

**Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан**

**Министерство высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан**

**Министерство народного образования Республики Узбекистан  
Центр среднего специального и профессионального образования  
Совет федерации профсоюзов Узбекистана**

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ(СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ)**

**для колледжей олимпийского резерва**

**Андижон 2010 год**

*Составители:*

*В.М.Юлдашев* – зав. учебной частью спортивного отдела Андиганского колледжа Олимпийского резерва, мастер спорта по тяжелой атлетике.

*А.А.Тургунов* – старший тренер отделения Тяжелой атлетики Андиганского колледжа Олимпийского резерва, старший тренер женской команды по тяжелой атлетике Республики Узбекистан, мастер спорта международного класса.

*Рецензенты:*

*М.А.Убайдуллаев* - заместитель директора по спорту Андиганского колледжа Олимпийского резерва, Заслуженный наставник молодежи Республики Узбекистан.

*Учебная программа:* Повышение спортивного мастерства «Тяжелая атлетика» издаётся по тематическому плану министерства по делам культуры и спорта республики Узбекистан.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва разработан в соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 «О подготовке спортсменов Республики Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в колледжах олимпийского резерва (КОР).

Эффективность работы колледжей олимпийского резерва во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность колледжей олимпийского резерва и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

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

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования колледжей олимпийского резерва, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

**Колледж олимпийского резерва (КОР)**, является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва, членов и кандидатов сборных команд Республики Узбекистан.

Основными задачами КОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах-интернатах, для продолжения обучения в колледжах олимпийского

резерва. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях и обеспечения углубленного развития профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва.

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах-интернатах спортивного профиля, проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки для колледжей олимпийского резерва по тяжелой атлетике составлена на основе действующего учебного плана 2010 года по специальности «Спорт», код 3810200, утвержденной Министерством по делам культуры и спорта, Министерством высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан, Министерством народного образования Республики Узбекистан, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными тяжелоатлетами и тяжелоатлетами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 года обучения), групп спортивного совершенствования (ГСС 1-3 года обучения) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ 1-3 года обучения).

**В учебно-тренировочных группах (УТГ)** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства тяжелоатлетов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ГСС, ГВСМ).** Перед колледжами олимпийского резерва, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в КОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в КОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время колледжи олимпийского резерва могут открывать, в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ГСС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала являются сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией КОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима

тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательном звене колледжа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки тяжелоатлетов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в КОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в колледже группе ВСМ у спортсменов МС.

Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки представлен в таблице 1; принадлежность к весовой категории по группам спортсменов - в таблице 2.

Официальные соревнования по тяжелой атлетике проводятся по возрастам и весовым категориям спортсмена (табл. 3).

Таблица 1

### Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки

Этапы подготовки								
учебно-тренировочный			спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22

Таблица 2

### Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых

	Юноши 15-16 лет и женщины		Юниоры		Взрослые	
	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг
	50		50		56	
	56		56		62	
	62		62		69	
	69		69		77	
	77		77		85	
	85		85		94	
	94		94		105	
	+94		+94		+105	

## **Возрастная Классификация**

1. Мужчины и женщины- тяжелоатлеты в возрасте после 20 лет относятся к категории «взрослые». Молодым тяжелоатлетам разрешается участвовать в соревнованиях по правилам, действующим для тяжелоатлетов.
2. Тяжелоатлеты (мужчины и женщины) в возрасте 19 - 20 лет относятся к категории «молодежь».
3. Тяжелоатлеты (юноши и девушки) - в возрасте 17 - 18 лет относятся к категории «юниоры».
4. Возраст тяжелоатлетов определяется по году их рождения.
5. Все соревнования, связанные с школьниками и другими более молодыми возрастными группами, организуются только на национальном и континентальном уровнях. Возраст тяжелоатлетов этой категории - до 16 лет. Разница в возрасте тяжелоатлетов, участвующих в этих соревнованиях, не должна быть более 2х лет.

