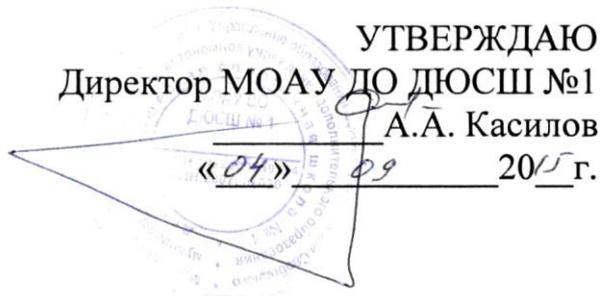


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «04» 09 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ ДО ДЮСШ №1
А.А. Касилов
«04» 09 2015 г.



**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по виду спорта
тяжелая атлетика**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта тяжелая атлетика, приказ Минспорта России от 20 марта 2013
года № 123

срок реализации программы 8 лет

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть. Учебный план	5
3.	Методическая часть	
4.	Система контроля и зачетные требования	
5.	Перечень информационного обеспечения Программы:	
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика – один из наиболее популярных видов спорта, которым занимаются люди различных возрастов и профессий обоих полов. К сожалению, в школьных программах физическое воспитание подростков – это в основном изучение легкой атлетики, игровых видов спорта (волейбол, футбол, баскетбол). Подобный подход не учитывает индивидуальных физиологических особенностей организма каждого из школьников, их интересы и желание, а также, требований предъявляемых к ним самой жизнью, где бывает просто необходима физическая сила и выносливость. Игровые виды спорта прекрасно развивают дыхательную, нервную системы, а также гибкость и подвижность, упуская формирование скелетной мускулатуры подростков, исправление дефектов осанки (от которых напрямую зависит и здоровое формирование внутренних органов), укрепление суставов и связок. К тому же, такой ограниченный выбор, не дает развиваться индивидуальности подростка.

Подготовка спортсменов в тяжелой атлетике требует системного подхода, представляя полиструктурное, многоуровневое образование.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Программа относится к образовательной области «Физическая культура и спорт». Содержание программы обуславливает единую систему подготовки спортсменов-тяжелоатлетов на основе принципов спортивной тренировки и позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

При составлении программы была использована примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по тяжелой атлетике под редакцией А.С.Медведева. М.: Физкультура и спорт, 1986.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

8. Приказ Минспорта России от 20 марта 2013 года № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».

В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а также обобщён накопленный опыт тренеров. Цель данной программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение к систематическим занятиям спортом, соревновательной деятельности, отбор перспективных детей и подростков.

Задачи:

- Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
- Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
- Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.
- Выполнение задач поставленных программой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных и контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по тяжелой атлетике;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств

- занимающихся;
- организацию посещений обучающихся официальных спортивных соревнований;
 - организацию совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
 - привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и физической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и силовых показателей, а также последовательности изучения техники тяжелоатлетических упражнений и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных тяжелоатлетов. Этот принцип положен в основу программы как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Минимальный возраст для занятий тяжелой атлетикой – 10 лет.

Максимальный возраст спортсменов для занятий в ДЮСШ по данной программе – 18 лет.

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 8 лет.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа:

- этап начальной подготовки (2 года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (6 лет)

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, на основании индивидуального отбора. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

Задачи этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп начальной подготовки и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года.

- Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучение правильной системе тренировок;
- развитие и укрепление скелетной мускулатуры;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8

Таблица № 2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика(%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше Двух лет	
Теоретическая Подготовка	4,8-6,2	3,9-5,1	2,5-3,2	2,5-3,2	2,4-3,0
Общая физическая Подготовка	41,1-52,9	37,5-48,3	23,5-30,3	20,0-25,8	17,0-21,9
Специальная физическая Подготовка	40,1-51,5	44,8-57,6	59,4-76,4	62,6-80,6	66,2-85,1
Участие в соревнованиях, Тренерская и судейская практика	1,2-1,6	1,5-1,9	2,1-2,7	2,2-2,9	2,0-2,6

Таблица № 3

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше Двух лет	
контрольные	-	2	2	2	2
отборочные	-			1	2
основные	-	2	2	1	2
главные	-			1	2

Кроме внутренних соревнований, обучающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях, согласно утверждённому календарному плану.

Таблица №4

2.4. Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группах	Оптимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки				
1	10 лет	8-12 чел	6 час	Выполнение нормативов ОФП
2	12 лет	8-12 чел	9 час	
3				
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	12 лет	6-10 чел	9 час	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТП Выполнение разряда
2	14 лет	6-10 чел	15-18 час	
Этап совершенствования спортивного мастерства				
	14 лет	4-8	20 час	ОФП, СФП, ТП

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Установленное число занимающихся в учебных группах является минимальным.

5. На период тренировочных сборов, оздоровительно - спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных групп.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Примерный учебный план для тяжелой атлетики представлен в (табл. №). При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю с расчетом 42 недели для групп НП и ТГ.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по тяжелой атлетике – 10 лет.

Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

С учетом возрастных особенностей при занятиях спортом детей и подростков соблюдаются следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

все острые и хронические заболевания в стадии обострения

особенности физического развития

нервно-психические заболевания.

заболевания внутренних органов

хирургические заболевания

травмы и заболевания ЛОР-органов.

травмы и заболевания глаз

стоматологические заболевания

кожно-венерические заболевания

заболевания половой сферы

инфекционные заболевания

своевременное лечение очагов хронической инфекции.

спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и

уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок,

строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

Недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

суммарный годовой объем работы увеличивается от 200–300 до 1300–1500 ч в год;

количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла

увеличивается от 2–3 до 15–20 и более;
 количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5–7;
 увеличивается количество занятий избирательной направленности;
 возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
 увеличивается объем соревновательной деятельности;
 постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических средств, для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован тяжелоатлет, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Таблица № 5

Нормативы оптимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	9	12	15
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5
Общее количество часов в год	252	378	420-504	630
Общее количество тренировок в год	126	126	168	210

Таблица №6

2.8.Оборудование и спортивный инвентарь,
Необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магnezница	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Зеркало настенное 0,6x2м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8.	Гири спортивные 16,24,36 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1

12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

Таблица №7

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной Экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс тяжелоатл етический	шту к	На занима юще	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки тяжелоатл етические	пар		-	-	1	1	4	1
3.	Штангетк и	пар		-	-	1	1	1	1
4.	Трико тяжелоатл етическое	шту к		-	-	1	1	2	1

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Основным принципом, которым должны руководствоваться тренер, спортсмен, врач, психолог при выборе

тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план тренировки не может быть правильным, если он не согласован с предыдущим и последующим годовыми планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающихся нагрузок по объему и интенсивности тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально. Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого спортсмена и каждого этапа любого годового цикла многолетней тренировки. То есть, любому результату должна быть своя "цена" в нагрузке по объему и интенсивности средств подготовки на этапах годовых циклов тренировки.

Регулярная, последовательная многолетняя тренировка от самого младшего возраста до взрослых обеспечит высокий уровень всех разделов спортивной подготовки, успешное выполнение тренировочной программы мастеров спорта. Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и

учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств спортсмена, в первую очередь. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (ступень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность тренировочных средств, и на какую величину.

Точно так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек, юниорок, женщин.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Чтобы достичь тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств на уровне мастеров спорта к наиболее благоприятному возрасту, предлагаем ориентироваться на систему многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ по объему и интенсивности средств спортивной подготовки в соответствии с квалификацией от новичка до мастера спорта. Каждую из рекомендуемых ежегодных тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ горнолыжников от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Не стоит предлагать пятикласснику тренировочную программу по объему и интенсивности шестиклассника, а шестикласснику предлагать программу годового цикла по объему и интенсивности семиклассника и так далее. Не предлагать 16-ти летнему спортсмену тренировочную программу по объему и интенсивности юниоров, а то и выше, стремясь быстрее дать спортсмену "высшее образование", быстрее вывести ученика на высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный путь от новичка до мастера спорта по возрастным группам с 10 до 20 лет - это время роста всех органов и систем организма и форсировать подготовку в этот период нельзя. Да и психологически спортсмену будет гораздо труднее переносить длительные и интенсивные нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, "сломаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

Данная система выбора тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в многолетней тренировке тяжелоатлетов может применяться только до уровня мастеров спорта. Сложность подготовки мастеров международного класса заключается, прежде всего, в умении работать с уникальными индивидуальными особенностями систем организма, редкостными волевыми качествами особо одаренных спортсменов.

При выборе индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств тяжелоатлета, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки - важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену посильную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Тренер не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную тренировочную программу.

Тренер, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, принципами спортивной тренировки, учитывая индивидуальные темпы освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности спортсмена по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств, спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность тренировочного процесса каждой тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы тренировочных занятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере.

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжение и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена, а при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсмена к предстоящим физическим и психологическим воздействиям тренировочного процесса.

Необходимо быстро вносить поправки в тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью спортсмена к предстоящей тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств на неделю, на месяц, на этап в годовом цикле тренировки.

Необходимо при появлении признаков переутомления, сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один-два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности, пройти после этого дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова включиться в выполнение своей тренировочной программы. После болезни и перерывов начинать тренироваться с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на

тренировки по своей тренировочной программе.

Нельзя проводить тренировочное занятие или соревнование при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, выходя на тренировку больным. Любая тренировка не должна быть в ущерб здоровью. Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям спортсмена. Тщательное планирование и соблюдение в тренировочном процессе профилактики перенапряжения - залог стабильных результатов. В процессе тренировочного занятия недельного микроцикла, этапа и всего годового цикла спортсмен обязан внимательно следить за своим здоровьем, самочувствием, принимать меры к предупреждению болезней, травм, переутомлений, периодически показываться врачу. Спортсмен ни в коем случае не должен стремиться полностью выполнить запланированную работу, если чувствует себя плохо. Сопrotивляться на тренировке можно утомлению, но не болезни.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Выполненная программа годового цикла тренировки является подготовкой и допуском к более напряженной тренировочной программе последующего годового цикла. Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

Разработанные возрастные стандарты тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной тренировки тяжелоатлета на этапах и периодах в годовых циклах многолетней тренировки от новичка до мастера спорта и система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и

интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена, позволяют точнее определять индивидуальные ежегодные тренировочные программы по объему и интенсивности средств подготовки каждому спортсмену на многолетнем пути к спорту высших достижений.

Очередная индивидуальная годовая программа тренировки, выбираемая в зависимости от общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсмена в соответствии с принципами доступности, преемственности, последовательности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности будет разумной, если объемы и интенсивность тренировочных средств этой программы определены на основании всестороннего критического анализа выполненных предыдущих двух или даже трех годовых программ, а также двух–трехлетнего цикла последующего планирования индивидуальных годовых тренировочных программ.

Для плодотворной работы со спортсменами любого возраста тренеру необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств, следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, физической и тактической подготовки спортсмена.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому, чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения

3 – значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, соревновательный и восстановительный. В тяжелой атлетике по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения применяются для удобства в планировании подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно цельный законченный этап

тренировочного процесса, задачами которого является решение отдельных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательного периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл.12,13).

