

## Направление в развитии тяжелой атлетики

Вопросы развития тяжелой атлетики в Беларуси обсудили сегодня представители Белорусского тяжелоатлетического союза с Генеральным секретарем Международной федерации тяжелой атлетики

Сегодня в Государственном таможенном комитете состоялась встреча представителей Белорусского тяжелоатлетического союза с Генеральным секретарем Международной федерации тяжелой атлетики господином Моххамедом Хасаном Джалюдом Аль-Шаммари, который прибыл ознакомиться с развитием в Беларуси данного вида спорта.

От белорусской стороны в мероприятии участвовали Председатель Государственного таможенного комитета - Председатель Попечительского совета Союза Юрий Сенько, Председатель Союза Михаил Рабиковский, представители Министерства спорта и туризма и Национального олимпийского комитета.

Организацию и проведение в октябре 2019 года в городе Гродно международного турнира по тяжелой атлетике памяти Двукратного Олимпийского чемпиона Курловича А.Н., а также придание данному турниру статуса «Лицензионный отборочный турнир на Олимпийские игры 2020 года в г. Токио. Серебряный уровень» обсудили участники мероприятия. Рассмотрели и перспективы проведения в 2021 году в г. Минске Чемпионата мира по тяжелой атлетике среди юниоров, а также вопросы сотрудничества в деле развития тяжелой атлетики как в Республике Беларусь, так и во всем мире.

«Белорусские таможенники обеспечивают не только экономическую безопасность страны, но и заботятся о развитии спорта, воспитании здоровых и крепких защитников нашей республики. В частности, Белорусский тяжелоатлетический союз уже 15 лет находится под кураторством Государственного таможенного комитета, под эгидой таможенных органов в Беларуси неоднократно проводятся спортивные соревнования как среди взрослых спортсменов, так и среди юниоров. Мы, несомненно, рады данной встрече и Вашему визиту в Беларусь, намеченные сегодня ориентиры помогут вывести развитие тяжелой атлетики в республике на новый уровень», - отметил в своем обращении Юрий Сенько.

## **Виды спортивных соревнований. Допуск участников к соревнованиям.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и

должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени

трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном

этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их

результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из

первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в Таблицах 6,7.

21

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую

и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований

по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации

участников и соответственно планировать

тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от учреждения, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в

спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования, рекомендуется использовать положение (регламент) о проведении

спортивных соревнований

Соревнования по тяжелой атлетике имеют личный, командный и смешанный характер. По смешанной системе проходит чемпионат по тяжелой атлетике. Масштабы этого международного спортивного действия действительно впечатляют. Приведем пример. Совсем недавно, в конце июня текущего года, во Дворце спорта города Казани прошел чемпионат мира среди юниоров. Организацией занималась Федерация тяжелой атлетики и городские власти столицы Татарстана. Соревновались 300 спортсменов, представляющих 53 страны. Было разыграно 15 комплектов медалей. Сборная команда России в упорной спортивной борьбе опередила по количеству добытых медалей остальные команды-участницы. Шесть золотых, одну серебряную и две бронзовые медали завоевала российская тяжелая атлетика. Чемпион мира Антоний Савчук получил «золото» за победу в самой престижной весовой категории – 105 кг. Интересно, что среди девушек россиянки также победили в самой тяжелой весовой категории – свыше 75 кг. Медаль наивысшей пробы завоевала Лариса Кобелева. Регламент соревнований Технически все происходит по известным тяжелоатлетическим канонам. Организация, проводящая соревнование (чаще всего – федерация) разрабатывает к нему отдельное положение. Предметом соревнования является многоборье олимпийское, включающее в себя два упражнения: рывок и толчок. Загодя (хотя бы за день) до соревнования подаются заявки на участие в них команд и спортсменов. Заполняются карточки участников. Участники соревнования состязаются между собой в составе весовых групп. При большом количестве их в весовой группе они разбиваются на подгруппы: А, В, С и т. д. соотносительно с рейтингом спортсменов (т. е. их показателями.) При подаче заявки каждому атлету определяется индивидуальный номер участника соревнований. В ходе жеребьевки определяется порядок взвешивания и

вызова участников. Таким образом формализует соревнования тяжелая атлетика. Чемпионат или другое международное соревнование предполагает организационное начало - выбор каждой командой своих представителей, участвующих в жеребьевке, при взвешивании. Представители команд при проведении соревнований располагаются на специальных скамьях. Они ответственны за дисциплину в команде. Каждая весовая категория (подгруппа) состязается в течение одного дня. Сначала спортсмен выполняет рывок, затем толчок. Для выполнения каждого упражнения предоставляется три попытки.

Пакет заявочных документов, включающий в себя следующее:

- Предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях (Приложение 2, форма 1);
- Анкеты спортсмена, тренера и судьи по форме, установленной ФТАР.
- Заявления спортсменов, тренеров и представителей спортивных делегаций в Главную судейскую коллегию соревнований.

3.14.2 Пакет стартовых листов, включающий в себя следующее:

- Программа (расписание) соревнований, указывающая дату и время соревнований по потокам, весовым категориям, группам и назначение судей;
- Список судей и их распределение по группам (соревновательным потокам);
- Стартовые списки для каждого соревновательного потока, включающие номер жеребьевки, фамилию и имя спортсмена, дату рождения, территориальную принадлежность (субъект РФ и город), заявленную сумму двоеборья.