## **Весовые категории**

1. Для мужчин и мужской молодежи установлено 8 весовых категорий: 56 кг, 62 кг, 69 кг, 77 кг, 85 кг, 94 кг, 105кг, +105 кг.
  2. Для женщин и женской молодежи установлено 7 весовых категорий: 48 -кг, 53- кг, 58 - кг, 63- кг, 69- кг, 75- кг, + 75 - кг
- На Олимпийских Играх для женщин установлены следующие весовые категории: -48 - кг, 53- кг, 58 - кг, 63- кг, 69- кг, 75- кг, + 75 - кг
3. Для юниоров (юноши и девушки) установлено - весовых категорий: -44кг, -48 -кг, 53- кг, 58 - кг, 63- кг, 69- кг, + 69 - кг

## **1.1.ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

На основании нормативной части программы в КОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором КОР.

В основу комплектования учебных групп (табл. 4) положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

**Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<b>учебно-тренировочные группы</b>					
1-й	7	13	10	24	1 юн. разряд
2-й	8	14	10	24	1 юн. разряд
3-й	9	15	8	24	1 разряд
<b>группы спортивного совершенствования</b>					
1-й	I	16	6	30	1 разряд + КМС
2-й	II	17	6	30	КМС
3-й	III	18	5	30	КМС + МС
<b>группы высшего спортивного мастерства</b>					
1-й	III	18-19	4	32-36	МС

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

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Наполняемость спортсменов установленных в отделении учебных групп является минимальным.

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

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

Примерный учебный план для отделений тяжелой атлетики представлен в табл. 5. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях КОР и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

7. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся колледжа учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет;

учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся колледжа групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 1,2 и 3 курсов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся колледжа групп высшего спортивного мастерства.

## Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в КОР

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		7-8 класс	9- класс	1-2 курс	3- курс
1.	Общая физическая подготовка	318	168	226	176
2.	Специальная физическая подготовка	240	190	242	192
3.	Технико-тактическая подготовка	322	422	408	508
4.	Теоретическая подготовка	24	24	28	28
5.	Контрольно-переводные испытания	6	6	8	8
6.	Контрольные соревнования	26	26	96	96
7.	Инструкторская и судейская практика	10	10	60	60
8.	Восстановительные мероприятия	20	20	80	80
9.	Медицинское обследование	6	6	8	8
10	Психологическая подготовка	16	16	44	44
11	Летний УТС	360	360	240	240
	<i>Общее количество часов</i>	<i>1248</i>	<i>1248</i>	<i>1440</i>	<i>1440</i>

Для учащихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 6); 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (табл. 7); 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в табл. 8-10. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (табл. 11).

Таблица 6

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Общая физическая	45	30	35	40
Специальная физическая	25	30	30	25
Технико-тактическая	30	40	35	35

Таблица 7

**Показатели соревновательной нагрузки**

ВИДЫ соревнований	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	1	2	3	2
Отборочные	2	2	2	2
Основные	2	2	2	2
Главные	2	2	2	2

Индивидуальная карта спортсмена

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							заключение врача
		рост	масса тела	длина стопы, см	сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		
							мл/мин	мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
<b>УТ</b> 1-й 2-й 3-й									

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					Тренировная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		общая			специальная		количество		
		контрольно-переводные нормативы			контрольно-переводные нормативы		Тренировочных дней/зан	Соревновательных дней	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
<b>УТ</b> 1-й 2-й 3-й									
<b>СС</b> 1-й 2-й 3-й									
<b>ВСМ</b> 1-й 2-й 3-й									

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивная общество \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_

## II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

#### 2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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 не обозримое 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 начальной спортивной специализации).

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, решение 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 колледжа учебного 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.

##### *2.1.1. Учебно-тренировочный этап*

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тяжелоатлета.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом

формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой 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 тяжелоатлета; 5) упражнения на гибкость; 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. Этап углубленной спортивной подготовки 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. Учебно-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 силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать 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 спортсмена;
  - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
  - 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 тяжелоатлета. 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 учебно-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 тяжелоатлетов. 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 процессе соревнований помостах необходимо вырабатывать у юных тяжелоатлетов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **2.1.2. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники рывка, толчка и специальных физических качеств;
  - повышение технической и тактической подготовленности;
  - освоение необходимых тренировочных нагрузок;
  - совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
  - достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.
- Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных

форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности тяжелоатлетов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена (см. раздел 2.3).

## **2.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных 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 (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах 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 микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного 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 целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

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

подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной 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 тяжелой атлетике в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис. 1).

