

Недопустимы в воспитательной работе

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.8. Психологическая подготовка.

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

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

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

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

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

2.9. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ 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.

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

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

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

Основным критерием выбора конкретных восстановительных связей с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

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

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

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

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

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

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

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах

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

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

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

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

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

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

Естественные и гигиенические средства восстановления

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

Режим дня следует составлять с учетом правильной системы 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, 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 непосредственного 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 использование естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

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

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

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

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

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

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

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;

- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

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

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

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

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

Психологические средства воспитания

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 приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжелой атлетике должно уделяться большое внимание.

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

2.10. Тренерская и судейская практика.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ-этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта

терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

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

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

2.11. Контрольно-переводные нормативы

№ Пп	Упражнения	Оценка	СОГ	НП	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4 16-
			6-17 лет	10-7 лет	13-15 лет	14-16 лет	15-17 лет	17 лет
Общая физическая подготовка								
1.	Бег 60м	5	10,2	10,0	9,6	9,2	-	-
		4	10,5	10,8	10,4	10,0	-	-
		3	12,0	11,6	11,4	10,8	-	-
	Бег 100м	5	-	-	-	-	14,6	14,2
		4	-	-	-	-	14,8	14,4
		3	-	-	-	-	15,2	14,6
2.	Прыжок в длину с места	5	150	170	195	205	215	230
		4	135	155	180	190	200	215
		3	110	140	165	175	190	200
3.	Подтягивание на перекладине (юноши)	5	3	5	8	10	14	15
		4	2	3	6	8	12	13
		3	1	2	4	6	10	11
	Подтягивание на перекладине (девушки)	5	8	12	17	20	25	28
		4	5	10	15	18	20	25
		3	3	8	13	14	18	20
4.	Отжимание из упора лежа	5	20	25	35	45	14*	16*
		4	15	20	30	40	10*	12*
		5	10	15	25	35	у*	8*
		*носки ног на высоте 50см						
Специальная физическая подготовка								

Результаты в сумме двоеборья			Шюн.	Пюн.- 1р	1 юн.- Пр.	Ш-Пр.
---------------------------------	--	--	------	-------------	---------------	-------

Примечание: для девочек (девушек), для спортсменов легчайших и тяжелых весовых категорий в соответствии с возрастной группой нормативы могут быть снижены до 10%.

Методические рекомендации при выполнении упражнений.

Бег на 60м (100м):

- выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Прыжок в длину с места:

- испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Записывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание на перекладине:

- выполняется максимальное количество раз хватом сверху. И.П.: вис на перекладине (юноши), лежа (девушки), руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

Отжимание из упора лежа:

- выполняется максимальное количество раз
И.П.: упор лежа на горизонтальной поверхности (с этапа УТ-3 носки ног на высоте 50см), руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, засчитывается при касании грудью горизонтальной поверхности, запрещается движение в тазобедренных суставах.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

3.1 Содержание и структура подготовки на этапе отбора и начальной подготовки.

Работа с молодыми атлетами начинается с 12-летнего возраста девушки, с 10-летнего возраста юноши в группах начальной подготовки, затем спортсмены переходят на этап начальной и углубленной специализации в учебно-тренировочные группы.

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

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

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

Поурочные занятия представлены в виде месячных таблиц, в которых указаны порядковые номера недель. В каждой неделе отражается ориентировочное количество тренировок. В левой стороне таблицы перечисляются сокращенные

названия упражнений и их количество в мезоцикле. В каждой тренировке номера обозначают запланированные упражнения из основной части урока и порядок их выполнения .