Таблица №8

Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Таблица №9

Примерный годовой план-график подготовки тяжелоатлетов для групп
начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)

Предметные области	ВСЕГО (часов)	По месяцам										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1.Теория и методика фк и с	7	1	1	1	1		1	1	1			
2.ОФП	136	15	15	12	12	17	12	15	15	12	11	
3.СФП	41	3	5	4	3	5	3	5	5	5	3	
4.Избранный вид спорта:												
техничко-физическая подготовка	41	3	5	4	3	5	3	5	5	5	3	
Психологическая подготовка	3		1		1			1				
соревновательная подготовка												
инструкторская и судейская практика												
приемно-переводные испытания	3		2							1		
восстановительные мероприятия												
врачебный и медицинский контроль	3		2							1		
5.Другие виды спорта и подвижные игры	18	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	
ВСЕГО	252	23	33	23	22	28	21	30	28	26	18	

Таблица №10

Примерный годовой план-график подготовки тяжелоатлетов для групп
начальной подготовки свыше года обучения (9 часов)

Предметные области	ВСЕГО (часов)	По месяцам										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1.Теория и методика фк и с	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.ОФП	180	18	22	21	19	15	17	18	17	18	15	
3.СФП	65	6	4	4	6	7	8	8	9	8	5	
4.Избранный вид спорта:												
техничко-физическая подготовка	90	10	8	10	10	10	9	10	8	9	6	
психологическая подготовка	4		1	1				1		1		
соревновательная подготовка												
инструкторская и судейская практика												
приемно-переводные испытания	4	2								2		
восстановительные мероприятия												
врачебный и медицинский контроль	4	2								2		
5.Другие виды спорта и подвижные игры	22	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	
ВСЕГО	378	41	38	39	38	35	38	41	37	43	28	

На этапах начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-физической подготовке тяжелоатлетов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл.№14), главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-физических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл.№15) в

подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Подготовительный период подразделяется на два этапа – общей и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков выполнения вспомогательных упражнений. Для данного периода характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные проходки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Таблица №11

Примерный годовой план-график подготовки тяжелоатлетов для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 2х лет (14 часов)

Предметные области	ВСЕГО (часов)	Этапы подготовки										
		Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный		
		По месяцам										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1. Теория и методика фк и с	9	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
2.ОФП	130	12	14	13	13	12	12	14	12	14	14	
3.СФП	96	10	9	10	9	10	10	10	9	11	8	
4 Избранный вид спорта:												
технико-физическая подготовка	91	8	9	10	8	7	10	10	9	11	9	
психологическая подготовка	14	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	
соревновательная подготовка	30	3	2	4	2	3	3	3	4	4	2	
инструкторская и судейская практика	4		1		1			1		1		
приемно-переводные испытания	4		2							2		
восстановительные мероприятия	23		2	3	3		3	3	3	3	3	
врачебный и медицинский контроль	6	2			2					2		
Другие виды спорта и подвижные игры	13	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	
ВСЕГО	420	38	45	43	41	36	42	44	40	52	39	

Таблица № 12

Примерный годовой план-график подготовки тяжелоатлетов для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет (20часов)

Предметные области	ВСЕ ГО (часо в)	Этапы подготовки										
		Подгот овитель ный	Соревн ователь ный	Подгот овитель ный	Соревноват ельный			Переход ный				
		По месяцам										
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
1.Теория и методика фк и с	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
2.ОФП	128	14	17	11	12	12	11	12	12	13	14	
3.СФП	144	16	17	17	13	14	14	15	14	13	11	
4.Избранный вид спорта:												
техничко-физическая подготовка	174	19	17	19	18	20	18	16	17	18	12	
психологическая подготовка	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
соревновательная подготовка	47	4	5	6	5	4	5	5	6	5	2	
инструкторская и судейская практика	14	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
приемно-переводные испытания	9	3			3					3		
восстановительные мероприятия	28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
врачебный и медицинский контроль	10	3			4					3		
Другие виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
ВСЕГО	630	71	68	66	67	63	60	61	61	68	45	

Таблица № 13

Учебный план тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
по боксу на 42 недели для групп НП и ТГ

№п/п	Предметные области	Этапы спортивной подготовки			
		Этап НП		ТЭ(этап спортивной специализации)	
		1 год	2,3 год	До2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Теория и методика фк и с	7	9	12	29
2.	ОФП	136	180	130	128
3.	СФП	41	65	96	144
4.	Избранный вид спорта				
4.1.	Технико-физическая подготовка	41	90	91	174
4.2	Психологическая подготовка	3	4	14	29
4.3.	Соревновательная подготовка			30	47
4.4.	Инструкторская и судейская практика			4	14
4.5	Контрольно-переводные испытания	3	4	4	9
4.6	Восстановительные мероприятия			23	28
4.7.	Врачебный и медицинский контроль	3	4	6	10
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	18	22	13	18
	Итого	252	378	420	630

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям. Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по тяжелой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике; федеральный стандарт спортивной подготовки по тяжелой атлетике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование физической силы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
- в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации и выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тяжелой атлетикой;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- в области избранного вида спорта:
 - овладение основами техники и тактики тяжелой атлетики;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню

подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тяжелой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в тяжелой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения провести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений

для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы

14,15), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение (таблица 16)

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (в январе) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся волейболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает

рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки. Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблицы 15-16);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Таблица №14

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Таблица № 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем на перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды

Таблица № 17

Примерный план теоретической подготовки

№ п\п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	ТГ
2.	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, ТГ
4.	Зарождение и история развития тяжелой атлетики	История тяжелой атлетики	НП, ТГ
5.	Правила и организация соревнований по тяжелой атлетике	Чемпионы и призеры Олимпиад, первенств мира, Европы, России	НП, ТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, ТГ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, и основное содержание, общая и специальная физическая подготовка. Техничко– тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТГ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, Общеразвивающие и специальные упражнения.	ТГ

		Средства интегральной тренировки.	
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТГ
10.	Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов	Разбор основных соревнований, анализ допущенных ошибок в тактике выступлений.	ТГ
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТГ

Примечание: НП – начальная подготовка; ТГ – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3.1.2. Общая физическая и специальная подготовка (для всех групп)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) . Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на растяжку основных рабочих групп мышц.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся,

И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Выпрыгивание со штангой на плечах из глубокого подседа, различные швунги штанги рывковым, толчковым хватами, с груди из-за головы, прыжки через скамейку, гимнастического коня.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости тяжелоатлетов базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с тяжелой атлетикой: легкоатлетические виды (метание, толкание, бег до 400 метров), плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы волейбол, баскетбол, регби, настольный теннис, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и

более. Упражнения по развитию специальной выносливости в тяжелой атлетике решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости тяжелоатлетов, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). Выполнение упражнений с коротким интервалом на восстановление.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у тяжелоатлетов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе с весом собственного тела.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости тяжелоатлетов способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях,

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы тяжелоатлетов, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе выполнения упражнений со штангой. Динамическое равновесие играет основную роль в практике тяжелой атлетики, не маловажную роль играет статика.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим тяжелоатлетическим движениям.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова

наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

3.1.3 Избранный вид спорта

3.1.3.1 Техничко-тактическая подготовка

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 и 2 года обучения

НП-1 год обучения (возраст 12-13 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Название и месторасположение на теле человека основных групп мышц;
Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой.

