

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско- юношеская спортивная школа «Надежда» ст. Советской
муниципального образования Новокубанский район

Утверждена на заседании

методического совета

МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда»

ст. Советской

Протокол № 4

08

2012 г.

Директор МОБУ ДОД

ДЮСШ «Надежда»

С.П.Голованов



Образовательная программа по тяжелой атлетике

Принята на заседании
тренингово-методического совета
отделения тяжелой атлетика
МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда»
ст. Советской
Протокол № 12
« 14 » 08 2012 г.

ст. Советская

Содержание

I. Нормативная часть учебной программы	
1.1 Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса	стр. 3
1.2 Основные задачи учебных групп	стр. 4
1.3 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	стр.5
II. Методическая часть учебной программы	стр.6
2.1.Пояснительная записка	стр.7
2.2. Организационно-методические указания	стр.7
2.3. Учебный план	стр.9
2.4 План схема годовых циклов подготовки	стр.9
2.5 Комплексный контроль	стр.11
2.6. Теоретическая подготовка	стр.15
2.7. Воспитательная работа	стр.20
2.8 Психологическая подготовка	стр.23
2.9 Восстановительные средства и мероприятия	стр.24
2.10 Тренерская и судейская практика	стр.27
2.11 Контрольно-переводные нормативы	стр.28
III. Практический материал	стр.29
Список литературы	стр.46

1. Нормативная часть учебной программы.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по этапам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования, что предлагает тренерам использовать единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки тяжелоатлетов от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

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

1.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса.

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

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

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

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

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

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

Работа в спортивной школе проводится круглогодично на основании данной программы.

Поступившие в спортивную школу учащиеся комплектуются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

- Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному администрацией школы
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями
- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных

- соревнований
- инструкторская и судейская практика.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в неделю	Требования для зачисления	Требования на конец учебного года
СОГ	1-й год	6.6 (м)-17 6.6(д)-17	6	Мед. допуск	Выполнение нормативов по ОФП
ГНП	1-й год	10(м)-17 12(д)-17	6	Мед. допуск Выполнение нормативов по ОФП	Выполнение нормативов по ОФП и норм. III - юн. разряда
УТГ	1-й год	13-15	10	Мед. допуск Выполнение контрольных нормативов, III-юн. разряда	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и норм. II - III -юн. разряда
	2-й год	14-16	12	Мед. допуск Выполнение нормативов по ОФП и СФП, II-III-юн. разряда	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и норм. II -юн. р.- III сп.р.
	3-й год	15-17	14	Мед. допуск Выполнение нормативов по ОФП, СФП и норм. II юн. р.- III сп.р.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и норм. III сп.р.- II сп.р.
	4-й год	16-17	15	Мед. допуск Выполнение нормативов по ОФП, СФП и норм. III сп.р.- II сп.р.	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и норм. I сп.р.- КМС.

1.2. Основные задачи учебных групп.

Для групп спортивно-оздоровительной подготовки:

Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование интереса к тяжелоатлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве

ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

Для учебно-тренировочных групп:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков инструктора и судьи, выполнение нормативов 1-го разряда.

1.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

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

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

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный периоды.

Примерные величины тренировочных нагрузок по годам обучения

группы показатели	СОГ		ГНП		УТГ		
	1-й год обучения	год	1-й год обучения	год	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Спортивная подготовка	-		-		II юн.р.	I юн.р.-III р.	II р.
Количество тренировочных дней и тренировочных занятий	Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и						
Объем, количество подъемов штанги (КПШ)*	4000	5000	4000	6000	7000	9000	11000
			5000	7000	9000	11000	13000

КПШ в рывковых и толчковых упражнениях (вес 90-100%) с учетом отдельного подсчета подъемов на грудь и от груди.	100-200	100-200	200 300	200-400
Относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях, %	60-70	60-70	65-75	73-77
Количество соревнований	3-4	3-4	4	5

* в КПШ в группе начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, рывковых и толчковых упражнениях, а также в классических упражнениях), в остальных группах - не менее 60%.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Методическая часть программы включает в учебный материал по основным видам подготовки тяжелоатлетов; его распределение по годам обучения; планирование спортивных результатов по годам обучения, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять дополнительное образование воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней физической подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности во время занятий тяжелой атлетикой;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным требованиям комплектовать состав групп обучающихся принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тяжелой атлетике, а

- также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
 - повышать свою профессиональную квалификацию;
 - проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочное задание только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра

2.1. Пояснительная записка.

Учебная программа построена с учетом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах, регулирующих деятельность ДЮСШ, и Типового плана - проспекта учебной программы для спортивных школ и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях данным видом двигательной деятельности.

