь в виду, что прирост спортивных результатов у юных спортсменов зависит не только от тренировочных воздействий, но и от их естественного роста. Условно его можно записать в виде следующего выражения: естественный рост + тренировка = спортивный результат. Не исключено, что тренировочная нагрузка может быть нейтральной или сдерживать рост организма, но в то же время содействовать росту спортивных результатов. Возможны и другие случаи. Скажем, тренировочные воздействия могут активно способствовать естественному росту организма и очень незначительно влиять на рост спортивных результатов.

Таким образом, при планировании тренировочной нагрузки в процессе многолетней тренировки надо исходить, прежде всего, из необходимости увеличения ее объема, особенно для спортсменов младшего и среднего возраста.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может быть увеличиваться, или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным

функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

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

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Тренировочные занятия являются одной из основных форм осуществления спортивной подготовки. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы технической и тактической подготовки, 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.

Тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть тренировочного занятия обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части. Задачи и содержание:

- начальная организация занимающихся;
- создание целевой установки;
- обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;
- общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функции организма;
- обеспечение решения специфических задач основной части занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для углубленного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмотренных программой и планом тренировочного занятия:

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;
- обучение технике упражнений в целях развития способности управлять движениями собственного тела;
- формирование специальных знаний;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Содержание основной части занятия обычно носит комплексный характер, но рекомендуется выделять главное. Это главное очень часто определяет преимущественную направленность занятия. В зависимости от задач и периода тренировки каждое занятие может иметь различную преимущественную направленность на развитие двигательного качества, овладение техникой или тактикой и т.д.

Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее, в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но обычно в меньшей мере. В ряде случаев может быть совмещение двух преимущественных направленностей, например, совершенствование техники и быстроты одновременно.

Почти всегда выполнение физических упражнений должно располагаться в определенном последовательном порядке в зависимости от их преимущественной направленности.

Наиболее целесообразна такая последовательность:

упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;

упражнения, направленные преимущественно на развитие быстроты;

упражнения, преимущественно для развития силы;

упражнения, преимущественно для развития выносливости.

В основную часть занятия обычно включают упражнения двух, трех различных направленностей.

Заключительная часть тренировочного занятия имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность. Типичные задачи и содержание:

снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

регулирование эмоционального состояния;

подведение итогов тренировочного занятия с оценкой тренера и самооценкой результатов деятельности занимающихся.

Тренировочные занятия целесообразно проводить в соответствии с планом микроцикла.

В тренировочном микроцикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных по задачам и нагрузкам занятий. Целесообразно распределить по дням разные по своей направленности, повторяемости и нагрузке упражнения.

Таблица 9

Целесообразность выполнения упражнений в одном микроцикле.

Упражнения/действия	Целесообразность выполнения
<i>Развитие:</i> гибкости, силы малых мышечных групп (кисти, стопы).	Дважды в день и ежедневно
<i>Развитие:</i> силы средних групп мышц (голени, предплечья, плеча и др). <i>Овладение техникой</i> избранного вида спорта (со средним уровнем усилий).	3-4 дня подряд
<i>Развитие:</i> общей выносливости (умеренная интенсивность)	Ежедневно
<i>Развитие:</i> силы крупных групп мышц, скоростно-силовых качеств, гибкости с использованием отягощений, специальной выносливости. <i>Овладение техникой</i> избранного вида спорта (с высоким	Через день 2-3 раза в неделю

уровнем усилий).	
<i>Развитие:</i> специальной выносливости (с соревновательной интенсивностью). <i>Овладение техникой</i> избранного вида спорта (близким к максимальному уровню усилий). <i>Поддержание</i> гибкости, быстроты, силы и общей выносливости (на достаточном уровне) <i>Обучение</i> тактике	Дважды в неделю с интервалом 2-3 дня
<i>Овладение техникой</i> избранного вида спорта (с максимальным уровнем усилий). <i>Поддержание</i> специальной работоспособности. <i>Активный отдых</i> <i>Участие в соревнованиях.</i>	Один раз в неделю

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена.

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

Спортивный результат – количественный и качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Количественный и качественный уровень показателей спортсмена - это уровень показателей по видам спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической.

Уровень показателей по видам спортивной подготовки целесообразно планировать в перспективном и годовом планах спортивной подготовки.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

- возраст спортсмена;

- стаж занятий спортом тяжелая атлетика;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

Приложение № 1: Примерный групповой перспективный план спортивной подготовки.

Приложение № 2: Примерный групповой годовой план спортивной подготовки.

3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

1. Объем физической нагрузки

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП является необходимым звеном спортивной тренировки и предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявлений в процессе мышечной деятельности.

Задачи ОФП:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- всестороннее развитие организма занимающихся, воспитание физических качеств (мышечная сила, быстрота движений, выносливость, координацию и гибкость);
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам на этапах спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица 11

Содержание раздела ОФП

Содержание ОФП	НП			Т (СС)					ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Упражнения на развитие быстроты	42	50	50	52	52	50	50	50	35
Упражнения на развитие гибкости	60	50	50	54	54	54	54	54	30
Упражнения на развитие координации	21	45	45	54	54	54	54	54	41
Упражнения на развитие силы	24	28	28	60	60	60	60	60	50
Упражнения на развитие общей выносливости	40	60	60	60	60	55	55	55	50
ВСЕГО:	187	233	233	280	280	273	273	273	206

Упражнения на развитие быстроты: прыжки в длину с места, разбега, толчком правой, левой ногами, подскоки с тяжестями и без них, подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, бег с низкого и высокого старта с постепенным увеличением скорости, бег с низкого и высокого старта, многократные приседания с отягощениями и без них, подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны туловища вперед и назад, его вращение, а так же вращение верхних и нижних конечностей, стоп кистей рук, растягивание мышц и связок передней и задней поверхности бедра, голени, кувырок вперед назад.

Упражнения на развитие координации: ходьба в приседе со штангой, рывок с закрытыми глазами.