Первый месячный цикл начальной подготовки

№ п/п	Месяц, недели, Тренировки Упражнения	октябрь															
		40				41				42				43			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Р.к.л.				2				2					2			2
2	Р.п.п			1			4	1				1					
3	Р.п.п. из и.п. гриф. В.к. с пл.	1				1		5		1							
4	Р.п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.		1				1				1						
5	Р.п.п.+пр.			4	1			6	1					1		1	
6	Т.р.		5		3		5							4		4	
7	Т.р. до кс	4	4	3	4	4		4						3		3	
8	Т.р.+р.п.п.			5		5											
9	Н.гр.												2				2
10	Т.к.л.														2		
11	Н.гр. п.п.											2					
12	Н.гр.п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.									2							
13	Н.гр.П.п.из и.п. гриф н.к. с пл.										2						
14	Н.гр. п.п.+пр.											4	1		1		1
15	Т.со стоек							2	3				3				3
16	Шв.т. со стоек					2	2				3						
17	Т.т.										5		4		4		4
18	Т.т. до кс									3	4	3			3		
19	Т.т. +н.гр. п.п											5					
20	Пр.пл.	2	2	2				3	4				6		5		
21	Пр.гр.					3	3			4	6			5		5	
22	Ж.л.	3	3	6						5					6		
23	Накл. на «козле»	5	6			6	6			6				6		6	

3.1.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ НА ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ

После окончания отбора и комплектования групп (в сентябре) приступают к освоению первых 23 упражнений: в первую неделю проходят все рывковые упражнения; во вторую - толчок от груди и швунг толчковый (штанга берется со стоек); в третью - объем упражнений расширяется с привлечением подъема штанги на грудь в полуприсед и в разномы, а также за счет тяг толчковых; в четвертую - в процесс обучения включаются 23 упражнения. В ноябре и декабре происходит

дальнейшее закрепление техники первоначального комплекса упражнений.

В ходе освоения техники рывка и толчка следует строго придерживаться рациональных поз в граничные моменты фаз.

В конце 12-недельного цикла проводятся первые контрольные соревнования для оценки степени освоения техники рывка и толчка.

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

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

3.1.2 СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОК В ПЕРВОМ КАЛЕНДАРНОМ ГОДУ

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

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

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

3.1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВОК ВО ВТОРОМ КАЛЕНДАРНОМ ГОДУ

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

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

3.1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТМЕНОВ 3-ГО ГОДА ПОДГОТОВКИ

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

Тренировочные программы представляют в формализованном виде, где на каждое упражнение, тренировку и недельный цикл в течение всего года рассчитывают нагрузку по объему и интенсивности. Объем нагрузки из расчета 7000 ПШ за год распределяют по

недельным циклам **исходи из календаря** соревнований - в зависимости от дня выступления в **соответствующей** весовой категории каждый атлет должен быть подведен ко дню выхода на **помост**.

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

3.1.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПЕРВЫХ ТРЕХ ЛЕТ ПОДГОТОВКИ

С учетом передовой практики на первые 3 года подготовки рекомендуются следующие объемы нагрузки по годам: 5000-6000, 6000-7000 и 7000-9000 КПШ. Для ГНП в подводящих рывковых и толчковых упражнениях учитывается вес штанги не менее 50%, в остальных группах - не менее 60%. Поскольку в первые 3 года происходит в основном становление техники и выявляются индивидуальные особенности спортсменов, относительная интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях составляет в среднем 69% (65-75%), количество субмаксимальных и максимальных (90-100%) подъемов в рывковых и толчковых упражнениях для ГНП - от 100 до 200, на следующие 2 года подготовки - 200-300 КПШ.

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

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

3.1.6. ПРОГРАММА ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

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

3.1.7. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗНОСТОРОННЕЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Принципы планирования подготовки до высшего спортивного мастерства (на последующие 6 лет).

3.2.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ В МНОГОЛЕТНЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность тренировочной нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход -1-6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в тяжелоатлетическом спорте.

№П/П	Разряд Упражнения	II- разряд	I - разряд	КМС
1	2	3	4	5

Рывковые упражнения (основная нагрузка)

1	Р.кл.	+	+	+
2	Р.из и.п. гриф н.к.			+
3	Р.из и.п. гриф от кс			+
4	Р.из и.п. гриф в.к.		+	+
5	Р.и.п. ноги прям. В наклоне			
6	Р.из прямой стойки			+
7	Р.кл. стоя на подставке.			
8	Р.п.п.	+	+	+
9	Р.п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
10>	Р.п.п. от кс			
11	Р.п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
12	Р. п.п. из и.п. ноги прямо в наклоне			+
13	Р.п.п. из и.п. стоя на подст.			+