Учебная программа - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки соревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет важную роль в раскрытии содержания обучения тяжелоатлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоения знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа рассчитана на обучение учащихся в группах спортивно-оздоровительной подготовки (весь период), начальной подготовки (1-год), в учебно-тренировочных группах (4-года), группах спортивного совершенствования (3-года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся в соответствии с этапами подготовки.

2.2. Организационно-методические указания.

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

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

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

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

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание физических, нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

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

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

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

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

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

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

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

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитания необходимых физических качеств.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними.

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

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

наглядности.

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

2.3. Учебный план

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

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для самостоятельной подготовки или тренировки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план на 46 недель

№	Вид подготовки	Этапы подготовки					
		СОГ	НП	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1.	Теоретическая подготовка	18	18	32	32	33	34
2.	ОФП	126	126	192	169	164	155
3.	СФП	122	122	226	337	427	479
4.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану					
5.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	3	3
6.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+
7.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	10	17	19
8.	Медико-биологический контроль	+	+	+	+	+	+
	Всего:	276	276	460	552	644	690

2.4 План-схема годовых циклов подготовки.

Планирование годового цикла тренировки учащихся определяется:

- задачами, поставленными в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

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

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Этап отбора и начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП,

освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки юные тяжелоатлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - один год. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации - до 3 юношеского разряда.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки. Пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса. ОФП на этом этапе должно отводиться до 40 - 50 % всего времени.

Учебно-тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке; дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану.

Длительность этапа - до 4 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в рывке и толчке в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения 2-1 го разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

1. Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

3. Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

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

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

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

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

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход,

различных режимов мышечной деятельности . оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю, имеющие разряд 5-6 раз в неделю. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 1000 ПШ в месяц. Далее, начиная со 2-го разряда. Объем прогрессивно увеличивается: 1200,1400,1600,1800,2000 ПШ и более.

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

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

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

Объем нагрузки у новичков снижается до 700 ПШ за месяц до соревнований . Начиная с 2-го разряда объем нагрузки снижается соответственно до: 900,1000,1100,1200,1300 ПШ (по сравнению с подготовительным периодом.)

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

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

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

2.5 Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося тяжелой атлетикой, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

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

Основные формы КК:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД)
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

- Этапные комплексные обследования (ЭКО)
- Текущие обследования (ТО)

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

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

Углубленные комплексные медицинские обследования

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

Задачи:

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

Этапные комплексные обследования

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

Текущее обследование

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

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой можно рассчитать индекс функционального состояния (ИФС). Для этого перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление.

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \text{ чп} - 2,5\text{дд} + (\text{сд}-\text{дд})/3 - 2,7 \text{ в} + 0,28 \text{ мт}}{350 - 2,6\text{в} + 0,21\text{р}}$$

Где ЧП - частота пульса уд. мин.; ДД - диастолическое давление ; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ- вес; Р - рост.

Уровень ИФС : Низкий
(меньше 0,675); Средний
(0,676- 0,825); Выше
среднего (0,826-1); Высокий
(больше 1).

Определение физической работоспособности тяжелоатлетов с помощью теста РУС

170.

Для расчета тренировочной нагрузки с учетом функциональных возможностей организма тяжелоатлетов можно использовать формулу определения значения теста РУС 170 в следующем виде (Л.С. Дворкин, 1982):

12
1/2

$$= 01+(02-01)* (170- P1|P2-P1),$$

где

01- объем тренировочной нагрузки при выполнении первого подхода;
 02 - объем тренировочной нагрузки при выполнении второго подхода;
 P1- частота пульса в конце первой нагрузки; P2- частота пульса в
 конце второй нагрузки;

Для тестирования применяются приседания со штангой на плечах:

Для начинающих атлетов величина отягощения - собственный вес , для опытных атлетов - 70-80% от макс. Результата в приседаниях. Первая нагрузка выполняется с 5-ю повторениями, вторая - с 8-ю.

Объем тренировочной работы вычисляется путем умножения величины отягощения штанги на количество повторений движения в подходе и на длину траектории подъема штанги (м).

Определение гибкости.

Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний - разгибаний и других движений , допускаемых строением суставов , и измеряется по максимальной амплитуде движений (в угловых градусах или линейных величинах) с использованием следующих способов: механических (гониометрических), механоэлектрических, оптических, рентренографических.

Эти методы позволяют определять суставные углы в различных фазах движения тяжелоатлетов.

Определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ).