Упражнения на развитие силы: отжимание от пола, отжимание от брусьев, подтягивание на перекладине с быстрой скоростью, канат (лазание по вертикальному канату), присед со штангой, жим лежа, жим стоя, наклоны со штангой на плечах, тяги толчковые и рывковые, подъем штанги на грудь.

Упражнения на развитие общей выносливости: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, махи.

Специально-физическая подготовка (СФП).

Специально-физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

СФП является специализированным развитием ОФП. Задачи ее более узки и более специфичны:

- развитие двигательных навыков необходимых для технико-тактического совершенствования тяжелоатлетических упражнений;
- развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемых упражнений.

СФП в годичном цикле тренировки спортсмена-тяжелоатлета тесно связана с другими видами подготовки – технической, тактической и специально психической. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Таблица 12

Содержание раздела СФП

Содержание СФП	НП			Т (СС)					ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	10	26	26	55	55	78	78	78	130
Упражнения на развитие мышечной силы	15	26	26	52	52	80	80	80	125
Упражнения на развитие специальной выносливости	20	26	26	56	56	78	78	78	125
Упражнения на развитие координационных способностей	18	26	26	55	55	76	76	76	116
ВСЕГО:	63	104	104	218	218	312	312	312	496

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: рывок в полу присед, с вися, с плинтов, подъем штанги на грудь, в сед способом «разножка», толчок с груди, прыжки с отягощением на плечах, приседания со штангой на плечах. Упражнения повторяются с многократным повторениями и интенсивностью (до 4—6 раз) повторениями и интенсивностью до 70% от максимального результата.

Упражнения на развитие мышечной силы: жим штанги лежа, стоя, наклоны со штангой на плечах, тяги толчковые и рывковые (не более 80% от максимального результата), становая тяга, выжимание гантелей, гирь, статические напряжения для мышц спины, брюшного пресса.

Упражнения на развитие специальной выносливости: рывок, толчок классический (многократное повторение с малым весом), комбинирование упражнений (тяга рывковая+рывок+присед, тяга+нагрудь+присед+толчок) и т.д.

Упражнения на развитие координационных способностей: балансирования с грифом способом «разножка», в седе рывковым хватом, разброс ног в «ножницы» по определенным точкам.

Участие в спортивных соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Участие атлетов в регулярных официальных соревнованиях

на протяжении всего года для этапов НП-2,3г.о., Т (СС),ССМ– неперенное условие эффективного тренировочного процесса. Нередко считают, что участие спортсменов в соревнованиях должно быть направлено только на достижение победы или рекорда. Это суждение не совсем правильное, поскольку борьба за победу, за рекорд на всех этапах без исключения соревнованиях требует от спортсмена проявления максимальных сил и чрезмерного напряжения нервной системы. Поэтому ни один спортсмен не способен добиваться рекордных результатов во всех соревнованиях года. Участие в соревнованиях – это не только борьба за спортивные успехи, одновременно решаются многие спортивно-педагогические задачи: улучшение спортивной подготовленности, совершенствование спортивной техники в условиях напряженной борьбы, повышение тактического мастерства, улучшение функциональной готовности, воспитание волевых качеств, приобретение психологической устойчивости, опыт ведения соперничества и многое другое.

Совершенно необходимо, чтобы каждое участие в соревнованиях преследовало определенную цель, заранее установленную преимущественную направленность:

Направленность на победу – главная задача для всех спортсменов с первых шагов в спорте. Такая психологическая установка должна воспитываться у новичков и продолжаться на протяжении многолетней спортивной подготовки. Однако необходимо знать, что достижение победы на соревнованиях требует почти всегда максимального напряжения всех сил и возможностей атлета, особенно если эта победа добывается на фоне большой конкурентной борьбы. Например, есть немало примеров, когда отборочная борьба между спортсменами стоила так дорого, что победитель не мог восстановить свои силы для успешного выступления на основных соревнованиях.

Направленность на рекорд. Естественно, эта цель связана с направленностью на победу. Но очень часто рекордные достижения рождаются не в условиях жесточайшей борьбы, а в оптимальных условиях, когда ни что не мешает спортсмену проявить свои возможности.

Направленность контроля. Каждое участие в соревнованиях, какую бы цель они не преследовали, дает возможность проверить свои силы, оценить результаты того или иного этапа спортивной тренировки. Нередко тренер ставит задачу перед спортсменом выступить только с целью контроля своего уровня подготовленности и не думать о победе. Такая целевая обстановка снимает психическую нагрузку и излишнее напряжение (возбуждение), позволяет выполнить намеченный план участия в соревнованиях. Например, ставится задача показать уровень мастера спорта.

Направленность тренировочная. Участие в любом соревновании имеет тренировочный эффект. Но специальная тренировочная направленность исключает борьбу за победу, за рекорд любой ценой и, следовательно, проходит на фоне умеренного нервно-психического напряжения. Однако при этом не исключается решение таких задач как проверка спортсмена в условиях соревнований, конкуренции; приобретение соревновательного опыта, улучшение двигательных качеств и т.д.

Направленность тактическая. Из тактических соображений атлет может, например в предварительных соревнованиях выступить ниже своих возможностей, чтобы проверить возможности своего соперника. Участие в борьбе с этими целями не требует предельных нервных напряжений, поэтому после нее вскоре можно бороться за победу или рекорд.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости с противником

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

- соответствие возраста, и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «тяжелая атлетика»;

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

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

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Тяжелая атлетика это скоростно-силовой вид спорта, в нем техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения рывок и толчок.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

- объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
- разносторонность техники — степень разнообразия технических приемов.
- эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

- сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;
- сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменов высокой квалификации;
- сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена -силовой, скоростно-силовой и др.
- сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.

Освоенность техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.

Для хорошо освоенных движений типичны:

- стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
- устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);

- сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
- автоматизированность выполнения действий.

Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсмена

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.
2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.
3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно коррекционного воздействия к ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кино грамм, видеоманускриптов записей и др.;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко и светолитомирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- обще подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники вида спорта, возраста, и квалификация спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии

1. Стадию базовой технической подготовки.
2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Каждая стадия включает этапы, состоящие из годовых циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4—6 годовых циклов, вторая — 6—8, третья — 4—6.

Поэтому построение, конкретное содержание и методика технической подготовки спортсмена на каждой стадии, как правило, подчиняется периодизации годового цикла тренировки. Чаще всего это наиболее ярко выражено в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Дело в том, что у начинающих спортсменов годовичный цикл не подразделяют отдельно на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. У них в течение всего года тренировочные занятия носят подготовительный характер.

Отсюда следует, что процесс овладения и совершенствования техники движений в рамках годового цикла тренировки у квалифицированных спортсменов во многом зависит от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы.

В связи с этим в годовом цикле выделяют 3 этапа технической подготовки: 1) поисковый; 2) стабилизации; 3) адаптивного совершенствования (приспособительного).

Техническая подготовка на 1-м этапе направлена на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение предпосылок ее практического освоения, разучивания (или переучивания) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. Этот этап совпадает с первой половиной подготовительного периода. На 2-м этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода. На 3-м этапе техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап обычно начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период в целом. Главными задачами каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства являются:

- 1) достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов в избранном виде спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;
- 2) частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годового цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

2. Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы с соперником в условиях соревнований. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения

спортсмена во время соревнования уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Принято различать общую и специальную тактическую подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Общая тактическая подготовка совершенствуется в процессе теоретических занятий, во время которых занимающихся воспитывают как на примерах из тяжелой атлетики, так и на примерах, взятых из других видов спорта. Большую пользу приносит самостоятельное изучение вопросов, связанных с тактической подготовкой других спортсменов. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. К задачам специальной тактической подготовки относятся:

1. Объективное умения наметить начальные подходы к штанге на соревнованиях в соответствии со своими возможностями и вероятными результатами предполагаемых соперников.

2. Формирование умения выбирать реальный вес штанги для второго и третьего подходов на соревнованиях в рывке и толчке.

3. Воспитание способности наблюдать на соревнованиях за ходом спортивной борьбы и при необходимости своевременно менять ранее намеченный вес штанги в толчке (для первого, второго или третьего подходов) с учетом показанных результатов в рывке, вероятных сил основного соперника и возникших ситуаций в распределении призовых мест.

4. Привитие навыков тактического мышления.

Для этих задач разрабатывают принципы соревновательной тактики, по протоколам соревнований анализируют тактические варианты выступления тяжелоатлетов-победителей, выявляют просчеты в тактике у отдельных спортсменов, изучают причины допущенных оплошностей. При этом следует учитывать, что основными мотивами тактических ошибок на соревнованиях служат такие обстоятельства как: незнание своих возможностей (после сгонки веса, а также в силу других причин); отсутствие информации о предполагаемых спортивных результатах у основных противников (особенно в толчке); не правильное представление о весе тела соперника: неверный выбор веса для первого подхода в упражнении, что заставляет спортсмена во втором подходе поднимать штангу нецелесообразного веса; ошибочный выбор веса штанги для второго и третьего подходов в толчке.

Специальная тактическая подготовка проводится на теоретических и практических занятиях, в процессе которых моделируется план выступления на предстоящих соревнованиях. Необходимые тактические навыки и умения формируются и закрепляются в процессе теоретических и практических тренировочных занятий, прикидок и проверочных соревнований, когда на них специально моделируют план предстоящего выступления на главных соревнованиях. Перед соревнованиями уточняют возможные варианты в выборе веса штанги для первого, второго, третьего подходов в рывке и толчке с учетом ожидаемых результатов в этих упражнениях у соперников. На контрольных тренировочных занятиях намечают подходы к штанге для рывка и толчка в последовательности, рациональной для успешного выступления в состязаниях.

В качестве примера можно привести опыт построения алгоритмической тактики действий спортсмена и тренера на соревнованиях по тяжелой атлетике.

Во время прохождения мандатной комиссии, после определения количества участников в весовой категории, необходимо проанализировать уровень спортивного мастерства всех спортсменов. В результате анализа выделяются спортсмены-лидеры, которые могут поднять больший вес, чем наш спортсмен и аутсайдеры. На основании этого тренер и спортсмен начинают строить стратегию выступления на соревнованиях: для первых подходов в упражнениях заказываются известные спортсмену веса, которые он неоднократно поднимал на тренировках. После успешного выполнения первого подхода вес увеличивается и достигает субмаксимальных показателей для данного спортсмена. В третьем подходе, как правило, спортсмен «идет на рекорд» (поднимает вес, который никогда до этого не поднимал). Тренер, оказывая психологическое воздействие

на этого спортсмена, убеждает его в том, что ему под силу выполнить подход с рекордным весом для себя. Иногда возникает ситуация, когда в третьем подходе приходится заявлять вес намного больше того, который поднимает ближайший соперник. Это делается для того, чтобы «загнать» соперника на рекордные веса, которые он, возможно, и не поднимет. Таким образом, главной целью тренера становится правильное определение начальных весов и настраивание спортсмена на выполнение упражнения в максимальном количестве подходов.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать их на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице 14.