Примечание: Стартовые листы должны представляться для обозрения участников соревнований сразу после окончания технического совещания судей за день до начала соревнований. Перед началом взвешивания каждой весовой категории (группы) стартовые листы данной группы должны вывешиваться перед комнатой взвешивания.

3.14.3 Протокол взвешивания:

Протокол взвешивания составляется перед каждым соревнованием. Он содержит следующую информацию о всех участниках в весовой категории и группе (Приложение 2, форма 5):

- номер жеребьевки;
- фамилия и имя спортсмена;
- дата рождения;
- территориальная принадлежность (субъект РФ и город);
- заявленная сумма двоеборья;
- вес спортсмена;
- начальные подходы в рывке и толчке.

Протокол взвешивания заполняется ведущим секретарем соревнования во время взвешивания и подписывается судьями, присутствующими на взвешивании.

Протокол взвешивания должен быть доступен для всех участников соревнований, которых он касается по возможности сразу по окончании взвешивания.

#### 3.14.4 Карточка участника соревнований

Карточка участника соревнований составляется для каждого спортсмена по установленной форме (Приложение 2, форма 5). Она содержит:

- стартовый номер;
- имя и фамилию;
- субъект РФ и город - на соревнованиях под эгидой ФТАР;
- дату рождения;
- вес спортсмена;
- весовую категорию и группу.

Здесь указывается заявленный вес в каждом подходе с возможными изменениями (перезаявками), разрешенными правилами. Тренер должен расписаться против каждой заявки и перезаявки веса в подходах.

#### 3.14.5 Протокол соревнований

Протокол соревнований является официальным документом, который ведётся вручную или на компьютере ведущим секретарём по утверждённой форме (Приложение 2, форма 6), подтверждая результаты соревнования. Эта форма содержит:

- стартовый номер;
- номер жеребьёвки;
- имя и фамилию;
- дату рождения;
- территориальную принадлежность спортсмена (субъект РФ и город);
- вес спортсмена;
- все подходы и результаты;
- установленные рекорды.

Протокол соревнований должен быть тщательно проверен и подписан главным секретарём или главным судьёй (директором соревнований), ведущим секретарём соревнования и руководителем жюри данного потока (категории и группы).

Протокол соревнований, заполненный вручную должен храниться как резервный документ официальным представителем федерации, назначаемым на все соревнования.

#### 3.14.6 Пакет итоговых результатов

Этот документ, выдаваемый в установленном формате на бумажном и электронном (цифровом) носителе (CD, DVD) делегациям (представителям команд) в конце соревнований, должен содержать следующее:

- результаты командного зачёта, включая распределение по занятым местам субъектов Российской Федерации и набранные ими очки, количество участников от каждого субъекта;

- результаты в рывке, толчке и сумме двоеборья в каждой весовой категории, включая занятые спортсменами места, фамилии и имена спортсменов, их даты рождения, субъекты Российской Федерации и города, собственный вес спортсменов, подходы и результаты;
- новые рекорды, включая весовую категорию, фамилию и имя спортсмена, дату рождения, субъекты Российской Федерации и города, рекордный вес.

## 4. ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНОВ-УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

### 4.1 КОСТЮМ

4.1.1 Спортсмены должны носить чистую форму, пошив и дизайн которой должен отвечать следующим критериям:

Костюм:

- может быть цельным или состоять из двух частей, но должен покрывать туловище участника соревнований;
- должен быть плотно облегающим;
- должен быть без воротника;
- может быть любого цвета;
- не должен покрывать локти;
- не должен покрывать колени.

4.1.2 Майка с коротким рукавом может быть надета под костюм. Рукава не должны прикрывать локти. Эта майка должна быть без воротника. Плотно облегающее трико или велосипедные трусы могут быть надеты под или поверх костюма. Они не должны покрывать колени.

4.1.3 Нельзя надевать майку с коротким рукавом и трусы вместо костюма.

4.1.4 На соревнованиях, включая в этой связи церемонию награждения, спортсмены выступают в костюмах, представляющих униформу каждой команды, утвержденную или одобренную их федерацией.

4.1.5 Можно надевать носки, но они должны быть ниже колен и не должны прикрывать какие-либо повязки или биндажи в запрещенных местах.

### 4.2 ОБУВЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

4.2.1 Спортсмены должны носить спортивную обувь (называемую штангетками) для предохранения ступней ног и устойчивости на помосте.

4.2.2 Ботинки должны быть сделаны таким образом, чтобы не давать никаких преимуществ или дополнительной помощи, кроме указанной в пункте 4.2.1.

4.2.3 На части ботинка, называемой подъемом, разрешается использовать ремешок.

4.2.4 Та часть ботинка, которая закрывает пятку, может быть усилена.

4.2.5 Максимально разрешенная высота ботинка, измеряемая от верхнего края подошвы, не должна превышать 130 мм.

4.2.6 Подошва нигде не должна выходить за край ботинка более, чем на 5 мм.

4.2.7 Ботинки могут быть сделаны из любого материала или комбинации материалов.

4.2.8 Минимальная или максимальная высота подошв не ограничивается.

4.2.9 Допускается без ограничений различная форма ботинок.

### 4.3 ПОЯС

4.3.1 Максимальная ширина пояса не должна превышать 120 мм.