По окончанию обучения дети должны уметь:

Выполнять упражнения по общефизическому развитию.

НП-2 год обучения (возраст 13-14 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Основы спортивной медицины;

Название и месторасположение на теле человека основных групп мышц;

Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой;

Основные приёмы массажа.

По окончанию обучения дети должны уметь:

Овладение первоначальными навыками техники основных классических и силовых упражнений.

УТ-1 год обучения (возраст 14-15 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Основы спортивной медицины;

Название и месторасположение на теле человека основных групп мышц;

Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой;

Основные приёмы массажа;

Правила соревнований.

По окончанию обучения дети должны уметь:

Технически правильно выполнять подъём штанги в рывке и толчке;

Участие в соревнованиях;

Выполнить норматив 3-го юношеского разряда.

УТ-2 год обучения (возраст 15-16 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Основы спортивной медицины;

Название и месторасположение на теле человека различных групп мышц;

Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой и в период восстановления;

Основные приёмы массажа и самомассажа;

Правила соревнований.

По окончанию обучения дети должны уметь:

Технически правильно выполнять подъём штанги в рывке и толчке;

Участие в соревнованиях;

Выполнить норматив 2-го юношеского разряда.

УТ-3 год обучения (возраст 16-17 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии;

Название и месторасположение на теле человека различных групп мышц;

Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой и в период восстановления;

Основные приёмы массажа и самомассажа;

Правила соревнований.

По окончанию обучения дети должны уметь:

Овладеть технической подъёма штанги в рывке и толчке;

Участие в соревнованиях в качестве спортсменов и ассистентов;

Выполнить норматив 1-го юношеского разряда.

УТ-4 год обучения (возраст 17-18 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии;

Название и месторасположение на теле человека различных групп мышц;

Биологические процессы, происходящие в организме человека под воздействием тренировок со штангой и в период восстановления;

Основные приёмы массажа и самомассажа;

Правила соревнований;

Принципы построения тренировочного плана.

По окончанию обучения дети должны уметь:

Овладеть технической подъёма штанги в рывке и толчке;

Участие в соревнованиях в качестве спортсменов, ассистентов, помощников судей;

Выполнить норматив III спортивного разряда.

УТ-5 год обучения (возраст 18-19 лет).

По окончанию обучения дети должны знать:

Основы спортивной медицины, анатомии, физиологии;

Название и месторасположение на теле человека различных групп мышц;

Биологические процессы, происходящие в организме человека под

воздействием тренировок со штангой и в период восстановления;

Основные приёмы массажа и самомассажа;

Правила соревнований;

Принципы и способы построения тренировочного плана.

По окончании обучения дети должны уметь:

Дальнейшее совершенствование техники классических упражнений;

Участие в соревнованиях в качестве спортсменов, ассистентов, помощников судей;

Составлять тренировочный план на цикл подготовки;

Выполнить норматив II спортивного разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования (городские, областные, региональные), в зависимости от готовности спортсмена.

Программа может расширяться и дополняться на основе научных открытий в области методики планирования учебно-тренировочного процесса, а также личного опыта и педагогических наблюдений тренера.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые тяжелоатлеты, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий тяжелой атлетикой в группах спортивного совершенствования. В табл. 24 представлена программа мероприятий при построении занятий в первые 2 года обучения.

Примерное распределение месячной нагрузки по неделям в КПШ
 1 неделя – 220 КПШ 2 неделя – 280 КПШ 3 неделя – 150 КПШ
 4 неделя – 350 КПШ

Всего: 1000 КПШ

Распределение годовой нагрузки по циклам подготовки.

I. Базовый цикл:

Сентябрь – 1800 КПШ

II. Соревновательный цикл:

Октябрь – 700 КПШ

Турнир ДФО памяти Олимпийского Чемпиона В. Голованова в г. Хабаровске

III. Базовый цикл:

Ноябрь – 900 КПШ;

Декабрь 1000 КПШ

IV. Соревновательный цикл:

Январь – 800 КПШ
Дальневосточный турнир памяти Чемпиона Мира В.Каныгина
(февраль) г.Благовещенск
V. Базовый цикл:
Февраль, март – 1000-1100 КПШ
VI. Соревновательный цикл:
Апрель – 800 КПШ
Дальневосточный турнир «Южная Якутия» (апрель) г.Нерюнгри;
Чемпионат ДФО (май) город по назначению;
Личное первенство МОБУ ДОД ДЮСШ № 1 (июнь) г.Свободный;
VII. Восстановительный цикл:
Снижение нагрузки до 600 КПШ, интенсивность 40 – 50%
VIII. Август – полный отдых.

3.1.3.2 Психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать 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 и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае

необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике тяжелой атлетики задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные,

вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, техничность и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными проходками, прикидками. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или упражнения (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться

тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в тяжелой атлетике предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием, угрозе получения травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным весом, соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает тяжелоатлет перед соревнованиями.