Таблица 13

Примерный план по теоретической подготовке в тяжелой атлетике

№ п/п	Наименование темы	Этапы и годы подготовки, количество часов				
		НП		Т (СС)		ССМ
		до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет	весь период
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		2	2
2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом	2	2	2	2	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	2	2	3
4	Гигиена, закаливание, режим и питание	2	2	2	2	3
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж	2	2	2	2	3
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений		4	4	3	2
7	Методика обучения в тяжелой атлетике			2	3	3
8	Методика тренировки тяжелоатлетов					3
9	Планирование спортивной тренировки				2	3
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				2	2
11	Психологическая подготовка в тяжелой атлетике				3	2
12	Общая и специальная физическая подготовка	2	3	1	2	3
13	Правила соревнований, организация и проведение	2	3	2	2	3

14	Подготовка мест занятий, оборудование и инвентарь	2	2	1	2	3
15	Зачетные требования по теоретическим занятиям в тяжелой атлетике			2	2	2
Всего часов		16	22	20	31	39

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ

- физическая культура и спорт составная часть культуры, средства воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан;
- достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях;
- значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между спортсменами;
- значение Единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта и в повышении мастерства российских спортсменов;
- разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

Тема 2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

- характеристика тяжелой атлетики, ее место и значение в российской системе физического воспитания.
- возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.
- первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

- опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.
- основные сведения о кровообращении, состав и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.
- центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.
- изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий тяжёлой атлетикой.
- воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

- личная гигиена тяжелоатлета, Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня)
- понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).
- значение закаливания для юных тяжелоатлетов.
- режим юного тяжелоатлета.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- питание, энергетическая и пластическая сущность питания.
- назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ;

- питьевой режим спортсмена. Специальное спортивное питание.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж

Для тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета.

-показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой.

-самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу.

- оказание первой помощи. Понятие о травмах;

-первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, падении инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема 6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

-техника выполнения упражнения в тяжелой атлетике;

-основные параметры движения атлета и штанги;

- особенности техники выполнения упражнений со штангой;

- влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета.

-гибкость – одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного упражнения в тяжелой атлетике. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокого спортивного результата.

-классические упражнения со штангой – рывок, толчок. Фазовый состав рывка и подъема штанги на грудь для толчка, толчка штанги от груди. Характеристика всех периодов и фаз движения.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста;

-взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги.

-характер сокращения мышц при выполнении рывка и толчка.

- общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

- траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность, приложения усилий.

-основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в тяжелой атлетике

Тема 7. Методика обучения в тяжелой атлетике

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

-обучение и тренировка – единый процесс.

-страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки;

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

Тема 8. Методика тренировки тяжелоатлетов

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этап

-спортивная тренировка, как единый педагогический процесс, формирования и совершенствования навыков, физических, моральных, и волевых качеств занимающихся.

-понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов (КПШ), упражнений, максимальные веса. Методика их определения;

-понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая, теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

-принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность учет, индивидуальных особенностей организма.

-мотивация как составляющая часть тренировки.

-вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

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

Тема 9. Планирование спортивной тренировки

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этап

-планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

-круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов.

-понятие отренировочной нагрузки и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Тема 10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

-мышечная деятельность. Спортивная тренировка. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету.

- понятие о силовой и скоростно-силовой работе.

-особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой.

-величина физических нагрузок и интервалы отдыха.

-характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований. Признаки переутомления.

Тема 11. Психологическая подготовка в тяжелой атлетике

-понятие о психологической подготовке.

-преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов.

-участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.

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

Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка

Для всех этапов подготовки

-общая и специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки.

-требования к общей физической подготовке.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-специальная физическая подготовка тяжелоатлетов и краткая характеристика ее средств.

-характеристика физических качеств тяжелоатлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки.

-контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Тема 13. Правила соревнований, организация и проведение

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этап

- правила соревнований по тяжелой атлетике;

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике. Работа главной судейской коллегии. Работа судей, секретарей, жюри. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов.

-распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Порядок ведения протоколов соревнований, регламент приема заявок весов.

Тема 14. Подготовка места занятий, оборудование, инвентарь

Для всех этапов подготовки

-требования к спортивному залу для занятий тяжелой атлетикой. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

-правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Тема 15. Зачетные требования по теоретическим знаниям в тяжелой атлетике

Для всех этапов подготовки

- зарождение тяжелоатлетического спорта.

-строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.

-сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, о спортивном снаряде – штанге, инвентаре и оборудовании зала.

-техника безопасности. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях.

Для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

-значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль тяжелой атлетики в физическом воспитании;

-сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле;

-понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета;

-органы государственного руководства физической культурой и спортом в России.

Участие российских тяжелоатлетов в чемпионатах мира и Европы.

-основные приемы самомассажа;

-принципы тренировки тяжелоатлетов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки;

-органы организации и проведения соревнований по тяжелой атлетике;

-понятие психологической подготовки тяжелоатлета.

Психологическая подготовка

Процесс воспитания личности тяжелоатлета базируется на правильном индивидуальном подходе и предполагает знание индивидуальных психологических особенностей спортсмена.

Знание индивидуальных психологических особенностей занимающихся позволит тренеру эффективно осуществлять индивидуальный подход при решении всех вопросов подготовки и особенно *воспитания* личности.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь

спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Воспитание волевых качеств личности — важнейшая составная часть психологической подготовки тяжелоатлетов. Основные волевые качества тяжелоатлета — целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением

постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. В тяжелой атлетике ведущими волевыми качествами являются – настойчивость и самообладание, ближайшие к ведущим – смелость, следующими за ними – инициативность, самостоятельность и решительность.

Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: вариативность мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверх соревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных снарядов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

1. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

2. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

3. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала, соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед соревнованиями, перед их началом эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред.

б) само воздействия (аутовоздействия) спортсмена — само убеждение, самоуспокоение, самовнушение, само приказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются само приказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные само воздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, само приказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к

спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Процесс обучения двигательным действиям в виде спорта тяжелая атлетика связан с преодолением существенных психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование волевых качеств спортсменов. Особую группу трудностей представляют такие упражнения, которые требуют от спортсмена высокого уровня технической подготовленности (например, рывок и толчок). При обучении таким упражнениям спортсмен встречается с чрезмерной *психической напряженностью*, которая выражается в виде страха, боязни. Психическая напряженность – необходимый фактор готовности к выполнению сложного действия. Однако она имеет предел, за которым наступает снижение психической и двигательной активности спортсмена. В целях профилактики напряженных психических состояний целесообразно широкое применение комплекса подготовительных и подводящих упражнений.