14	Р.Ш. + Пр.р.Х.	+	+	+
15	Тр.	+	+	+
16	Т.р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
17	Т.р. от кс			
18	Т.р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
19	Т.р. до кс		+	+
20	Т.р. стоя на подставке		+	+
21	Т.р. до прямых ног	+		
22	Т.р. медленно-быстро		+	+
23	Т.р. от кс + Т.р.		+	+
24	Т.р. медл.подъем + медл. Опуск.			
25	Т.р. + из и.п. н.к + в.к.		+	+
26'	Т.р. с 4 остановками			
27	Т.р. с 4 ост. + медл. Опуск. + Т.р. быстро			
28	Т.р. + Р.кл.	+	+	+

Толчковые упражнения (основная нагрузка)

29	Т.Кл.	+	+	+
30	Т. Кл. из и.п. гриф н.к.		+	+
31	Т. Кл. из и.п. от кс.			
32	Т. Кл. из и.п. гриф в.к.		+	+
33	Н. гр. П.п.	+	+	+
34	Н. гр. П.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
35	Н. гр. П.п. из и.п. от к.с.		+	
36	Н. гр. П.п. из и.п. гриф в.к.	+		
37	Н. гр. П.п. + пр. + толчок		+	+
38	Н. гр. П.п. + шв.т. + пр.(шт. вверху на выт. руках)	+		
39	Н. гр. П.п. + шв. Толчковый	+	+	
40	Шв.т. со стоек		+	+
41	Шв.т. + толчок со стоек		+	+
42	Шв.т. из-за головы + присед.			+
43,	Полутолчок + толчок			+
44	Толчок со стоек	+	+	+
45	Толчок из-за головы	+	+	+
46	Пр.пл. + т. Из-за головы		+	
47	Пр.гр. + толчок		+	+
48	Т.т.	+	+	+
49	Т.т. из и.п. гриф н.к.	+	+	+
50	Т.т. из и.п. от к.с.			
51	Т.т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+
52	Т.т. до к.с.			+
53	Т.т. стоя на подставке		+	+
54	Т.т до выпрямления ног	+		
55	Т.т. медленно + быстро		+	+
56	Т.т. с медленным опусканием			
57	Т.т. медленный подъем + медленное опускание			

58	Т.т. с 4-мя ост.			
59	Т.т. с 4-мя ост. — быстро			
60	Т.т. средним хватом			+
61	Т.т. до к.с. — т.т.			+
62	Т.т. + н. гр.	+		

Приседания (основная нагрузка)

63	Пр. пл.	+	+	+
64	Пр. гр.	+	+	+
65	Пр. пл. в уступающем режиме			+

Наклоны (основная нагрузка)

66	Тяга стантовая рывк. Хв.		+	+
67	Наклоны со шт. на пл. с согн. В кол.ногах			+
68	Наклоны со шт. на пл. с согон. В кол.ногах + прыжок			

Жимовые (основная нагрузка)

69	Жим стоя			
70	Швунг жимовой			
71	Швунг жимовой + пр.		+	
72	Швунг жимовой из-за гол. Хв.т. + пр.			
73	Швунг р. хв. Из-за головы + пр.		+	+
74	Уход в сед из и.п. гриф на пл. х.в. рывк	+	+	+
75	Жим лежа		+	+

Для мышц ног (дополнительная нагрузка)

76	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+
77	Жим лежа ногами			
78	Пр. в «ножн.» со шт. на пл.	+		
79	Пр. в «ножн.» со шт. на гр.			
80	Пр. в «ножн.» со шт. между ногами в прямых руках	+	+	+
81	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. Рывк.	+	+	
82	Прыжки в глубину		+	+
83	Накл. С отягощен. На «козле»	+	+	+
84	Накл. Со шт. на пл. стоя на прям. ногах	+	+	+
85	Накл. Со шт. на пл. сидя на полу	+	+	
86	Накл. Со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+

Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)

87	Ж. рывк. Хв. Из-за головы	+	+	+
88	Ж. рывк. Хв. Из-за гол. + пр.р. хв.	+	+	+
89	Ж. рывк. Хв. Из за головы, сидя в разножке	+	+	
90	Жим сидя	+	+	
91	Жим лежа на накл.ск.			+
92	Протяжка вверх толчк.хв.		+	

93	Протяжка вверх рывк.хв.			
94	Прот. Вверх т.хв. + пр.		+	
95	Прот. Вверх т.хв. от к.с.			
96	Прот. Вверх из и.п. от к.с. кисти сомкнутой			+
97	Прот. Вверх из и.п. гриф выше кс, хв. Толчок.			
98	Прот. Вверх из и.п. гриф выше кс, хв. Рывк.			
99	Прот. Вверх из прям. Стойки, хват толчок.			+
100	Прот. Вверх из прям. Стойки, хват рывк.		+	+
	всего	37	52	62

Распределение тренировочных средств по годам подготовки.