4.3.2 Не разрешается надевать пояс под костюм спортсмена.

### 4.4 ПОВЯЗКИ - БАНДАЖИ, БИНТЫ, И ПЛАСТЫРИ

4.4.1 Повязки - бандажи (напульсники и наколенники), бинты или пластыри могут быть наложены на запястья, на колени и кисти рук. Бинты или пластыри могут быть на пальцах рук.

4.4.2 Повязки могут быть сделаны из марли, медицинского крепа (натурального каучука) или кожи. Цельный (из одного предмета) эластичный бандаж или прорезиненный наколенник, который не ограничивает свободу движений, может быть надет на колени. Эта последняя часть экипировки не может быть никоим образом упрочнена или дополнительно усилена каким-либо материалом.

4.4.3 На запястьях повязки не должны закрывать участок кожи шириной более 100 мм.

4.4.4 На коленях повязки не должны закрывать участок кожи шириной более 300 мм.

4.4.5 Длина указанных повязок не ограничивается.

4.4.6 Разрешается использовать пластыри или повязки как на внутренней, так и на внешней поверхности кистей рук. Эти пластыри или бинты могут быть соединены с запястьем, но не с грифом штанги.

4.4.7 Пластыри на пальцах разрешены, но они не должны выступать за кончики пальцев.

4.4.8 Для предохранения ладоней разрешается надевать специальные перчатки без пальцев, например, гимнастические предохранители ладоней, перчатки велосипедистов. Эти перчатки могут покрывать только первые фаланги пальцев. Если на пальцах имеется пластырь, разделение между пластырем и перчаткой должно быть визуально различимым.

4.4.9 Не разрешается надевать повязки или их заменители на следующие части тела:

а) локти,

б) туловище,

в) бедра,

г) голени,

д) руки (предплечья выше запястий и плечи).

В случае травмы дежурный врач может наложить пластыри на любую кровоточащую часть тела.

4.4.10 Только один тип повязки допускается на любой из указанных частей тела.

4.4.11 Между костюмом и повязкой или повязками должна быть видимая граница.

4.5 На каждом предмете экипировки тяжелоатлета ИВФ разрешается использование торговой марки производителя и/или их спонсора в соответствии с пунктом 10.4 правил. На Олимпийских играх превалируют правила МОК по идентификации производителя.

В любой весовой категории во время соревнований спортсмены могут быть разделены директором соревнований и/или секретарём на две (2) или более группы. Распределение по группам производится после получения окончательных заявок в соответствии с указанными заявленными результатами в сумме двоеборья.



6.1.2 Если у двух (2) или более спортсменов заявлена одна и та же сумма двоеборья, спортсмены могут быть распределены в различные группы в соответствии с номером их жеребьёвки (то есть, спортсмен с меньшим номером жеребьёвки включается в группу А, а спортсмен с большим номером жеребьёвки – в группу Б.) При дальнейшем учёте заявленной суммы двоеборья должно приниматься во внимание правило 6.6.7.

Каждый участник определенного соревновательного потока должен быть взвешен в присутствии, по крайней мере, двух (2) из назначенных рефери и секретаря соревнования. На взвешивании может присутствовать только один официальный представитель или тренер команды участника.

Участник, не вошедший в пределы официально заявленной весовой категории в течение времени, отведённого на взвешивание, исключается из данных соревнований.

6.4.14 Во время взвешивания тренер каждого участника должен расписаться в карточке участника, подтверждая зарегистрированный вес участника, а также записать начальные подходы в рывке и толчке и расписаться под ними, в соответствии с пунктом правил 6.8.7.

6.4.15 Сразу же после взвешивания участника, вес которого оказался в пределах весовой категории, тренеру или спортсмену выдаются три (3) пропуска для прохода тренеров в зону разминки. В случае, когда в соревновательном потоке в данной весовой категории участвуют два спортсмена от одной страны на международных соревнованиях или два спортсмена от одной команды на всероссийских соревнованиях, после того, как будет взвешен второй участник, выдаётся ещё один дополнительный пропуск для тренера. В зону разминки разрешается входить только по пропускам. Пропуска выдаются на каждый соревновательный поток, и они действительны только для соревнований данного потока. Эти пропуска выдаются секретарём соревнований в комнате взвешивания для официальных членов спортивной делегации, которые получают право находиться в зонах разминки и соревнований. Пропуска для различных групп в каждой весовой категории должны отличаться по цвету.

6.4.16 По окончании взвешивания каждому спортсмену в соответствии с номером жеребьёвки выдаётся стартовый номер, который должен быть прикреплен к костюму. Для каждого соревновательного потока выдаётся новый комплект стартовых номеров (начиная с 1-го номера).

## Структура соревновательной деятельности в тяжелой атлетике

*В тяжелой атлетике* при разработке модельных характеристик соревновательной деятельности необходимо учитывать возраст, рост и вес спортсменов. В дальнейшем по этим данным можно определить перспективность выступлений атлета в определенной весовой категории. Для этого росто-весовые показатели сравниваются с нормами, разработанными специалистами для тяжелоатлетов различной квалификации, выступающих в разных весовых категориях.

Важным критерием оценки соревновательной деятельности в тяжелой атлетике (как и в других скоростно-силовых видах спорта) является надежность выступления, которая определяется как процент успешной реализации подходов к штанге. Как положительную можно рассматривать реализацию двух подходов в каждом движении, а как идеальную – всех шести подходов в двух движениях. Особую важность при этом имеют заявленный вес и успешность первого подхода.