Многообразие двигательных действий, с одной стороны, и высокие требования к точности выполнения движений, с другой – обуславливают важность формирования и развития у тяжелоатлетов соответствующих *мышечно-двигательных представлений*. Поэтому применяется методика так называемой идеомоторной тренировки. Суть последней состоит в целенаправленном развитии у спортсменов способности активно представлять (в мышечно-двигательных ощущениях) выполняемое движение.

Наконец, самый сложный вопрос психологии обучения соревновательным упражнениям связан с учетом фактора осознанного понимания спортивных движений. Педагогические указания тренера в процессе обучения должны в первую очередь базироваться на знании того, каким должно быть соотношение сознательной и неосознаваемой форм регуляции движений, выполняемых на разных фазах обучения и тренировки. Современные представления об организации целенаправленного поведения (деятельности) свидетельствует о том, что сознательная регуляция всегда прерывиста, а неосознаваемая – непрерывна. Поэтому обе формы регуляции всегда присутствуют в управлении движениями. Но управлять ими в процессе воздействия на спортсмена тренер может лишь на основе осознанной формы регуляции.

Готовность к соревнованию формируется в процессе непосредственной предсоревновательной подготовки к конкретному соревнованию. Цель последней состоит в том, чтобы обеспечить условия для успешной реализации потенциальных возможностей спортсмена.

В сложных условиях соревнования, порой приближающихся к экстремальным, побеждает при прочих равных условиях тот спортсмен, который сможет наиболее полно мобилизовать свои психофизические возможности как на соревновательную деятельность в целом, так и на выполнение изолированных спортивных соревновательных действий (попыток).

Готовность к конкретному соревнованию зависит от установки, т.е. от того, какого результата хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Педагогическая задача тренера состоит в том, чтобы сформировать у своего ученика верную установку, предполагающую самооценку, адекватную его возможностям.

Установка как готовность определенным образом выступить в соревновании наиболее полно реализуется при правильном соотношении психической напряженности и устойчивости.

Психическая напряженность как фактор мобилизации личности является непременным условием успешной соревновательной деятельности. Уровень ее определяется «высотой» соревновательной установки. Однако в силу различных обстоятельств психическая напряженность может быть чрезмерной (что бывает чаще всего) либо недостаточной. В обоих случаях необходима соответствующая коррекция уровня психической напряженности за счет регуляции психического состояния спортсмена. Здесь требуется умение спортсменов пользоваться методами регуляции состояний (самовнушение, регуляция внимания, дыхания, специальные формы разминки и

т. п.). Большую помощь в этом может оказать метод аутогенной тренировки, который описан в специальной литературе. Вторым фактором, необходимым для эффективной реализации сформированной установки, является фактор психической устойчивости. Психическая устойчивость – это способность успешно выполнять соревновательные действия в условиях повышенной психической напряженности. Здесь ведущую роль также играет умение спортсмена регулировать свое психическое состояние.

Таким образом, подготовка к конкретному соревнованию должна предполагать решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня психической устойчивости.

Решение этих трех взаимосвязанных задач осуществляется в процессе непосредственной подготовки и участия в соревновании.

Предсоревновательная подготовка в основном направлена на совершенствование упражнений, стереотипное их выполнение и доработку слабых мест. Однако с точки зрения психологии готовности это не есть решение основной проблемы, связанной с подготовкой к данному соревнованию. Не решают проблему готовности и так называемые прикидки. Последние скорее служат для проверки уровня подготовленности спортсмена, а не готовности его к данному соревнованию. Для решения проблемы готовности целесообразно в предсоревновательной подготовке предусмотреть определенную систему мероприятий, направленных на решение задач, сформулированных в предыдущем разделе. В основе такой системы лежит применение одиночных контрольных соревновательных действий или их частей в варьируемых условиях. На протяжении всего периода предсоревновательной подготовки (в каждой тренировке) могут применяться следующие приемы:

- ограничение специальной разминки;
- оценка технического действия при выполнении соревновательного упражнения и его частей без специальной разминки (вес штанги не более 50% от максимального);
- предоставление одной попытки для оценки эффективности всего тренировочного занятия;
- создание соревновательных условий;
- создание ситуации «присутствия зрителей»;
- выполнение упражнений в неблагоприятных условиях;
- «игра» на лучшее выполнение;
- выполнение упражнений на оценку в состоянии утомления.

Применение этих приемов в системе контрольных испытаний в процессе предсоревновательной подготовки должно сопровождаться «внушающей» информацией спортсмену о его возможностях в данном соревновании. Причем возможности спортсмена должны оцениваться в соответствии с условиями этого соревнования. Таким образом, решается вопрос целенаправленного формирования соревновательной установки. Варьирование условий контрольных требований в одном случае позволяет развивать способность к мобилизации (способность к повышению психической напряженности), в другом – повышать психическую устойчивость.

В ответственные моменты соревновательной борьбы особое значение приобретает умение тяжелоатлетов правильно готовиться непосредственно перед выполнением соревновательных попыток. Помочь в этом случае может только определенная система непосредственной предсоревновательной подготовки – специально разработанный и усвоенный спортсменом план действий, предусматривающий применение психотехнических приемов (методы идеомоторной настройки, регуляции состояний) в период после окончания специальной разминки в данном соревновательном упражнении до начала его выполнения.

Весь период непосредственной подготовки к выходу для выполнения соревновательного упражнения целесообразно разбить на три этапа:

- этап «до вызова» – с момента окончания разминки до вызова судьи для выполнения упражнения;
- этап «после вызова» – с момента вызова для выполнения упражнения до принятия исходного положения;
- этап «в исходном положении» – с момента принятия исходного положения до начала действия.