<b>Направленность микроциклов</b>	<b>Код микроцикла</b>
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	<b>РФ</b>
	<b>РФ</b>
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	<b>РТ</b>
	<b>РТ</b>
<i>Модельный</i> — модель соревновательной нагрузки	к
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	п
<b>Соревнования</b>	с
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	в

**Рис. 1.** Примерное построение макроцикла подготовки к соревнованиям

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 12) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет (табл. 13) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

*Таблица 12*

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки (1-2 год)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки ЛЛЛЛЛЛ												
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	38	36	34	32	28	32	32	34	32	34	28	20
Специальная физическая подготовка	24	28	28	31	36	32	32	34	34	34	36	36
Технико-тактическая подготовка	24	28	28	31	36	32	32	34	34	34	36	36

Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>99</i>	<i>97</i>	<i>96</i>	<i>102</i>	<i>111</i>	<i>101</i>	<i>104</i>	<i>106</i>	<i>109</i>	<i>106</i>	<i>105</i>	<i>112</i>
Всего за год	1248											

Таблица 13

**Примерный годовой план распределения часов для УТ этапа подготовки (свыше 2-х лет)**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Виды подготовки												
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
Специальная физическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>99</i>	<i>97</i>	<i>96</i>	<i>102</i>	<i>111</i>	<i>101</i>	<i>104</i>	<i>106</i>	<i>109</i>	<i>106</i>	<i>105</i>	<i>112</i>
Всего за год	1248											

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки 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. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. 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.

На этапе СС (табл. 14 и 15) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

**Таблица 14**

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\* (1 год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
Общая физическая подготовка	30	28	30	26	28	28	26	26	30	26	20	20
Специальная физическая подготовка	32	36	32	38	40	38	40	38	40	40	40	40
Технико-тактическая подготовка	40	40	38	40	40	40	42	40	40	40	40	40
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>116</i>	<i>110</i>	<i>106</i>	<i>112</i>	<i>119</i>	<i>112</i>	<i>114</i>	<i>110</i>	<i>120</i>	<i>111</i>	<i>108</i>	<i>114</i>
Всего за год	1352											

**Таблица 15**

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СС\* (свыше 1 года)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Зачетные и переводные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
<i>Всего за месяц</i>	<i>118</i>	<i>115</i>	<i>113</i>	<i>119</i>	<i>128</i>	<i>121</i>	<i>123</i>	<i>119</i>	<i>127</i>	<i>122</i>	<i>123</i>	<i>128</i>
Всего за год	1456											

- Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

### 2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

#### ***2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности***

- *Бег на 30 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

#### ***2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности***

Рывок, рывок с вися, рывок с плинтов.

Толчок, толчок швунг, на груд с вися, на груд с плинтов.

Тяга р\х, тяга т\х, тяга наклоны.

Приседание со штангой на груди, приседание со штангой на плечах.

Жимовые упражнения.

#### **2.3.3. Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования 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

- 1) Комплексная клиническая диагностика.
- 2) Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- 3) Оценка сердечно-сосудистой системы.
- 4) Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- 5) Контроль состояния центральной нервной системы.
- 6) Уровень функционирования периферической нервной системы.
- 7) Оценка состояния органов чувств.
- 8) Состояние вегетативной нервной системы.
- 9) Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **2.3.4. 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 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 16 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
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 макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 17 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 17

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	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 сек 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:

$$K = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 18.

**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

#### 2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить тяжелоатлета осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тяжелоатлетов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тяжелоатлет, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Узбекистана, с честью представлять свой колледж, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тяжелоатлетов правильное, уважительное отношение к товарищам по колледжу, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тяжелой атлетики и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

*Таблица 19*

#### Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные 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	УТ

2.	Гигиена тяжелоатлета. 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	УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	УТ
4.	Зарождение и история тяжелой атлетики	История и развития тяжелой атлетики	УТ
5.	Правила и организация соревнований по тяжелой атлетики	Чемпионы и призеры первенств Мира, Азии и Узбекистана	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Правила и организация соревнований по тяжелой атлетики.	УТ
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	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов	Разбор основных соперников и установки тяжелоатлетам перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в табл. 19.

## 2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, 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 др. дисциплин.