При планировании спортивных результатов учитывается пропорциональность развития скоростно-силовых (рывок) и силовых (толчок) качеств спортсмена. Для этого используется процентное отношение результатов в рывке к толчку. У сильнейших атлетов оно несколько превышает 80 %.

Отдельными параметрами модели соревновательной деятельности являются: время, скорость и ускорение подъема штанги в отдельных фазах движения, расстояние перемещения штанги в этих фазах, высота вылета штанги и ее смещения относительно исходного положения на старте и др.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в различных видах спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Четкие и полные знания о содержании и результатах соревновательной деятельности в каждом отдельном виде спорта необходимы прежде всего для:

- определения общей стратегии подготовки;
- выбора средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, использования внутренировочных факторов;
- объективизации спортивного результата в конкретном соревновании – возможности быстрого и точного выявления причин успеха или неудачи;
- внесения своевременных коррекций в планы подготовки;
- повышения эффективности тактической подготовки, в частности, выбора тактического варианта выступления в конкретном соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников;
- моделирования в тренировке условий протекания реальных состязаний.

Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на организм спортсмена. Это связано и с ее экстремальными двигательными режимами (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность действий с элементами риска и др.) и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, обусловленными социальным статусом соревнований, их престижностью и др.

Поэтому в последние годы изучению закономерностей соревновательной деятельности стало уделяться значительно большее внимание.

Соревновательная деятельность спортсмена имеет фазовый характер.

Первая фаза – предстартовая – состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто значительно различается с тренировочной.

Вторая фаза – собственно состязание – включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания.

Третья фаза – последствие – включает в себя фазу ближнего восстановления (заключительная физическая нагрузка низкой интенсивности, часто называется «заминкой»), анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояния более высокого, чем до старта).

Спортсмен в процессе соревновательной деятельности должен иметь конкретную систему целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения.

В соревнованиях спортсмену приходится иметь дело с большим количеством информации технико-тактического, психологического и другого характера. Эта информация должна соотноситься с задачами, стоящими перед спортсменами в каждой ситуации поединка и в соревнованиях в целом. Для решения конкретной задачи полезная информация о создавшейся ситуации соотносится с тактическим планом, выработанным спортсменом в тренировочном процессе, и соревновательным опытом. Активное выделение и переработка необходимой информации составляет одну из важных задач тактики соревновательной деятельности.

Спортсмен в соревновании принимает решение, строящееся на размышлении – анализе собственного психического и физического состояния для выбора предполагаемого ответного действия соперника (или партнера). Разведав особенности действий противника, спортсмен на основании своего представления о его предполагаемых реакциях составляет собственный план. При этом во всех своих тактических рассуждениях спортсмен воспроизводит рассуждения противника (партнера по команде) (В. С. Келлер, 1986).

Деятельность спортсмена в поединке определяется его представлением, мысленным воспроизведением моделирования основных положений предполагаемого поведения противника и своего. В спортивных играх и единоборствах моделирование соревновательной деятельности в конкретных соревнованиях и стартах приобретает решающее значение.

Способность к размышлению и анализу в спортивных играх связана с тем, что игрок, в отличие от спортсменов других специализаций, должен воссоздавать в своем сознании не только тактический план своих действий, но и адекватно отображать действия партнеров по команде, т. е. представлять их возможности: состояние подготовленности, индивидуальные особенности, техническое мастерство и тактическое мышление.

В видах спорта с отсутствием непосредственного контакта между спортсменами в процессе соревнования и очередностью старта принятие решения определяется последовательностью выступления спортсменов в соревнованиях до и после основных конкурентов. Так, например, заявка исходного веса в тяжелой атлетике и высоты в легкоатлетических прыжках определяется спортсменом, исходя из указанного условия, а также включение в комбинацию наиболее сложных элементов в гимнастике и прыжках в воду, фигурном катании на коньках.

Принятие решений в ходе соревновательной деятельности в видах спорта, характерных одновременностью начала, возможно непосредственно в процессе борьбы с соперниками. При одновременном старте партнеров по команде возможна взаимопомощь и групповые варианты состязательной борьбы (забеги в легкой атлетике на средние и длинные дистанции, шоссейные гонки в велосипедном спорте и др.).

Результативность соревновательной деятельности при условии хорошей подготовленности спортсмена зависит от надежности восприятия и быстроты переработки информации, характера ее отражения, времени выработки и целесообразности принятого решения, своевременности его воплощения, за счет целенаправленных специализированных действий.

Система движений и действий спортсмена в процессе соревновательной деятельности, направленная на достижение спортивного результата, трактуется как техника вида спорта. В зависимости от особенностей спортивной дисциплины техника как система движений может быть направлена на: достижение максимального метрически измеряемого результата (легкая атлетика, плавание, штанга и др.); достижение определенной формы и структуры движения, критериями которых являются сложность и эстетичность действий (гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, синхронное плавание и др.); достижение конечного эффекта – забить гол, забросить мяч, шайбу, нанести укол, удар и т. д. (единоборства и игры).