Как видно, начиная с I разряда, запланировано динамичное нарастание средств в процессе подготовки. До II разряда включительно количество упражнений постоянно (37).

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

Существуют стержневые упражнения, которые применяются в ходе всей многолетней подготовки. Из **рывковых упражнений** это рывок классический, рывок в полуприсед, рывок в полуприсед из исходного положения гриф ниже и выше уровня КС, рывок в полуприсед с последующим приседанием со штангой сверху на прямых руках, тяга рывковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС, тяга рывковая, затем рывок классический. Из **толчковых упражнений** это толчок классический, подъем на грудь в полуприсед с помоста и из исходных положений гриф ниже КС, толчок от груди, штанга берется со стоек или из-за головы, тяга толчковая с помоста и из исходных положений гриф ниже и выше КС. На всех этапах применяются приседания со штангой на плечах и на груди, а также уход в сед из исходного положения гриф на плечах, хват рывковый.

Из **дополнительных средств** постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой сверху. Итого 26 упражнений.

Применяются упражнения, запланированные однократно, эпизодически: 38, 41, 42, 62, 70, 71, 78, 79, 81, 85, 92-94, 99, 100. Они могут быть более или менее эффективны, более или менее сложны по выполнению, одним спортсменам могут нравиться больше, другим - меньше. В ходе их освоения предложенные средства в зависимости от индивидуальных особенностей (личного настроения) после апробации найдут более точное место в многолетнем плане подготовки.

Указанный перечень состава средств можно расширить за счет следующих упражнений:

1. Рывок классический, хват толчковый.
2. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.
3. Рывок в полуприсед, хват толчковый.
4. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке.
5. Тяга рывковая, хват обратный.
6. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые.
7. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке.
8. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке).
9. Подъем на грудь в полуприсед средним (широким) хватом.
10. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ.
11. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к.
12. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ.
13. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.
14. ТТ до КС, стоя на подставке.
15. ТТ до прямых ног, стоя на подставке.
16. ТТ, хват обратный.
17. Тяга одной рукой.
18. Приседание со штангой на груди медленное.

19. Сидя в **разножке**, **штанга на плечах**, разгибание ног в КС без выпрямления вверх.

20. Вставание **со штангой на груди** из полуприседа.

21. Вставание **со штангой на плечах** из полуприседа и т.д.

В ходе подготовки спортсменов II и I разрядов одной из важнейших задач является прочное овладение **техникой классического рывка и толчка**, т.е. целостным выполнением упражнений. Не надо **обольщаться** более быстрыми темпами роста результатов за счет форсированного **развития силы** в ущерб техническому мастерству. В связи с этим на данном этапе подготовки **объем нагрузки** в классических упражнениях составляет за годичный цикл в **среднем 18% КПШ**, что в 2 раза больше, чем у КМС, и в 3 раза больше, чем на этапе высшего спортивного мастерства. В эти же годы в программах не планируют классический рывок и толчок из различных исходных положений с учетом того, что выполнение этих упражнений по частям (фазам) хорошо освоено в ГНП. Совершенствование техники классических упражнений осуществляется в основном за счет подъема **штанги** в полуприсед с помоста, стоя на подставке и из различных исходных положений, это относится и к тягам.

В ходе многолетнего тренировочного процесса должно происходить нарастание не только количественных, но и качественных параметров нагрузки. Важным фактором повышения эффективности (напряженности) тренировок служат комбинированные упражнения (КОУ) и различные режимы мышечной деятельности (РРМД).