Признаки тревожности перед выступлением делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для тяжелоатлета и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения

на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься. Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретными весами.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики,

соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп; третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные технические элементы, 5-6 раз.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к решающим подходам на вес. Речь идет о «подсказках» тренеров во время выполнения подхода, которые не запрещены правилами соревнований но далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент выхода на помост лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача выводящего. А также предостеречь о сегодняшней опасности «слабогого» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Как правило, процедура выведена помост включает в себя следующие компоненты:

- информация о соперниках (если это давно знакомые соперники - о их сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данными соперниками в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперников;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем выступлении;
- рекомендации по наиболее подходящим тактическим действиям ;
- обсуждение наиболее вероятной тактики поведения при тех или иных вероятных изменениях борьбы;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему выступлению;
- внушение отношения к предстоящему выступлению как таковому, которое должно безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к выступлению.

Подготовка перед выступлением и в перерывах между подходами различаются весьма существенно. Ведь при выводе во время перерывов важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, и какие технические ошибки требуют коррекции. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем смена тактики - психологически очень трудное действие.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он

действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерывов, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера можно услышать: «Не так уж уверенно ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Соперникам во многом повезло. Твоя неудача имеет такие то конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств вывода на помост определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший выводящий. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера

Программный материал

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности тяжелоатлета.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в тяжелой атлетике.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

3.1.3.4 Инструкторская и судейская практика

Тяжелая атлетика как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований по тяжелой атлетике.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тяжелой атлетикой. Поочередно выполняя роль инструктора, тяжелоатлеты учатся последовательно и систематически изучать основные и вспомогательные упражнения. Инструктор обязан правильно назвать это упражнение в соответствии с терминологией тяжелой атлетики, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы выполнения и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия,

уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования техники выполнения упражнения.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда штангисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность тяжелоатлетам получить квалификацию судьи по тяжелой атлетике. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Программный материал

Этап начальной подготовки свыше год обучения

Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.

Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках, судьи технического контроля.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 ой год обучения

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5-ый год обучения

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.

Проведение подготовительной, основной частей тренировки.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

4. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
5. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
6. Составление положения о соревнованиях.
7. Практика судейства.

3.1.3.5. Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР (М., 1975, 1976), в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а так же в период напряжённых тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одно м сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня

желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Банные процедуры

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

До входа в баню принимается тёплый душ, тело обмывается с мылом, затем вытирается досуха. В баню входят обнажённые и располагаются на полке. Во время пребывания в бане рекомендуется соблюдать относительный покой и избегать резких или значительных физических напряжений.

Использование бани, с целью восстановления должно исходить из того, применялись или нет физические нагрузки. Если спортсмены не имели физических нагрузок, то общий срок пребывания в сауне не должен превышать 15 мин, если же сауна используется после тренировочных занятий, то время продолжительности приёма сауны не превышает 10 мин. варианты сроков использования пребывания в бане могут быть различными и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена (например 3 захода по 3 мин, 2 по 5 мин, 1 по 10 мин и т.д.).

Данные рекомендации приведены для сауны с температурой воздуха в ней до 70 градусов и влажности 10 - 15 %. При более высокой температуре и влажности необходимо сократить время приёма процедуры.

Во всех случаях использования и применения сауны у спортсменов рекомендуется выполнять ряд общих гигиенических правил и не применять сауну после обильного приёма пищи, в состоянии сильного утомления, непосредственно перед сном и т.д. появление, во время процедуры, сильного сердцебиения, слабости, тяжести в голове. Затруднения дыхания, лёгкого головокружения, ухудшения самочувствия, свидетельствует о необходимости покинуть сауну немедленно. Нарушение этого правила и, в частности, попытка перетерпеть. Т.е. усилием воли преодолеть действие указанных неблагоприятных субъективных ощущений, свидетельствующих о развитии начальных признаков перегревания, может закончиться тепловым ударом.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во-первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во-вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуре окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а так же скорости восстановительных процессов после физических

нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термоусловий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термогидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душа, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полок) - тёплый душ, второй заход (второй полок) - прохладный душ, третий заход (верхний полок) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

Формы проведения процедуры могут варьировать, дополняясь различными методами усиления воздействия на функции кожи и др. органов. К этим методам относятся: кратковременно умеренное повышение влажности воздуха путём подливания небольшого количества воды на горячие камни печи (паровые толчки), а так же применение веника. При использовании веника для получения более обильного потоотделения и одновременного массажа действуют следующим образом. Один из парящихся ложится животом на 1 полок. Второй - с помощью манипуляций веником, начинает нагнетать горячий жар к телу лежащего. В начале опахивает веником спину. Затем поясницу, ягодицы, ноги. Как только на теле заблестят капельки пота, лежащий поворачивается на спину и процедура с веником продолжается в том же варианте. После появления пота на передней поверхности тела, принимается тёплый душ.

Затем второй заход в парную (2 полок) и манипуляции веником продолжают, но к ним добавляются уже лёгкие постёгивания и припарки (спина, ноги). После появления обильного пота принимается уже прохладный душ, но по времени меньше, чем тёплый.

Третий заход - парящийся лежит на самом верхнем полке, а к манипуляциям веником добавляются уже энергичные постёгивания по всему телу. После выхода из парной - холодный душ до 15 сек и затем тёплый бассейн (2-5 мин).

Необходимо отметить, что применение манипуляций веником зависит от температуры в парной, если она высокая - достаточно только слегка прикасаться к телу, низка - применяют энергичные ударные движения веником.

После выхода из сауны требуется некоторый период для нормализации и

восстановления физиологических функций.

Длительность периода отдыха должна устанавливаться в зависимости от срока приёма сауны, степени функциональных сдвигов во время пребывания в ней и скорости восстановления физиологических функций после сауны.

При максимальных сроках пребывания в сауне, указанных выше, длительность восстановительного периода не должна быть меньше 45-60 мин. в период после процедур в суховоздушной бане рекомендуется принимать меры по предупреждению простудных заболеваний. Для этого отдых после бани должен проводиться в тёплом помещении, в положении сидя или лёжа на деревянных скамьях, а тело и конечности следует накрывать полотенцем или простынёй.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная сгонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

2.6. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочный этап этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации по организации восстановительных мероприятий.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных

занятиях, рекомендованные выше.