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Различные варианты тактики соревновательной деятельности могут решаться при разном составе участников:

– отдельными спортсменами в индивидуальных видах спорта, имеющими свои индивидуальные задачи и не связанными с другими членами команды (единоборства, циклические виды, сложнокоординационные и скоростно-силовые дисциплины). Такая тактика относится к индивидуальной;

– группой спортсменов, имеющих общие задачи и выполняющих одинаковые функции и одинаковую работу в ходе соревновательной деятельности (групповые упражнения в художественной гимнастике, синхронном плавании, гребле в экипажах, эстафетном беге, командной гонке в велоспорте). Такая тактика относится к групповой;

– командой спортсменов, имеющих общие задачи, но выполняющих различные функции в соревновательной деятельности (игре) – вратарь, линия защиты, средняя линия и нападение. Такая тактика относится к командной.

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации, возникшей в соревнованиях, можно выделить: алгоритмический, вероятностный и эвристический характер тактики.

Алгоритмическая тактика предусматривает выполнение действий в строго запланированной последовательности по заранее составленному

плану. Это характерно для видов спорта с минимальной вариативностью тактических решений (метания, тяжелая атлетика, гребля, конькобежный спорт и др.).

Вероятностная тактика ведения соревновательной борьбы предполагает «преднамеренно-экспромтные» действия, в которых планируется лишь определенное начало; варианты продолжения действий зависят от конкретных реакций противника и партнеров, ситуации, складывающейся в соревнованиях.

Эвристическая тактика строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации в ходе соревновательного поединка.

Успешность соревновательной деятельности связана со многими факторами, в том числе и с уровнем подготовленности партнеров и соперников и их морфометрическими данными. В целом ряде видов спорта, особенно в спортивных играх, боксе на профессиональном уровне существует даже специально организованная разведка, заключающаяся в регулярном наблюдении и видеозаписи выступлений предполагаемых соперников, оценке уровня их подготовленности и выработке рекомендаций по построению тактики соревновательной деятельности.

Важное значение в выработке модели будущей соревновательной деятельности имеют росто-весовые данные соперников в сочетании с техникой выполнения упражнений. Все это особенно ярко влияет на ход поединка в единоборствах и спортивных играх. Например, в боксе – левосторонняя или правосторонняя стойка, длина рук, рост; в гандболе и баскетболе – наличие высокорослых игроков и т. д.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки

спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.			
--	--	--	--

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С

учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и

специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются

команды,

отбираются участники главных соревнований. В зависимости от

Принципа Разделы подготовки КОМПЛЕКТОВАНИЯ отборочных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной состава участников специализации)		Этап главных соревнований спортивного мастерства	Этап высшего уровня спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0	3,9 - 5,1
Общая физическая подготовка (%)	23,5 - 30,3	20,0 - 25,8	17,0 - 21,9	37,5 - 48,3
Специальная физическая подготовка (%)	59,4 - 76,4	62,6 - 80,6	66,2 - 85,1	44,7 - 57,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6	1,6 - 2,0

соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из

первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на

успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание

возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной

подготовки.

- *главные соревнования*, на которых ставится задача достижения наивысшего результата в сумме двоеборья и завоевание наиболее высокого

места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки указаны в таблице №5.

#### **Таблица №5**

**Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	2	1	2	2
Главные	-	1	2	2
Всего соревнований в году	4	5	8	8

#### **Таблица №6**



Этапы	Тренировочный (этап спортивной специализации)				ССМ	ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год		
Минимальное количество соревнований	3	3	4	4	7	7
Максимальное количество соревнований	4	4	5	5	8	8

### **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку

возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в тяжелой атлетике многообразны. Прежде всего,

это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей,

очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее

эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью

соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам тяжелой атлетики;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно

Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам тяжелой атлетики;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, и на основании вызова ФГБУ ЦСП СКР или ФТАР.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью

организаторов и (или) размещенный на официальном сайте ФТАР.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий

## Понятие спортивного отбора

В спортивную секцию принят подросток. Работа с этим возрастным контингентом имеет специфические особенности. Важно иметь в виду, что подросток - не копия взрослого человека.

Многочисленные исследования ученых показали, что деятельность внутренних органов и систем у него в период полового созревания заметно отличается от таковой в зрелом возрасте. Подростковый период приходит на смену периоду детства, для которого характерен относительно спокойный и равномерный рост в развитии человека. В течение периода полового созревания происходит бурное развитие всего организма [7, 19]. Доказательством этого являются значительное увеличение роста, вес, окружности грудной клетки и мускулатуры, повышенная работа сердца, глубокие изменения в деятельности центральной нервной системы, и особенно в деятельности половых желез. Этот период длится в среднем с 12 до 16 лет. Подростковый возраст - один из основных этапов в жизни человека на пути к полному расцвету его сил, когда совершенствуются физические и функциональные возможности, происходит становление личности и характера.

Предусмотрена организация занятий в школьно-подготовительных группах. Как правило, в 11-12-летнем подростке весьма трудно определить способности к занятиям тяжелой атлетикой. Известно, что подростки-сверстники нередко значительно отличаются друг от друга по степени полового созревания и, следовательно, по физическому развитию. Поэтому при отборе важно учитывать не паспортный возраст, а биологический. Степень полового созревания определяется при первом же врачебно-педагогическом осмотре подростков [45].

Экспериментальные исследования показали, что наибольший эффект получается тогда, когда отбор производится в школе, а не в группах ДЮСШ. К тому же, желание попасть в центральную секцию юных штангистов являлось одним из значительных психологических стимулов, который способствовал проявлению их лучших физических и волевых возможностей.