Так, если у спортсменов II—I разрядов и КМС объем нагрузки в КОУ и РРМД составляет от 2000 до 2500 КПШ за год, то на этапах высшего мастерства - от 3500 до 5000 КПШ. Существуют рекомендации, что статические напряжения не следует применять в первые годы тренировок, так как сначала для них нужно создать определенную физическую базу. Исследования этого вопроса на юношах до 17 лет (среди которых были спортсмены от I разряда до МС) подтвердили высказывания о нежелательности включения для этого контингента не только статических усилий, но и вообще всего комплекса РРМД. Поэтому РРМД планируются главным образом на этапах высшего спортивного мастерства (по 10 упражнений за год): тяга рывковая медленная, затем быстрая; тяга рывковая с медленным подъемом и опусканием, с 4 остановками, с 4 остановками + медленное опускание + быстрая тяга с помоста; аналогичные РРМД запланированы и в тягах толчковых; также применяется медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. Для атлетов квалификации КМС запланировано всего три упражнения РРМД: тяга рывковая (толчковая) медленная, затем быстрая, медленное приседание со штангой на плечах с последующим быстрым вставанием. У атлетов I разряда всего одно упражнение РРМД - тяга толчковая сначала медленная, а затем быстрая. Для второразрядников РРМД не планируется. С учетом вышеизложенного прыжки в глубину (нетрадиционное, но сильнодействующее и эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств) запланированы начиная с квалификации атлетов I разряда.

Нарастание объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

3.2.2. СМЕНА СОСТАВА СРЕДСТВ - ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

3.2.3. СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В ГНП ставится **задача овладения** азами техники подъема штанги главным образом по фазам. Начиная с **III и особенно II** разряда решается вопрос совершенствования техники рывка и толчка в **целостном** исполнении, с тем, чтобы ко времени достижения результатов **КМС и МС** тяжелоатлеты в совершенстве овладели современной рациональной **техникой** подъема штанги. Не исключено, что отдельные спортсмены овладеют **грамотной техникой** на более ранней стадии подготовки, и тем не менее это обстоятельство не **изменяет** сути задачи, поставленной на рассматриваемом этапе подготовки.

После грамотного овладения техникой подъема штанги на этапе становления мастерства главной целью следующего этапа - этапа высшего спортивного мастерства - станет совершенствование специфических для тяжелоатлетов физических качеств и поддержание техники (ее совершенствование) на высоком уровне.

Такое построение системы многолетнего тренировочного процесса более эффективно, так как позволяет более полно использовать потенциальные возможности спортсмена.

С учетом вышесказанного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ (табл. 24).

Как видно из таблицы, в многолетней системе тренировочного процесса происходит прогрессивный рост абсолютного значения объема нагрузки (КПШ) во всех группах, кроме группы классических упражнений (рывок, толчок). Здесь наблюдается обратная картина.

Как видно из приведенных данных, у атлетов II и I разрядов нагрузка в толчковых упражнениях превалирует над рывковой на 6 и 4%. И лишь начиная с КМС картина иная. На последующих этапах нагрузка больше толчковой на 4-1%. Это видно как по абсолютному, так и по относительному значению КПШ.

Такое планирование оправдано тем, что в последнее время у ведущих атлетов наблюдается отставание в технике выполнения толчка и, в частности, в подъеме штанги от груди. Исследования технического мастерства с помощью комплексной инструментальной методики у юниоров показали, что нередко молодые атлеты поднимают штангу на грудь в рывковом ритме, а при толчке от груди в предварительном полуприседе, при переходе от уступающей работы к преодолевающей, делают остановку, что является грубейшей ошибкой.

На совершенствовании спортивной техники в целостном (классическом) ее исполнении для атлетов II и I разрядов запланирован большой объем нагрузки (19 и 17%). Начиная с КМС этот параметр нагрузки уменьшается с 8 до 4% на третьем этапе высшего мастерства. Совершенствованию техники способствует и оптимальный объем нагрузки в тягах и приседаниях, абсолютное значение которых у атлетов II и I разрядов остается неизменным. Из табл. 24 видно также, что на уровне разрядников не форсируется объем нагрузки в силовых упражнениях: жимовых и наклонах.