Такое разделение целесообразно использовать в методических целях. Анализ выступлений на соревнованиях сильнейших тяжелоатлетов показал, что принципиальное содержание непосредственной подготовки определяется следующими задачами: до вызова решаются две основные – идеомоторная подготовка и подготовка оптимального стартового состояния; после вызова – обеспечение условий для последующего перехода в «малый круг внимания»; в исходном положении – сосредоточение на начале действия. Система непосредственной подготовки к выполнению упражнений может быть эффективной при решении во взаимосвязи всех трех задач. В непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки, метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления тяжелоатлетов в ответственных соревнованиях.

Под соревновательной надежностью спортсмена следует понимать безотказную, безошибочную деятельность в условиях соревнований, соответствующую по результативности предшествующей тренировочной деятельности. Все случаи снижения результативности в условиях соревнований следует рассматривать как отказы в работе, характеризующие ненадежную деятельность спортсмена. Такое понимание надежности позволяет отличать это понятие от «устойчивости» (стабильности) деятельности. Устойчивость нужно рассматривать как одну из предпосылок надежности, т.е. способности выполнять безотказно работу в усложненных условиях соревнований. Проблема соревновательной надежности чрезвычайно важна в тяжелоатлетических видах спорта, прежде всего, в силу выраженности психологического фактора. Изучение надежности следует начинать с выяснения основных причин ненадежной деятельности спортсменов. Для этого тренеру необходимо вести учет всех неудачных соревновательных попыток. Затем по определенной схеме производится психологический анализ каждой неудачи: вскрываются особенности переживаний спортсмена перед соревнованием, в процессе соревнований, непосредственно перед выполнением неудачной попытки, особенности психической регуляции в процессе выполнения упражнений и т.д. На основе результатов опроса и собственных наблюдений делается заключение о характере и причинах неудачи.

Результаты психологического анализа неудач в соревнованиях следует заносить в специальную карту, являющуюся рабочим документом тренера. Каждый случай важно анализировать с позиций психологии надежности. Тренеру следует выяснить, была ли данная неудачная попытка случайной или закономерной. При этом нужно исходить из понимания случайного или маловероятного, непредвиденного, но причинно обусловленного. В соответствии с этим все неудачи надо разделить на две группы. В каждой из этих двух групп выделяются три подгруппы: неудачи, связанные с нарушением собственно психической регуляции; неудачи, связанные с временным снижением работоспособности по причинам психологического порядка; неудачи по принципу «точность в ущерб устойчивости».

Систематическое проведение анализа неудач по приведенной схеме позволяет вскрывать наиболее характерные их причины и соответственно разрабатывать и осуществлять профилактические мероприятия по повышению соревновательной надежности тяжелоатлетов.

3. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за техникой выполнения упражнений, за другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Занимающиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими 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 тренировочные занятия для этапов начальной подготовки. Принимать участие в судействе на соревнованиях в роли ассистента, судьи, секретаря; в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование

Комплексная оценка данных врачебного обследования, результатов функциональных проб и инструментальных методов исследования, во взаимосвязи с педагогическими и психологическими показателями, позволит тренеру объективно судить о состоянии тренированности организма спортсмена, планировать тренировочную и соревновательную деятельность, дать объективную оценку готовности спортсмена к планируемым соревнованиям и прогнозировать результат.

Основными факторами, которые определяют рост спортивных результатов, являются:

- максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения,
- высокая эффективность и резервные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем,
- оптимальный морально-психологический комплекс качеств.

При оценке индивидуальных показателей спортсмена учитывают:

- физическое развитие и биологическую зрелость,
- состояние здоровья и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам,
- общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки,

- морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные функциональные возможности в условиях работы «до отказа».

Медико-биологические мероприятия.

Такие мероприятия осуществляются в виде углубленного этапного медицинского обследования и текущего медицинского контроля.

Углубленное медицинское обследование (УМО) производится не менее двух раз в год. Основной задачей УМО является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации проводит глубокое обследование с применением современных диагностических методов, подробно описывает в медицинской карте спортсмена. После проведения лечебных и профилактических мероприятий, врач дает заключение о состоянии здоровья спортсмена, определяет возможность проведения и объем тренировочных нагрузок (полный, дозированный).

Восстановительные мероприятия.

Обычно такие мероприятия подразделяются на педагогические, медико-биологические и психические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку они определяют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха во все периоды подготовки спортсменов. Сейчас необходимо планировать не только различные показатели тренировочных нагрузок, но и отдых, вернее, нагрузки и отдых в неразрывном единстве.

Оптимальное построение тренировочного занятия предполагает рациональную последовательность упражнений разного типа и направленности, эффективное использование интервалов отдыха, индивидуализацию разминки, применение излюбленных упражнений и т.д. Особое значение имеет создание благоприятного эмоционального фона тренировочного занятия, учет биоритмов функционирования организма. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса в целом должно предусматривать индивидуализацию средств и методов подготовки, целесообразное построение микро-, мезо- и макроциклов тренировки, применение восстановительных циклов, разнообразие условий и форм проведения занятий и др.

С помощью *медико-биологических средств* восстановления улучшается переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления затраченных энергоресурсов организма, активизируется белковый обмен. Все это способствует увеличению напряженности тренировочных занятий.

Наиболее эффективные медико-биологические средства восстановления — это рациональное питание, витамины, белковые препараты и спортивные напитки, растительные и фармакологические препараты, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, массаж, корригирующие упражнения, мануальная терапия, сауна, физио- и гидропроцедуры и т.п. Применение восстановительных средств зависит от индивидуальных особенностей организма спортсмена, его здоровья, возраста, уровня подготовленности, психологической свежести. Поэтому выбор должен быть в большей степени индивидуализирован с целью более эффективного восстановления функциональных возможностей работоспособности спортсменов.

Контроль и тестирование.