Скоростно-силовые возможности выявились с помощью прыжков в длину и высоту толчком двумя ногами, бега на 60 метров с максимальной скоростью; гибкость и координация - с помощью акробатических упражнений (кувырок вперед через препятствие, выполнение моста наклоном назад и через стойку на руках); ловкость - во время борцовских поединков, спортивных игр. Особое внимание на тренировочных занятиях уделялось таким качествам, как смелость, решительность, хладнокровие, целеустремленность, настойчивость и т. д.

Разнообразные средства из различных видов спорта создавали необходимый эмоциональный климат, что играет немаловажную роль при занятиях с подростками [7].

В специальную подготовку входило ознакомление с техникой выполнения рывка и толчка штанги, а также использование специально-вспомогательных упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости: приседаний, наклонов, подъема штанги на грудь и рывка в полу присед, толчка от груди, жима лежа, приседаний в рывковом хвате.

Исследования показали, что для подростков 11-12-летнего возраста оптимальным считается вес, уверенно поднимаемый в рывке или толчке не менее 5-6 раз подряд.

Объем тренировочной нагрузки за урок составил, без учета упражнений общей физической подготовки (ОФП), в среднем 40-50 подъемов штанги (КПШ) оптимального веса (без учета веса штанги, поднятой на разминке). На одно упражнение отводилось 5-6 подходов и 3-4 подъема за один подход [17, 29].

Итак, занятия в школьно-подготовительной группе по своему содержанию направлены на приобщение подростков с 11-12 лет к регулярным занятиям тяжелой атлетикой, на укрепление здоровья, воспитание любви к этому виду спорта, развитие уверенности в своих силах и раскрытие способностей.

Как уже отмечалось, всесторонние наблюдения за подростками в течение года позволяют объективнее оценить способности каждого, в какой-то мере уже в этом возрасте определить задатки к занятиям тяжелой атлетикой, физические и функциональные возможности. В этом состоит главная и весьма ответственная задача тренера по выявлению одаренных спортсменов.

Есть все основания полагать, что некоторые признаки спортивной одаренности тяжелоатлетов 11-12 лет могут быть выявлены уже в первый год занятий спортом. Для этого тренировочный процесс условно разбивается на три этапа:

Вступительные контрольные испытания, антропометрические измерения, анализ физического развития, первоначальное определение физической активности поступающего.

Глубокое и всестороннее изучение характера и личности новичка, его психики, физических возможностей, способностей к прогрессу результатов, спортивного мышления, отношения подростка к товарищам его дисциплины и, учебы в школе.

3) Контрольно-педагогические испытания после окончания занятий в школьно-подготовительной группе, определение способностей по итогам педагогических наблюдений [17].

Итак, после окончания занятий в школьно-подготовительной группе выявились подростки и юноши, которые могут заниматься тяжелой атлетикой в ДЮСШ или СДЮШОР. После этого они проходят комплексный отбор.

Согласно положению, набор в ДЮСШ и СДЮШОР осуществляется в сентябре. Предлагаются следующие контрольные испытания:

бег на 30 и 60 метров;

прыжки в длину с места, тройной прыжок;

отжимание в упоре лежа (на брусьях);

определение силы мышц брюшного пресса;  
гибкость в плечевых суставах (приседание со штангой сверху, хват широкий, средний, узкий);

наклоны вперед стоя на прямых ногах и другие упражнения.

Исходные показатели заносятся в специальную тетрадь, где в последствии (в ходе текущего отбора) регулярно отмечают изменения тестовых показателей. Во время отбора проводят спортивные игры, в процессе которых изучается ловкость, координация, гибкость, выносливость, сообразительность.

Для практики представляет интерес опыт работы по комплексному отбору Н. Ипалитова. Автор рекомендует проводить отбор в течение первых двух лет обучения в три этапа.

Первый этап - начальный (длительность - 1,5-2 месяца). В этот период определяется исходный уровень развития специфических двигательных качеств у желающих заниматься тяжелой атлетикой. После медицинского осмотра кандидаты проходят в соревновательных испытания по тестам: прыжок в длину с места (210 см, 220 см, 235 см - соответственно оценкам 3, 4, 5 баллов), выпрыгивания вверх с места с взмахом руками (48 см, 52 см, 55 см), приседания с грифом над головой (хват рывковый, средний, толчковый), метание набивного мяча (5 кг) за спину, становая сила, приседание со штангой на плечах.

Второй этап - основной (до конца первого года). Определяется степень освоения техники рывка и толчка, учитываются активность, трудолюбие, смелость и другие психологические особенности. Продолжаются испытания по предыдущим тестам в динамике. В конце года, например, прыжки снова оцениваются по бальной системе (225 см, 235 см, 250 см - в длину, 53 см, 56 см и 58 см - выпрыгивание вверх), осуществляется выполнение юношеских разрядов и III взрослого разряда.

Третий этап - заключительный (в течение второго года). Исследуются в динамике все предыдущие показатели. В конце этапа оценки следующие:

прыжки в длину - 240 см, 253 см, 265 см;

выпрыгивание вверх - 58 см, 64 см, 68 см;

выполняются III разряд + 5 кг, II разряд.

Контрольные испытания проводятся через каждые 1,5-2 месяца [23].