Для таких современных единоборств, тяжелая атлетика, 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 преобразуется, 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 колледжа 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, 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 прикидками и в условиях соревнований. 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 (изменить целевую установку, например, на решение выполнения конкретнотехнического 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 дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, 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 юним 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 противника, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

### ***Развитие волевых качеств тяжелоатлета***

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 соревновательных помостов. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами.

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

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

Надо добиваться того, чтобы тяжелоатлет 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 излюбленных упражнениях. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у тяжелоатлетов умение стойко переносить в тренировке болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить тяжелоатлетам примеры о том, как выдающиеся мастера узбекского спорта, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных 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 в помосте, 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.

Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

### *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 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 соревнованием.

Признаки тревожности перед выступлением делят на две основные 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, частные 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: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего выступления;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

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 тяжелоатлета 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 20-30сек 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 (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); 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 элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В *4-й части* спортсмен выполняет те элементы задания, которые он задает сам себе.

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 подъему штанги. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время подхода, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как в тяжелой атлетике. 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 перед подходами 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.

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.

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

## **2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

### ***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 УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, 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 учебно-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*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (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.

## **2.7 . 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 тяжелой атлетике.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тяжелой атлетике. Поочередно выполняя роль инструктора, тяжелоатлеты учатся последовательно и систематически изучать тренировочные и соревновательные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тяжелоатлетов, правильно показать его, дать техническое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тяжелоатлет имеет 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 типа «открытый турнир». 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.

## 2.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТэтапов

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники тяжелой атлетики, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 20).

#### Развивающий технический микроцикл (РТ)

*Таблица 20*

#### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

**Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники тяжелоатлета в условиях тренировки и соревнования. табл 21).

Контрольный недельный микроцикл (К (табл. 22))

*Задачи микроцикла:* контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-

Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
		+ сауна, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

## 2.9. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг-запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической 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 кислородтранспортные 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 2003 г. 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, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - 2 года.

**дисквалификации;**

- *второе нарушение*: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ю. В. *Верхошанский*. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС. 1989.
3. Л. С. *Дворкин*. Юный тяжелоатлет. М., ФиС. 1982.
4. Л. С. *Дворкин*. Тяжелая атлетика и возраст. Свердловск. «Урал». 1989.
5. А. С. *Медведев*. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Уч. по-соб. для тренеров М., ФиС. 1986.
6. Тяжелая атлетика. Ежегодник. 1980—1986.
7. Тяжелая атлетика и методика преподавания. Учебник для пед. факультетов ИФК (под ред. А. С. *Медведева*) М., ФиС.
8. Тяжелая атлетика. Учебник для ИФК (под ред. А. В. *Воробьева*) М., ФиС. 1986.
9. Тяжелая атлетика. Правила соревнований. М., ФиС. 1988.
10. В. П. *Филин*. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФиС. 1984.
11. И. А. *Фомин*, В. П. *Филин*. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) М., ФиС. 1986.
12. А. В. *Паков*, В. С. *Аванесов*, В. А. *Нижегородов*, В. В. *Новиков*. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. Ташкент, Медицина. С. 133. 1985.
13. А. В. *Паков*. Курс лекций по теории и методике тренировки тяжелой атлетике. Ташкент, УзГИФК, 1994.
14. А. В. *Паков*, В. В. *Колодяжный*. Тяжелая атлетика в Узбекистане. Ташкент, Ибн-Сино. 1991.
15. Тяжелая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ВШСМ, М. 1995.
16. Р. М. *Маткаримов*. Оптимальное состояние объема и интенсивности тренировочных нагрузок тяжелоатлетов массовых разрядов. Автореф. канд. дис. Ташкент. 1999.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....	
II.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	
2.1.Организационно-методические указания и учебный план.....	
2.1.1.Учебно-тренировочный этап.....	
2.1.2.Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....	
2.2.План-схемы годовых циклов подготовки.....	
2.3.Педагогический и врачебный контроль.....	
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.....	
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.....	
2.3.3.Углубленное медицинское обследование.....	
2.3.4.Текущий контроль тренировочного процесса.....	
2.4.Теоретическая подготовка .....	
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	
2.6.Восстановительные средства и мероприятия.....	
2.7.Инструкторская и судейская практика.....	
2.8.Программный материал для практических занятий.....	
2.9.Общие представления о допингах.....	
ЛИТЕРАТУРА.....	