3.1.3. Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

Стимуляторы;

Наркотики;

Каннабиноиды;

Анаболические агенты;

Пептидные гормоны;

Бета-2 агонисты;

Вещества с антиэстрогенным действием;

Маскирующие вещества;

Глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

Улучшающие кислородотранспортные функции;

Фармакологические, химические и физические манипуляции;

Генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, предусмотрено:

Первое нарушение: минимум-предупреждение, максимум 1-1.5 года дисквалификации.

Второе нарушение: 3 года дисквалификации

Участие в соревнованиях

Таблица № 18

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по тяжелой атлетике

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

3.1.4.8 Другие виды спорта и подвижные игры

Баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков,

двусторонние игры, основные приемы игр. Двусторонние игры

3.4 Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы

соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут

стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Примерный план занятий

<p><u>1 неделя</u></p> <p>1.Рывок НК $\frac{60}{3}$ 4</p> <p>2.Жим стоя $\frac{40}{4}$ 4</p> <p>3.Тяга рывк. $\frac{70}{3}$ 3 $\frac{80}{2}$ 2</p> <p style="text-align: right;">41</p>	<p>1.На грудь НК $\frac{70}{2}$ 5</p> <p>2.Жим сидя $\frac{40}{4}$ 4</p> <p>3.Тяга толч. хватом $\frac{80}{3}$ 6</p> <p>4. Прис. на гр. $\frac{60}{3}$ 5</p> <p>5. Уходы рывк. хватом с прожим $\frac{x}{3}$ 6</p> <p style="text-align: right;">73</p>	<p>1.Рыв. с плин. $\frac{80}{3}$ 5</p> <p>2.Толчок со стоек $\frac{80}{3}$ 4</p> <p>3.На грудь ВК $\frac{80}{3}$ 3</p> <p>4.Тяга толчковая $\frac{90}{3}$ 5</p> <p>5.Прис.на сп. $\frac{70}{6}$ 2 $\frac{80}{4}$ 4</p> <p style="text-align: right;">79</p>
За неделю 223		
<p>1.На грудь $\frac{50}{4}$ 3 $\frac{60}{3}$ 2 $\frac{70}{2}$ 2</p> <p>2.Тяга толч. $\frac{70}{3}$ 3 $\frac{80}{2}$ 2</p> <p>3.Прис. на спине $\frac{60}{5}$ 2 $\frac{70}{5}$ 4</p> <p>4.Уходы рыв. хватом с прожимом $\frac{x}{3}$</p> <p style="text-align: right;">77</p>	<p>1.Рывок классич. $\frac{70}{2}$ 5</p> <p>$\frac{80}{1}$ 1</p> <p>2. Толч. со стоек $\frac{70}{3}$ 6</p> <p>3.На грудь с плинтов $\frac{70}{3}$ 5</p> <p>4.Прис.на спине $\frac{70}{5}$ 5 $\frac{80}{3}$ 1</p> <p>5.Тяга рывк. $\frac{80}{3}$ 6</p> <p style="text-align: right;">90</p>	<p><u>4 неделя</u></p> <p>1.На гр. с плин.в стойку $\frac{70}{3}$ 3</p> <p>2.Тяга рывк. $\frac{90}{2}$ 3</p> <p>3.Жим сидя $\frac{40}{3}$ 4</p> <p>4.Прис. на спине $\frac{70}{4}$ 4 $\frac{80}{2}$ 1</p> <p style="text-align: right;">45</p>
За неделю 266		
<p>1.Рывок класс. $\frac{60}{2}$ 3</p> <p>2.Толч. со стоек $\frac{60}{3}$ 6</p> <p>3.Прис. на груди $\frac{60}{2}$ 5</p> <p>4.Тяга стан. Толч. Хв. $\frac{60}{5}$ 6</p> <p style="text-align: right;">64</p>	<p><u>3неделя</u></p> <p>1.На грудь классич. $\frac{80}{3}$ 5</p> <p>2.Жим стоя $\frac{50}{4}$ 6</p> <p>3.Присед. на гр. $\frac{70}{2}$ 4</p> <p>4.Тяга стан. Толч. хв. $\frac{80}{5}$ 6</p> <p>5.Уходы рыв.с прожим $\frac{x}{3}$ 5</p> <p style="text-align: right;">92</p>	<p>1.Рыв в стойку НК $\frac{70}{3}$ 4</p> <p>2.Швунг толч. $\frac{60}{3}$ 4</p> <p>3.Присед на груди $\frac{60}{3}$ 2 $\frac{70}{1}$ 1</p> <p>4.Тяга стан. рывк. хватом $\frac{70}{4}$ 5</p> <p style="text-align: right;">51</p>
За неделю 182		
<p><u>2 неделя</u></p> <p>1.Рыв. с плин. в стойку $\frac{70}{3}$ 5</p>	<p>1.Рыв.ВК + НК $\frac{80}{2+1}$ 3</p> <p>2.Швунг толч. $\frac{60}{4}$ 4</p> <p>3.Прис. на спине $\frac{80}{4}$ 3</p>	<p>1.Уходы рывк. с прожим. $\frac{x}{3}$ 5</p> <p>2.Толч. со стоек $\frac{70}{3}$ 4</p> <p>3. Тяга толч. $\frac{90}{2}$ 3</p> <p style="text-align: right;">33</p>
За неделю 129		

2. Швунг жима $\frac{40}{4}$ 4 3. Толчок со стоек $\frac{70}{3}$ 4 4. Тяга стан. Рыв. Хв. $\frac{60}{5}$ 2 $\frac{70}{5}$ 6 5. Прис. на спине $\frac{70}{4}$ 5 103	4. Тяга рывк. $\frac{90}{3}$ 5 52	За месяц 800
---	--	--------------

3.2. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные

знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации тяжелая атлетика и овладение основами техники.