Доля объема нагрузки (КПШ) различных групп упражнений в годичных циклах, %

Упражнения	Этап становления мастерства		
	II-разряд	I-разряд	КМС
Рывковые, в т.ч.	1486(16%)	1950(18%)	2800(19%)
Рывок классический	668(7%)	673(6%)	407(3%)
Толчковые в т.ч.	2010(22%)	2473(22%)	2204(17%)
Толчок классический	1048(12%)	1213(11%)	609(5%)
Тяги и приседания	3647(40%)	3722(33%)	4681(36%)
Жимовые	133(2%)	492(5%)	697(5%)

Наклоны	-	108(1%)	204(2%)
Итого в основных упражнениях.	7276(80%)	8745(79%)	10586(80%)
Дополнительные упражнения	1847(20%)	2383(21%)	2488(20%)
Всего КПШ за год	9123(100%)	11128(100%)	13074(100%)

3.2.4. ПЛАНИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

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

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

Как видно из таблицы 25, 3-4-кратные подъемы (75-80%-ные отягощения) в основных упражнениях являются стержнем круглогодичного учебно-тренировочного процесса. Их объем у разрядников и КМС составляет в среднем 51%, а у высококвалифицированных атлетов - 57% независимо от этапа подготовки. Вариативность методов осуществляется главным образом за счет 1-2-кратных (85-100%-ные отягощения) и 5-6-кратных (60-70%-ные отягощения) подъемов за один подход. Так, 1-2-кратных подъемов штанги меньше

всего на переходных этапах (у разрядников и КМС - 17%, у высококвалифицированных атлетов - 10%). Затем их количество увеличивается в подготовительных этапах и составляет соответственно 29 и 16%. Больше всего, естественно, 1-2-кратных подъемов на предсоревновательных этапах (соответственно 47 и 27%).

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

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

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

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

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

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

Это обстоятельство связано с особенностями процесса становления спортивного мастерства (ПССМ), с теми конкретными задачами, которые решаются на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. Например, на начальной стадии подготовки атлетов главная задача заключается в освоении и закреплении азов техники соревновательных упражнений по частям. На данном этапе подготовки наиболее эффективным оказывается метод многократных подъемов штанги (от 5-6 до 3-4 раз) за один подход с относительно постоянными весами. На этапе становления спортивного мастерства одна из основных задач заключается в стабильном освоении главным образом целостного выполнения соревновательных упражнений. Более эффективное ее решение осуществляется при подъемах веса в 85-100%, который по техническому выполнению более всего совпадает с техникой соревновательного, максимального уровня. Причем, как показали исследования (А. Медведев, Н. Масальгин, В. Фролов, Г. Эррера, 1982), на данном этапе ПССМ тяжелоатлеты способны выполнять без нарушения техники большее количество подъемов штанги субмаксимального веса, нежели атлеты более высокого класса. При таком построении многолетнего тренировочного процесса к этапу высшего спортивного мастерства тяжелоатлеты имеют реальные возможности прочно овладеть рациональной техникой рывка и толчка, в связи с чем на данном этапе подготовки основное внимание уделяется совершенствованию специфических физических качеств, а техническое мастерство поддерживается (или совершенствуется) на самом высоком уровне.

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

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

Планирование методов тренировки в зависимости от этапа подготовки

№ п/п	Упражнения,%	Периоды									
		подготовительный			предсоревновательный			переходный			
		КПШ за один подход									
		1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	
		1	для атлетов I и II разрядов и КМС								
1	Основные	29	55	16	47	48	5	17	51	32	
2	дополнительные	-	42	58	-	54	16	-	39	61	

Объем нагрузки (КПШ) в дополнительных упражнениях по этапам подготовки,0/».

квалификация	этапы	Периоды		
		подготовительный	предсоревновательный	переходный
II Разряд I Разряд КМС	-	23 24 23	7 7 4	36 47 40

3.2.5. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЪЕМА НАГРУЗКИ - КОЛИЧЕСТВА ПОДЪЕМОВ ШТАНГИ (КПШ) В ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

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

Как видно из таблицы 27, объем нагрузки на переходном этапе находится в основном на уровне объема предсоревновательного этапа. Однако напряженность тренировочного процесса здесь значительно ниже, чем на других этапах: во-первых, в общем объеме нагрузки переходного этапа значительное место отводится дополнительным упражнениям (от 36 до 47%,) локального характера, во-вторых, 90%-ных подъемов штанги в рывковых и толчковых упражнениях в несколько раз меньше, чем на других этапах, и, в-третьих, абсолютный среднетренировочный вес здесь ниже, поскольку тяжелоатлет не находится в спортивной форме.