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль. Наиболее информативным и полным является комплексный контроль. На его основе можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Комплексный контроль – это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов:

- *первая группа тестов*, которая проводится в покое. К этой группе относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.
- *вторая группа тестов* – это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/св течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.
- *третья группа тестов* – это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач подготовки спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль – оценка работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов под влиянием нагрузок отдельных занятий, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль, задачами которого являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. В процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате – разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Виды контроля.

В спортивной подготовке различают несколько видов контроля:

- контроль за соревновательными воздействиями;
- контроль за тренировочными воздействиями;
- контроль за состоянием подготовленности спортсмена.

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Из множества показателей соревновательного упражнения необходимо выбрать только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесечно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и

соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника – та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения (покрытие, освещенность, размеры, микроклимат);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

3.6. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

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

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

Антидопинговые мероприятия включают:

Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

1. Знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
2. знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Красноярского края;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и работниками учреждения.

3.7. Планы восстановительных мероприятий

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным мероприятиям. Медико–восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся 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.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой 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 (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. При этом 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 психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

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

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; водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);

- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- 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 годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном 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, не довосстановления.

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.

Планы восстановительных мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки-1,2,3г.о., тренировочный этап- 1,2г.о.			
Развитие физических качеств с учетом специфики тяжелой атлетики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)-13,4г.о., этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствии с ее объема и интенсивности.	Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем
		Упражнения на растяжение.	3 мин
		Психорегуляция	3 мин
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного	Ускорение восстановительного	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин

занятия	процесса	Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 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 хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только 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 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 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

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, витаминизация, использование некоторых естественных растительных фармакологических средств, физио и гидротерапия, различные виды массажа, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

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

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

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

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарат широко используются различные мази (чаще

разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и, прежде всего: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления.

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 интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

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

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

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

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, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов уметь использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 15

План инструкторской и судейской практики по этапам подготовки

Этап подготовки	Вид практики	Содержание практики
Т (СС)	Инструкторская	Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком, овладение основными методами построения тренировочного занятия, овладение обязанностями дежурного по группе.
	Судейская	Изучение основных положений правил по тяжелой атлетике. Помощь в судействе школьных, городских соревнований в роли бокового судьи, ассистента на помосте.
ССМ	Инструкторская	Составление конспекта занятия и комплексов тренировочных занятий для различных частей тренировки. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
	Судейская	Участие в судействе в роли бокового судьи, помощника секретаря. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта тяжелая атлетика;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта тяжелая атлетика;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта тяжелая атлетика;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта тяжелая атлетика;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта тяжелая атлетика;
- знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно – переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля.

Целью контроля является сбор информации о соревновательной и тренировочной деятельности, анализ этой информации обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на разных этапах программы.

Рекомендуется использовать три вида контроля:

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Контрольно – переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки.

Занимающиеся проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс программы спортивной подготовки за год допускаются для сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки и перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Таблица 16

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Балл	Этапы спортивной подготовки		
					НП		
					1	2	3
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Дев.	5	140		
				4	135		
				3	130		
			Юн.	5	135		
				4	130		
				3	125		
2	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с.	Количество раз	Дев.	5	10		
				4	9		
				3	8		
			Юн.	5	8		
				4	7		
				3	6		
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Дев.	5	12		
				4	11		
				3	10		
			Юн.	5	9		
				4	8		
				3	7		

4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Дев.	5	12
				4	11
				3	10
			Юн.	5	7
				4	6
				3	5
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90* руках	с	Дев.	5	8
				4	7
				3	6
			Юн.	5	6
				4	5
				3	4
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	Дев.	5	1
			Юн.	5	1

* Результат определяется по сумме оценок за каждое упражнение:

29-30 – «5-отлично», 28-27 – «4-орошо», 26-25 – «3-удовлетворительно», 24 и меньше – «2-неудовлетворительно».

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Балл	Этапы спортивной подготовки				
					Т(СС)				
					1	2	3	4	5
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Дев.	5	170				
				4	165				
				3	160				
			Юн.	5	170				
				4	165				
				3	160				
2	И.П. - стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с.	Количество раз	Дев.	5	14				
				4	13				
				3	12				
			Юн.	5	12				
				4	11				
				3	10				
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Дев.	5	14				
				4	13				
				3	12				
			Юн.	5	11				
				4	10				
				3	9				
4	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Дев.	5	20				
				4	19				
				3	18				
			Юн.	5	11				
				4	10				
				3	9				
5	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под	с	Дев.	5	14				
				4	13				

	углом 90* руках			3	12
			Юн.	5	10
				4	9
				3	8
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	Дев.	5	1
			Юн.	5	1

* Результат определяется по сумме оценок за каждое упражнение:

29-30 – «5-отлично», 28-27 – «4-орошо», 26-25 – «3-удовлетворительно», 24 и меньше – «2-неудовлетворительно»

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Балл	Этап спортивной подготовки
					ССМ
					Без ограничений
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Дев.	5	225
				4	220
				3	215
			Юн.	5	190
				4	185
				3	180
3	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Дев.	5	20
				4	19
				3	18
			Юн.	5	17
				4	16
				3	15
	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Дев.	5	38
				4	37
				3	36
			Юн.	5	17
				4	16
				3	15
4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90* руках	Количество раз	Дев.	5	18
				4	17
				3	16
			Юн.	5	14
				4	13
				3	12
5	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Юн.	5	12
	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Дев.	5	18
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	Дев.	5	4
				4	3
				3	2
			Юн.	5	5
				4	4
				3	3

* Результат определяется по сумме оценок за каждое упражнение:

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической
подготовки для занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		Балл	Этап спортивной подготовки
					ВСМ
					Без ограничений
1	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.	см	Дев.	5	225
				4	220
				3	215
			Юн.	5	190
				4	185
				3	180
2	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с.	Количество раз	Дев.	5	26
				4	25
				3	24
			Юн.	5	22
				4	21
				3	20
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Дев.	5	40
				4	39
				3	38
			Юн.	5	19
				4	18
				3	17
4	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90* руках	Количество раз	Дев.	5	20
				4	19
				3	18
			Юн.	5	16
				4	15
				3	14
5	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Юн.	5	12
	И.П. – вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	Количество раз	Дев.	5	18
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп.	см	Дев.	5	6
				4	5
				3	4
			Юн.	5	7
				4	6
				3	5

* Результат определяется по сумме оценок за каждое упражнение:

29-30 – «5-отлично», 28-27 – «4-орошо», 26-25 – «3-удовлетворительно», 24 и меньше – «2-неудовлетворительно».