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В КОЛЛЕДЖ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

№	Нормативы																
		12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-лет	12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-лет
1.	Бег 30 м	4,7	4,6	4,5	4,4	4,9	4,7	4,5	4,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,3	5,1	4,9	4,7
2.	Удержание угла 90° в висе	17	19	21	23	15	17	19	21	13	15	17	19	11	13	15	17
3.	Подтягивание на перекладине	12	15	17	19	10	12	14	16	8	10	12	14	6	8	10	12
4.	Прыжки в длину с места (см)	210	220	235	245	200	215	225	235	190	200	210	215	170	180	190	200
5.	Кросс 1000м	4,2	4,0	3,8	3,6	4,4	4,2	4,0	3,8	4,6	4,4	4,2	4,0	4,8	4,6	4,4	4,2

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ:

- Бег на 30 м - по команде: «На Старт, Внимание, Марш!» от линии старта одновременно стартуют 2 абитуриента. Им даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.
- **Удержание угла 90° в висе (сек)**- И.П. вис на гимнастической стенке, две ноги подняты вперед под углом 90°. Ассистент поддерживает ноги, по сигналу, абитуриент держит ноги самостоятельно и идет отсчет времени. Если ноги опускаются вниз ниже на 90°, время отсчета останавливается.
- **Подтягивание на перекладине** - И.П. вис на перекладине, руки на ширине плеч, ноги вместе, подтягивания на руках, подбородком достать до перекладины.
- **Прыжки в длину с места** - абитуриент стоит на контрольной линии (заступ не разрешается), прыгает с 2-х попыток. Фиксируется лучший результат.
- Бег на 1000 м - бег производится с высокого старта, проводится по правилам соревнований легкой атлетики.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ  
В КОЛЛЕДЖ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

	Весовые категории	Разрядные нормативы														
		КМС			I - разряд			II -разряд			III -разряд			I -юношеский разряд		
		№	-5кг	-10кг	№	-5кг	-10кг	№	-5 кг	-10кг	№	-5 кг	-10кг	№	-5кг	
1.	38				105	100	95	90	85	80	75	70	-	67,5	62,5	
2.	42				120	115	110	105	100	95	90	85	80	75	70	
3.	46				135	130	125	120	115	110	105	100	95	90	85	
4.	50	162,5	157,5	152,5	145	140	135	130	125	120	НО	105	100	95	90	
5.	56	180	175	170	165	160	155	140	135	130	120	115	110	102,5	97,5	
6.	62	200	195	190	175	170	165	155	150	145	130	125	120	115	НО	
7.	69	225	220	215	205	200	195	180	175	170	150	145	140	125	120	
8.	77	250	245	240	230	225	220	195	190	185	170	165	160	145	140	
9.	85	265	260	255	240	235	230	200	195	190	180	175	170	150	145	
10.	94	285	280	275	255	250	245	215	210	205	190	185	180	160	155	
11.	105	290	285	280	260	255	250	225	220	215	200	195	190	170	165	
12.	+105	310	305	300	280	275	270	240	235	230	210	205	200	180	175	
		15-16 лет							13-14 лет							

- **Нормативные требования по специальной физической подготовке - проводится по правилам соревнований. Таблица 8**  
**Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 38-56 кг	Средние веса 62-77 кг	Тяжелые веса 85-105кг
Бег 30 м (сек)	5.3	5.0	5,1
Бег 1000 м (мин)	4.00	3.60	3.40
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210
Подтягивание на перекладине (раз)	10	14	12

Таблица 9

**Приемные нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 38-56 кг	Средние веса 62-77 кг	Тяжелые веса 85-105кг
Бег 30 м (сек)	4.5	4,3	4,8
Бег 1000 м (мин)	3.80	3.60	3.40
Прыжок в длину с места (см)	200	210	220
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	15

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 38-56 кг	Средние веса 62-77 кг	Тяжелые веса 85-105кг
Бег30 м (сек)	4.5	4,3	4,8
Бег 1000 м (мин)	3.80	3.60	3.40
Прыжок в длину с места (см)	210	220	235
Подтягивание на перекладине (раз)	15	19	17