Анаэробные возможности человека определяются его способностью производить работу в анаэробных условиях - за счет образования энергии при распаде аденозинтринофосфата (АТФ), креатинфосфата (КТФ), и гликолиза (бескислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощность кратковременной интенсивной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых обследованиях используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргариа (1966). В тесте определяют мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 сек.приблизительная длина лестницы -5 м, высота подъема - 2.6 м, наклон - более 30 градусов . испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегаает вверх по лестнице . С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршру . Линейкой измеряется высота ступеней , подсчитывается общее их число и определяется высота подъема . Мощность выполненной работы , или МАМ , подсчитывают , зная вес испытуемого - P(кг), общую высоту подъема -п (м) и время пробегания - I(с), по формуле:

$$МАМ = \frac{P * \text{Б} * I}{I}$$

кгм * с

Полученную величину можно представить в ваттах (1 кгм. с = 9.81 вт.) или килокалориях в 1 мин (1 вт = 0.14 ккал/ мин -1)

13
13

У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгмс, а у тренированных 80-100 кгмс.

Определение быстроты движений с помощью теппинг- теста.

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний. По команде с максимальной быстротой наносятся точки на бумагу с длительностью 10 сек. У тренированных людей частота составляет - 50-60 уд., у нетренированных - 60-80 ударов.

Оценка силовой подготовленности спортсмена.

Существуют следующие способы определения уровня развития мышечной силы:

- без измерительной аппаратуры;
- с использованием динамометров;

Максимальная сила измеряется в специфических и неспецифических тестах. В первом случае регистрируются силовые показатели в соревновательных упражнениях или упражнениях, близких к нему по структуре двигательных качеств. Во втором случае используют стенд силовых обмеров, на котором измеряют силу всех мышечных групп в стандартных измерениях (УДС- универсальный динамографический стенд).

Определение уровня без измерительных устройств осуществляется по результатам соревновательных или тренировочных упражнений. Существует прямой и косвенный контроль. Первый - максимум силы соответствует тому наибольшему весу, который спортсмен способен поднять. Второй - измеряют не столько абсолютную силу, сколько скоростно-силовые способности или силовую выносливость. Применяются контрольные упражнения специального характера, которые приближаются к соревновательным упражнениям и характеризуют силу основных групп мышц в режиме, присущем тяжелоатлетическому спорту.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) тяжелоатлетов.

Деятельность сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов протекает в затрудненных условиях связанных с задержкой дыхания и натуживанием. При натуживании значительно повышается внутригрудное и внутрибрюшное давление. В связи с чем сильно снижается приток крови к сердцу и увеличивается сопротивление в малом круге кровообращения. В итоге резко снижается систолический объем крови.

Правильная оценка реакции ССС на те или иные возмущения позволяет сделать заключение о положительном или отрицательном влиянии спорта на организм занимающегося.

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) является одним из наиболее употребляемых в практике. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС составляет 60-70 уд /мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню. Учитывают величину ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых нагрузок и предупреждения развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если же

ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд.мин., значит нагрузка соответствует возможностям организма.

Исследование реакции ССС на нагрузку по данным ортостатической пробы . Оценить степень адаптации организма тяжелоатлетов к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы «лежа-стоя». Сначала ЧСС измеряется в положении лежа . Затем испытуемый поднимается , и через 1-2 мин. ЧСС регистрируется в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд. Мин. При разнице 16-20 уд .мин. функциональное состояние считают удовлетворительным , а при разнице более 20 уд.мин. нагрузка не соответствует функциональным возможностям.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания (ЧД) в покое. Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по ЧД в состоянии покоя . Подсчет ЧД производят в положении сидя , в момент расслабления мышц испытуемого . Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин , прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины . Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых.мин., у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых. мин.).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК).

Состояние сердечно сосудистой системы определяется по величине КЭК. Он рассчитывается по формуле:

$$\text{КЭК} = (\text{АД с} - \text{АД д}) * \text{ЧСС в мин.},$$

где КЭК - коэффициент экономичности кровообращения ; АД с - показатель артериального давления систолического ; АД д - показатель артериального давления диастолического; ЧСС - частота сердечных сокращений .

Показатель КЭК по норме равен 2300 условных единиц - зона полного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например - утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

Определение индивидуального суточного биоритма.

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, ЧСС, ЧД, пищеварительных периодов , длительности сна , отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещённости др.) Возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называются биоритмами.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (АД, ЧСС, ЧД, силу мышц и т.д.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость , время реакции, тепшинг-тест и пр.) Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час. В 12 час, в 16 час, в 20 и 24 часа. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается.