Сроки и методика проведения контроля

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся не более двух раз в год: в мае и октябре. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале учета и в протоколе сдачи контрольных нормативов.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности учащихся является постоянный рост спортивного результата и выполнение соответствующего спортивного разряда.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Правила выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовки.

Требования к выполнению теста с отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.

На выполнение прыжка в длину с места спортсмен имеет право совершить три попытки. На выполнение попытки отводится 30 секунд, перерыв между двумя последовательными попытками одна минута. В протокол вносится лучшая попытка. Результат (длина прыжка) измеряется от места отталкивания до места нахождения пяток, приземлившихся стоп в сантиметрах. Судья произносит «Есть!» и поднимает белый флажок. После неудачной попытки следует команда «Нет!» и поднимается красный флажок. Это происходит после того, если спортсмен нарушит правила выполнения упражнения.

В прыжке в длину с места спортсмену засчитывается неудачная попытка, если он:

- коснулся поверхности земли за линией места отталкивания до приземления любой частью тела;
- выполняет предварительный прыжок перед отталкиванием; - после совершения прыжка возвращается назад по разметке.

Требование к выполнению теста «Запрыгивание на гимнастическую скамейку с возвратом в ИП»

Встать перед гимнастической скамейкой, в основной стойке. По команде «Марш!» спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество запрыгиваний на скамью, сгибая ноги в коленных суставах под углом 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Пауза между повторами не должна превышать 3 секунд.

Требование к выполнению теста «Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно»

Встать ноги врозь, взяться руками за концы гимнастической палки сделать выкрут назад - вперед. Постепенно уменьшая расстояние между кистями, найти оптимальное положение, при котором можно перевести руки назад. При выполнении спортсмен должен сохранять положение стойки ноги врозь без наклонов туловища и головы. Лучший результат замеряется в сантиметрах.

Требование к выполнению теста «Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в ИП»

Тест выполняется из исходного положения – лежа на спине, ноги согнуты коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает стопы к полу.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате. По команде «Марш!» спортсмен должен за 30 секунд выполнить максимально возможное количество поднимание туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение.

Дается одна попытка. Фиксируется количество раз, при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается поднимание туловища, если он:

- не касается поверхности мата тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями);

- не касается локтями бедер.

Требование к выполнению теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Исходное положение – упор лежа (юноши – от пола; девушки – от гимнастической скамейки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется под прямым углом в локтевых суставах и до опускания плеч уровня параллельно локтям, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. По команде «Марш!» спортсмен должен выполнить максимально возможное количество отжиманий, сгибая руки до угла 90° или ниже и возвращаясь в исходное положение. Дается одна попытка. Пауза между повторами не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Спортсмену не засчитывается отжимание от пола, если он:

- рук не сгибает под прямым углом в локтевых суставах и до опускания плеч параллельно локтям;
- ноги и туловище при выполнении нарушают прямую линию;
- руки не выпрямляются при возвращении в исходное положение.

Требования к выполнению теста «Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках»

Спортсмен берется за перекладину хватом сверху, расположив руки на ширине плечевых суставов. Спортсмену необходимо повиснуть на перекладине согнув руки в локтевых суставах под углом 90 градусов и удерживаться на ней в течении определенного времени. Дыхание должно быть спокойным и ровным, а тело расслабленным. При этом нужно крепко держаться за перекладину. Чтобы исключить возможность соскальзывания рук, можно использовать магнезию.

Спортсмен выполняет тест только один раз.

Требования к выполнению теста «Наклон вперед из положения стоя»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу, участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Требования к выполнению теста «Вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук».

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Попытки не засчитываются, если подтягивание было с рывками или с прогибанием

туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствовала фиксация на 1 сек. ИП; поочередное сгибание рук.

Требования к выполнению теста «Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук».

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 секунду, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Попытка не засчитывается, если подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины; подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); широкий хват при выполнении исходного положения; отсутствует фиксация менее 1 с исходного положения; происходит совершение «маятниковых» движений с остановкой; при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах; участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони); при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсменов о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам.
- уход от подсказок, помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года №134н.

медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне").

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами учреждения.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников.

Основная литература

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 672).
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 октября 2014 года).
4. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158с.;
5. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М., 2005.

Дополнительная литература

1. Беляев В.С. Тактика тренера по профилактики травматизма в тяжелой атлетике: учебно-методическое пособие./ В.С.Беляев, Д.Н.Черногоров, Ю.А.Матвеев, Ю.Л.Тушер. - М.: МГПУ, 2012. – 80 с.
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Львов, 2006. – 20 с.

3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. №2. - С. 24-31.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
6. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
7. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
8. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. – М.,1996.
9. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научнопрактической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004.- № 2. - С. 62-63.
10. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.:Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
12. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации /В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С.28-32.
13. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с. 114

5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

Международные:

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»

Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

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

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

Региональные:

Министерство физической культуры и спорта Красноярского края –

«<http://www.kraysport.ru/>»

Официальный сайт МБУ «СШОР по тяжелой атлетике» - «<http://www.shtanga24.ru/>»

Разное:

Журнал "Олимп" – «<http://www.olympsport.ru>»

Спортивный клуб "Шатой" – «<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>»

Мир тяжелой атлетики – «<http://heida.ru>», «<http://mir-ta.com>»