**Нормативные требования**

Завершающая работа по отбору юных спортсменов должна состоять в приеме нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для поступающих в секцию юных штангистов. Проходной балл по общей физической подготовке для 12-14-летних подростков составляет 40-45 и по специальной физической подготовке 14-18, а нормативные требования по общей и специальной физической подготовке представлены в таблице 4 и 5 [29].

При отборе подростков важно учитывать и функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. Для этого целесообразно применять контрольные нормативы, оценивающие выносливость спортсмена.

Например, для оценки выносливости подростков 12-14 лет - бег на 500 метров в максимальном темпе до начала годичной тренировки и в конце ее. Регистрируется не только спортивный результат, но и частота пульса непосредственно перед бегом (ИФ - исходный фон) и после него на 1, 3, 5 и 10-й минутах. Затем определяется разность в частоте пульса по отношению к ИФ в каждом отрезке времени. Разность складывается и получается сумма прироста частоты пульса. Снижение указанного параметра через год говорит о повышении функциональной подготовленности сердечно-сосудистой системы [7, 17].

Это позволит более эффективно осуществлять отбор подростков и юношей в тяжелую атлетику и даст возможность быстрого развития лучших спортсменов в тяжелой атлетике при таком тщательном отборе.

Таким образом, согласно существующих рекомендаций теоретиков и практиков физической культуры и спорта по отбору для занятий тяжелой атлетикой перед началом исследования были проведены контрольные испытания по тестам, представленным в таблице 4.

Контрольные тесты для отбора в секцию штанги подростков 11-12 лет.

Таблица 4

Упражнения

Результаты, оцениваемые в баллах

Три

Четыре

Пять

Отжимание в упоре лежа (количество повторений)

15

20

25

Отжимание в упоре на брусьях (количество повторений)

6

8

12

Лазание по канату (4 м) без помощи ног, сек

22

20

18

Наклоны вперед (ноги прямые)

Пальцами коснуться пола

Ладонями коснуться пола

Ладонями коснуться пола, а лицом - коленей

Кросс 500 м, сек.

100,0

92,0

85,0

Прыжки в длину с места, см

160

175

190

Толкание ядра 4 кг, м

7

8

9

круговой тренировка тяжелоатлет подросток

## СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

*воспитание высоких моральных качеств:* любви к своей Родине, преданности своему народу, уважение к спортивному обществу в котором воспитан спортсмен, городу, селу и др.;

*воспитание волевых качеств:* целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания, дисциплинированности и трудолюбия;

*воспитание сознательного отношения к тренировкам:* стремления к совершенствованию в технике тяжелоатлетических упражнений, к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований, систематическому выполнению тренировочных заданий, соблюдению требований оптимальности нагрузок с учетом возраста и т. д.

Юные штангисты всегда с интересом слушают беседы о выдающихся отечественных тяжелоатлетах, которые не только прославляли нашу Родину на международных соревнованиях, но и смело защищали ее в годы Великой Отечественной войны.

Среди них – первый чемпион страны в тяжелом весе, Герой Советского Союза, заслуженный летчик СССР, профессор Михаил Михайлович Громов; доктор медицинских наук, профессор, заслуженный мастер спорта, двукратный олимпийский чемпион и неоднократный чемпион мира и Европы Аркадий Никитич Воробьев; заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, чемпион мира и Европы И ван Васильевич Удодов и многие другие.

В настоящее время свой патриотический долг российские тяжелоатлеты видят в прославлении нашего спорта выдающимися спортивными достижениями.

Огромное значение в воспитательной работе с подростками имеет личный пример тренера. Юный спортсмен хочет видеть в своем тренере не только сильного человека, образованного, хорошо знающего свое дело специалиста, но и выдержанного, культурного человека, готового помочь своему воспитаннику в любой ситуации не только на тренировке, но и вне ее. Тренер должен быть по отношению к своим воспитанникам честным, объективным и доброжелательным. Слово у него не должно расходиться с делом. Например, говоря в беседе с юными спортсменами о вреде курения для организма, тренер не должен курить сам.

Успех в воспитательной работе во многом зависит от взаимного доверия и теплоты отношений, установившихся между тренером и спортсменами. Многие тренеры периодически организуют совместные туристические походы, коллективный выезд на экскурсию, посещение театров и музеев. В это время тренер более тесно общается со своими воспитанниками, имеет возможность глубже изучить их интересы, характер. Но во взаимоотношениях воспитателя и учеников должны соблюдаться определенные границы. Было бы ошибкой искать доверие у своих учеников различного рода побрякушками и заигрыванием. Немаловажное значение имеет внешний вид тренера. Элегантная повседневная одежда, аккуратная и



красивая спортивная форма у тренера обязывают учеников следить за своим внешним видом. К такому тренеру ни один ученик не придет на занятия неопрятным. Единая тренировочная форма, опрятный внешний вид юных спортсменов и самого тренера значительно повышают эффект тренировки.

Тренер обязан постоянно следить за своей профессиональной подготовкой, совершенствовать педагогическое мастерство, интересоваться новинками методической, научной и художественной литературы, не бояться вводить новые методы в тренировочный процесс. При работе с детьми и подростками, учитывая их возрастные особенности, лучше пользоваться больше методом совета, нежели методом беспрекословных указаний, тем самым предоставляя юному спортсмену возможность больше проявить самостоятельность. Такой подход полезен, например, при обучении детей и подростков технике классических упражнений, когда они не только осваивают новое для себя движение, но и ищут наиболее оптимальный вариант его выполнения с учетом индивидуальных морфологических и физических особенностей, т.е. совместно с тренером занимаются творческим поиском рациональной техники выполнения классических упражнений.