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

ПРОГРАММА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Физическая культура и спорт в России

Для всех учебных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по тяжелой атлетике.

3. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.

Характеристика тяжелоатлетического спорта, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие тяжелой атлетики как вида спорта.

Тяжелая атлетика и силовые упражнения в дореволюционной России. Любительский кружок В.Ф. Краевского (1885 год). Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие национальных и международных соревнований. Профессиональный тяжелоатлетический спорт и его роль в развитии тяжелой атлетики.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей. участие в них сильнейших атлетов России.

Тяжелая атлетика в СССР. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в тяжелой атлетике

Международная и национальная федерация тяжелой атлетики.

Первенство СССР 1923 года - начало всесоюзных первенств. Роль Всеобуча и общества «Динамо» в развитии тяжелой атлетики. Вовлечение широких масс молодежи в занятия тяжелоатлетическим спортом. Первые достижения советских атлетов, превышающие мировые рекорды.

Победы советских тяжелоатлетов на международных соревнованиях в 1935-37 гг.

Вступление Всесоюзной секции тяжелой атлетики в Международную федерацию.

Выступление советских тяжелоатлетов в чемпионатах мира и Европы 1946 и 1947 гг. Первый советский чемпион мира.

Отечественные тяжелоатлеты - участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Выдающиеся тяжелоатлеты, их победы и достижения.

Влияние советской и российской школы на становление и развитие тяжелой атлетики в мире.

Задачи дальнейшего развития тяжелой атлетики в России.

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

Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции.

Сведения о кровообращении, составе 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.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена тяжелоатлета. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных тяжелоатлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного тяжелоатлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня.

Весовой режим тяжелоатлета. Допустимые величины регуляции тела у в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного тяжелоатлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий тяжелой атлетикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

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

6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике - одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Понятие «техническое мастерство», факторы, влияющие на его проявление и совершенствование. Необходимость всестороннего физического развития. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности тяжелоатлета.

Основные параметры движения тела и штанги. Усилия, прикладываемые к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении тяжелоатлетических упражнений.

Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц - фактор определяющий результат. Режимы мышечной деятельности. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлета.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, ограниченность во времени и площади опоры, сложность коррекции движения.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнения. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств тяжелоатлета, необходимых для успешного выполнения упражнений в тяжелой атлетике. Взаимосвязь максимальной высоты подъема и высоты фиксации снаряда с подвижностью в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах спортсмена. Необходимость большой амплитуды движения в локтевых и плечевых суставах.

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

Кинематическая, динамическая и ритмическая структура рывка и подъема штанги на грудь. Основные различия в технике выполнения этих упражнений

7. Методика обучения тяжелоатлетов.

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения тяжелоатлетических упражнений и компонентов техники. Физическая подготовленность занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

8. Методика тренировки тяжелоатлетов.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях в рывковых и толчковых упражнениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

9. Планирование спортивной тренировки.

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

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов тяжелоатлетов.

Критерии и параметры тренировочных нагрузок - их учет и анализ.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых тяжелоатлету. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях тяжелой атлетикой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты тяжелоатлета.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорение процессов восстановления : активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния тяжелоатлета в период подготовки и во время соревнований.

11. Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей тяжелоатлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

12. Общая и специальная физическая подготовка

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП тяжелоатлетов.

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП.

13. Правила соревнований, их организация и проведение

Разбор правил соревнований по тяжелой атлетике. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники, их права и обязанности, форма одежды. Порядок взвешивания. Весовые категории. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения рывка и толчка. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

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

Оборудование и инвентарь тяжелоатлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, канат, маты, стойки для прыжков в высоту, приборы срочной информации, помосты, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

15. Зачетные требования по теоретической подготовке

Для групп начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение тяжелоатлетического спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике тяжелоатлетических упражнений, об инвентаре и оборудовании тяжелоатлетического зала. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения рывка и толчка на соревнованиях. Характеристика морально-волевых качеств.

Для учебно-тренировочных групп:

Значение физической культуры и спорта как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Роль тяжелоатлетического спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, регуляции веса тела тяжелоатлета. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения тяжелоатлетических упражнений, средствах ОФП. Понятие о начальном обучении, критериях и параметрах тренировочной нагрузки и необходимости их учета. Правила соревнований по тяжелой атлетике. Понимание необходимости воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

2.7. Воспитательная работа.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог,

который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ошутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

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

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

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

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

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

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

Виды воспитания.

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

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

24

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

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

Среда, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

В соревновательной обстановке:

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

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

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

Содержание воспитательной работы

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