Основные задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1. Подвижные игры и игровые упражнения; 2. Общеразвивающие упражнения; 3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6. Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8. Введение в школу техники тяжелой атлетики; 9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы

специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных для занятий тяжелой атлетикой.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной физической подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовке спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники необходимо проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году обучения является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу необходимо отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств у детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые

представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

углубленное медицинское обследование (два раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим и физическим арсеналом тяжелоатлетических упражнений.

Основные задачи: повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2. диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;

3. неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1. Общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально подготовительных упражнений; 3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4. комплексы специальных упражнений из арсенала тяжелой атлетики; 5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6. подвижные и спортивные игры; 7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8. изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсменов;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники упражнений. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований..

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных выступлениях необходимо вырабатывать у юных штангистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Перечень основных и вспомогательных средств тренировки

Рывок и рывковые упражнения:

Рывок классический;

Рывок в полуприсед;

Рывок в полуприсед от уровня ВК (выше колен);

Рывок в полуприсед от уровня НК (ниже колен);

Рывок в полуприсед + приседания рывковым хватом;

Тяга рывковая высокая;

Тяга рывковая до колен;

Тяга рывковая + рывок в полуприсед.

Толчок и толчковые упражнения:

Подъём на грудь классически;

Толчок классический;

Подъём на грудь в полуприсед;

Подъём на грудь в полуприсед от уровня ВК;

Подъём на грудь в полуприсед от уровня НК;
 Подъём на грудь в полуприсед + приседания;
 Толчок со стоек;
 Толчок со стоек (швунгом);
 Тяга толчковая высокая
 Тяга толчковая до колен;
 Тяга толчковая + на грудь в полуприсед.

Вспомогательные упражнения:

Приседания со штангой на плечах;
 Приседания со штангой на груди;
 Жим лёжа;
 Жим сидя;
 Жим швунгом;
 Наклоны со штангой на плечах стоя, сидя;
 Наклоны через коня (НЧК);
 Тяга станова;
 Протяжка рывковая стоя, сидя.

Комбинированные упражнения:

Подъём на грудь + приседания + толчок с груди.

План

построения тренировки

Разминка – 20 минут.

Бег в медленном темпе – 2 минуты;

Основная стойка, руки внизу между коленями. Выпрямляясь поднять руки вдоль туловища вверх, опустить руки через стороны вниз (на подъёме – вдох, на опускании – выдох) 8 – 12 повторений;

Приседания руки вперёд, с акцентом на прогиб в пояснице и упор на пятки 8 – 12 повторений;

Поочередное сгибание ног в коленном суставе с отведением в стороны 8 – 12 повторений;

Ноги на ширине плеч, наклоны в стороны 8 – 12 раз;

Повороты туловища в стороны с отведением рук 10 – 12 раз;

Диск от штанги (5 кг.), протяжка хватом сверху до груди 10 – 12 раз;

Приседания с диском (5 кг.) за головой 10 – 12 раз;

Наклоны с диском за головой 8 – 12 раз;

Жим диска из-за головы 8 – 12 раз;

Сгибание рук на бицепс 8 – 12 раз;

Штанга (лёгкий вес) широким хватом поднять вверх на прямые руки, приседания 6 – 8 раз, жим из-за головы 6 – 8 раз;

Штанга (лёгкий вес) протяжка широким хватом, с уходом в полуприсед 4 – 6 раз;

Рывок в полуприсед (вес 35-40 %). Три подхода по 3-4 раза.

Специальная часть – 1,5 часа.

Обучение технике рывка: Рывок из положения ниже колен (НК) и выше колен (ВК), от паха (70 – 80 %) 6-7 подходов по 3 повторения. отдых между подходами 2 минуты.

Обучение техники взятия на грудь:

- а) Старт;
- б) Тяга штанги до положения НК;
- в) Обвод коленей;
- г) Подрыв с выходом на носки и выпрыгивание вверх;
- д) Опорный подсед под штангу;
- е) Вставание из подседа;

Обучение техники толчка штанги от груди:

- а) Старт;
- б) Предварительный подсед (локти параллельно помосту);
- в) Выталкивание штанги вверх и уход под штангу в положение «ножницы»;
- г) Выход из положения «ножницы» и фиксация веса 2 секунды.

Количество подходов в одном занятии 6 – 7, вес штанги 70 – 80 – 90 %, количество повторений в подходе 2 – 4. Отдых между подходами 2 минуты.

Заключительная часть – 15 минут.

Упражнения на скорость, гибкость, разгрузку позвоночника:

Прыжки с места в длину;

Прогибы через коня;

Висы на турнике.

3.3. Врачебный, педагогический, психологический и биохимический контроль

3.3.1 Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных тяжелоатлетов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

Комплексная клиническая диагностика.

Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

Оценка сердечнососудистой системы.

Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

Контроль состояния центральной нервной системы.
 Уровень функционирования периферической нервной системы.
 Оценка состояния органов чувств.
 Состояние вегетативной нервной системы.
 Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 17 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица №19

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и микроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 20

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$R = ((P1+P2+P3)-200)/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 19.

Таблица № 21

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные занятия. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по тяжелой атлетике и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Методические занятия проводятся со спортсменами групп спортивного совершенствования, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельным упражнениям тяжелой атлетики, методикой построения и проведения занятий, а так же с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику тяжелой атлетики, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными штангистами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется тяжелая атлетика.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных вспомогательных упражнений.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных тяжелоатлетов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техникой выполнения упражнений необходимо ориентировать учащихся на усиления проработки основных углов, основы долголетней и успешной спортивной жизни.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими навыками выполнения упражнений: изучение и совершенствование навыков в группе начального обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении тренировочных проходов тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе

подготовки тяжелоатлетов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки в техническом исполнении классических упражнений. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только тяжелой атлетики, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в тяжелой атлетике тренажёров, но и поиск для штангистов приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

Методические основы планирования

На основании учебной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий, графика КПП составляется годовой учебный план-график. При составлении годового учебного плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП, ТТП и др.