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

квалификация	этапы	Периоды		
		подготовительный	предсоревновательный	переходный
II Разряд I	-	1180	740	788
Разряд		1424	908	972
КМС		1680	1072	1124

3.2.6. ПАРАМЕТРЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Параметры интенсивности (среднетренировочного веса - В срм и 90-100%-ных

подъемов штанги) за 4-недельный цикл в рывковых и толчковых упражнениях в зависимости от периода (этапа подготовки) представлены в таблице.

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

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

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

Интенсивность в рывковых и толчковых упражнениях

Периоды(Этапы) Интенсивность квалификация	подготовительный		предсоревновательный		переходный	
	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса	В срм	90-100% веса
II Разряд I	77.5	56*	76.0	44	73.5	20
Разряд	75.0	44	76.0	56	76.5	32
КМС	72.5	20	74.0	28	72.5	12

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

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

квалификация	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
II Разряд	9	7	51	29	11	75*
I Разряд	10		56	28	8	75
КМС			61	25	4	72

* среднегодовой КИ.

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

квалификация	Зоны интенсивности					
	60-65	70-75	80-85	90-95	100	КИ
II Разряд	8	42	37	12	1	76
I Разряд	4	45	39	11	1	77
КМС	9	53	33	5		74

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

квалификация	Зоны интенсивности				
	80-85	90-95	100-105	ПО	КИ

42

II Разряд	20	41	36	3	92
I Разряд	24	33	39	4 6	92
КМС	31	32	31		91

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

квалификация	Зоны интенсивности					
	70-75	80-85	90-95	100-105	ПО	КИ
II Разряд	6	30	40	20	4	89
I Разряд	17	34	26	19	4	87
КМС	23	36	23	13	5	84

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

квалификация	Зоны интенсивности					
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	КИ
II Разряд I	13	28	27	30	2	71
Разряд	14	27	21	35	3	70
КМС	22	28	25	22	3	68

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

квалификация	Зоны интенсивности							
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	100-105	ПО	КИ
II Разряд I	3	8	28	32	16	12	1	80
Разряд	3	11	31	31	16	7	1	78
КМС	5	11	40	26	10	6	2	79

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

упражнения	квалификация		
	II Разряд	I Разряд	КМС
Рывок	176	165	100
Подъем на грудь	56	59	28
Толчок от груди	203	205	99
итого	435	429	227

3.2.7. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО НЕДЕЛЬНЫМ ЦИКЛАМ В КАЛЕНДАРНОМ ГОДУ.

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

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

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

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

В результате в ряде случаев мы становимся перед фактом «стихийного», неупорядоченного «планирования» состава средств подготовки в течение полугодового (годового) цикла подготовки. Поэтому возникает великое множество вариантов построения схем недельных циклов по критериям нагрузки (объему и интенсивности). А последнее, к сожалению, часто начинает довлеть над тренерами, так как мы во многом находимся в плену у этих показателей. Чтобы сохранить ту или иную схему, тренер пытается приспособить состав средств к критериям нагрузки, что, в свою очередь, значительно усложняет процесс планирования, не повышая его эффективности в целом.

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

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

нюансов, на которые следует обращать внимание. Оценивать критерии и параметры нагрузки необходимо в сочетании с логическим осмыслением тренировочного процесса, его содержанием в целом.

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

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

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

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

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

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

При разработке программ для разрядников и КМС должен быть использован многолетний опыт подготовки по поурочным программам атлетов высокого класса (от МСдоМСМК).

ЛИТЕРАТУРА

1. **Воробьев А.Н.** Тяжелая атлетика: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254 с.
2. **Верхошанский Ю.В.** Закономерности процесса становления спортивного мастерства. Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.
3. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. **Горюлев П.С., Румянцева Э.Р.** Женская тяжелая- атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. **Дворкин Л.С.** Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160 с.
6. **Лукашев А.А.** Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой квалификации: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1972. - 35 с. 4
7. **Медведев А. С.** Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. **Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.** Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
9. **Роман Р. А.** Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.
10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. - М., 1976.-41 с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ спортивного мастерства. - М.: ФиС, 1985.- 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-ов ФК.- 4-е изд., перераб. И доп./ под ред. А.Н. Воробьева.- М.: ФиС, 1988.- 238 с.