Параллельно с овладением техникой выполнения классических упражнений и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо

проводить подготовку общественных инструкторов и судей по тяжелой атлетике, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели ДЮСШ - стабильная спортивная подготовка учащихся. Обучение должно строиться таким образом, чтобы воспитанники в 14-15 лет освоили тренировочные и соревновательные нагрузки.

Для группы начальной подготовки 1-го года обучения, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах начальной подготовки 2-3-го года обучения, в тренировочных группах делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

Укрепление здоровья занимающихся,

Существенное повышение общей физической подготовки,

Изучение относительно широкого круга технико-тактических средств,

Повышение общего уровня волевых возможностей,

Воспитание спортивного трудолюбия.

Специальноподготовительный этап:

Развитие специальной физической подготовленности,

Углубленное освоение тактико-технических навыков и умений при выполнении вспомогательных упражнений,

Качественное улучшение скорости и силы ,

Повышение психической устойчивости.

Тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственного состояния и направлена на достижение максимальной

тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Техничко-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательно-силовой деятельности до возможно высокой степени. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,

Приём лечебно-оздоровительных процедур,

Поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода тяжелоатлеты, в зависимости от самочувствия используют активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться два раза в год.

Таблица №22

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота									+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов специальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными штангистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения тяжелоатлета во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением

тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего тяжелоатлета, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. 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 *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действия ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена юного спортсмена. В коллективе развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом

отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного штангиста.

Волевые качества тяжелоатлета - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тяжелоатлетом цели, - это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревнований. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные подходы и в упражнениях со снарядами, увеличивать количество подъемов, применять работу на снарядах.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к тяжелой атлетике и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с учеником все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы штангист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в любимых упражнениях. Надо все время напоминать штангистам, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать

у тяжелоатлетов умение , преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить штангистам примеры о том, как выдающиеся мастера советского помоста, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных и именитых противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок то, несомненно, победил бы.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость тяжелоатлета проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных упражнениях «подкачки», которые необходимо еще сделать.. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Таблица №23

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70 % от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку

					на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-		Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	- До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приема

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1.Беседы:

- о здоровом образе жизни;
- о вредных привычках;
- о воспитании силы воли;
- о героях спорта.

2.Праздники: посвящение в штангисты, выдача билетов обучающимся МОАУ ДО ДЮСШ № 1;

- новогодние праздники;
- к 23 февраля;
- к 8 марта;
- к 9 мая.

3.Экскурсии во время выездных соревнований:

- по достопримечательным местам города;
- в кино;
- в музеи.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

День открытых дверей;

Индивидуальная работа с родителями;

Родительские собрания;

Показательные выступления обучающихся для родителей.

Таблица №24

Основные варианты распределения месячной нагрузки КПШ
по недельным циклам в % по А.В.Черняку

Номер варианта	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	35	28	22	15
28	22	15	35	
22	15	35	28	
15	35	28	22	
35	22	28	15	
35	15	28	22	
28	35	22	15	
28	15	35	22	
28	22	35	15	
35	28	15	22	
22	28	35	15	
22	28	15	35	
22	35	15	28	
15	28	35	22	
15	28	22	35	
15	22	28	35	

Отличительные особенности программы:

- Поиск инновационных подходов к тренировочному процессу;
- Использование климатических условий;
- Использование материально-технической базы ДЮСШ № 1;
- Совместная работа с тренерами-преподавателями других видов спорта, педагогами общеобразовательных школ;
- Совмещение тренировочного процесса и научно-практической деятельности учащихся и педагогов;
- Учёт физиологических и психосоматических особенностей организма школьника при планировании и проведении тренировок;
- Агитационная работа в условиях малого народонаселения (специфика маленьких городов Амурской области и Дальнего Востока);
- Развитие женской тяжёлой атлетики;
- Внедрение теоретических и практических разработок ведущих тренеров России и личного опыта тренерского состава ДЮСШ.

Материально-техническое и финансовое обеспечение программы:

- Обеспечение спортивным оборудованием и тяжёлоатлетическим инвентарём: *без вариантов;*
- Текущий ремонт учебного класса: *за счёт средств МОБУ ДОД ДЮСШ № 1;*
- Изготовление учебных пособий и наглядной агитации: *силами тренеров-преподавателей и обучающихся;*
- Приобретение спортивной формы: *только для членов сборной команды Амурской области за счёт Областного Центра Развития Спорта (ОЦРС);*
- Проведение учебно-тренировочных сборов: *за счёт средств Управления Образования г. Свободного;*
- Проведение соревнований на первенство МОБУ ДОД ДЮСШ № 1 и г. Свободного: *за счёт проводящих организаций;*
- Участие в соревнованиях областного и регионального уровня: *за счёт средств МОАУ ДО ДЮСШ № 1 и долевого участия родителей спортсменов;*
- Участие в соревнованиях в составе сборной команды Амурской области: *за счёт ОЦРС;*
- Премирование лучших спортсменов: *за счёт управления образования.*

Список использованной литературы:

1. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 104 С.
2. Сандалов Ю.А. Ежегодник «Тяжёлая атлетика» – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 62 С.
3. Сандалов Ю.А. Ежегодник «Тяжёлая атлетика» – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 60 С.
4. Тяжёлая атлетика. Поурочная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 58 С.
5. Фаламеев А.И., Лукьянов М.Т. Тяжёлая атлетика для юношей. Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1961 – 64 С.
6. Хайрулин Р.Л. Проблема и методические возможности стабилизации двигательного навыка в спорте. – Казань: Изд-во КФЭИ, 1998 – 58 С.
7. Филановский С.Г. Последовательность обучения // Олимп. – М.: Изд-во ЛГУ, 1968 – 84 С.
8. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры, 4-е изд., переработанное и дополненное под редакцией А.Н.Воробьева. М. Физкультура и спорт, 1988
9. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВМС и УОР. 2005г., Советский спорт. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э.
10. <http://www.olimpic.ru/> - Олимпийский Комитет России
11. rfwf.ru Федерация тяжелой атлетики России