Тренер точными краткими замечаниями поправляет ошибки, объясняет своему воспитаннику причины неудачных попыток при выполнении упражнений, радуется вместе с ним, если получается хорошо, поощряет за успешное выполнение задания. Авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Известно, что дети и подростки в силу возрастных особенностей стремятся как можно быстрее узнать свои максимальные физические возможности. Но если при выполнении упражнений из арсенала средств общей физической подготовки можно позволить юным спортсменам проверить себя без специальной подготовки (в прыжках в длину с места, с разбега, в беге на 60—100 м, толкании ядра, подтягивании и т. д.), то при подъеме штанги требуется определенная техническая и физическая подготовка. Подростки не всегда могут объективно оценить свои физические возможности и нередко пытаются поднимать штангу такого веса, к которому еще не готовы. Уже на первом году обучения тренер проводит беседу о возрастных особенностях организма подростков, убеждает их в необходимости сдерживать желание тренироваться со штангой максимального веса до достижения соответствующего уровня спортивной подготовленности. Как правило, такие беседы способствуют воспитанию сознательного отношения к тренировочным занятиям и к выполнению тренировочных нагрузок.

*Метод убеждения* должен опираться на интеллектуальное воспитание юных спортсменов, в задачи которого входят:

– овладение спортсменами специальными знаниями в области теории и методики тяжелоатлетического спорта, ознакомление с анатомо-физиологическими особенностями развития организма подростков и юношей и основами самоконтроля и гигиены;

- воспитание умения объективно анализировать результаты своей тренировки и выступления на соревнованиях, делать правильные выводы;
- развитие творческой активности в спортивной деятельности, стремления к познанию.

Характерной чертой спортсмена высокого класса является большая сила воли. *Воспитанию воли* в детском, подростковом и юношеском возрасте в значительной мере способствует превращение нравственных убеждений в привычные нормы поведения: готовность к преодолению трудностей, связанных с тренировкой со штангой максимального или субмаксимального веса; мобилизация сил для выполнения заданий тренера, даже когда нет желания тренироваться, и др.

Один из путей воспитания волевых качеств – постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и на соревнованиях. Например, если на первом году обучения юных штангистов главной задачей являются освоение техники тяжелоатлетических упражнений и всестороннее физическое развитие, то в последующие годы – закрепление технической подготовленности и повышение результатов в соревновательных упражнениях.

Волевого спортсмена характеризуют целеустремленность, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и трудолюбие.

Для *воспитания целеустремленности* у юных тяжелоатлетов тренер должен ясно определить ближайшие и перспективные задачи, средства и методы их достижения. Цели и задачи он планирует совместно с молодым спортсменом в перспективных (этапных), годовых, месячных и недельных планах тренировки. Достижение запланированных результатов происходит лишь при творческой работе тренера и спортсмена. Это стимулирует последнего к выполнению поставленных перед ним задач тренировки и соревнований, соблюдению строгого режима, посещению всех тренировочных занятий, способствует воспитанию трудолюбия.

Характерной чертой проявления *упорства и настойчивости* в тяжелой атлетике является умение мобилизовать силы для достижения высоких результатов. Эта способность может воспитываться следующими методами:

- постепенным усложнением задач обучения в технике классических упражнений;
- повышением веса штанги при одинаковом количестве повторений в конце выполнения упражнения;
- выполнением прыжков на «козла» с постепенным увеличением его высоты;
- включением в тренировку таких упражнений, где каждому спортсмену необходимо проявлять значительные волевые усилия (соревнования в беге на 15—20 м, подтягивание на перекладине и др.) ;
- применением в тренировочных условиях соревновательного метода. В группе не равных по силам или возрасту спортсменов полезно вводить

гандикап. Например, более подготовленные штангисты должны поднять в рывке штангу, вес которой на 15—20 кг больше, чем у их менее подготовленных соперников, подтянуться 12—15 раз при норме для менее подготовленных 8—10 раз;

– повышением эмоциональности занятий, что дает большой эффект в *воспитании умения мобилизоваться* при выполнении трудных упражнений. Например, в одной тренировке проведение конкурса на лучшую технику выполнения рывка со штангой весом в 80% от максимального результата; в другой – соревнования на лучшего прыгуна в высоту с места. С целью повышения эмоциональности занятий полезно использовать наглядную агитацию (лозунги, плакаты, девизы). Например, в зале можно повесить лозунг «Преодолей себя – и ты добьешься своей цели» и т. п. Некоторые юные спортсмены на своих штангистских ремнях пишут результаты, к которым стремятся, девизы, имена своих кумиров. Подобная символика также является дополнительным раздражителем для мобилизации воли.

Тренер обязан с первых занятий воспитывать у спортсменов *самостоятельность и инициативность*. Эти волевые качества предполагают умение контролировать свое физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность, анализировать выполненную на тренировке работу, без помощи тренера тактически грамотно построить свое выступление на соревнованиях, самостоятельно составить план тренировки. Постоянная, в некоторых случаях излишняя опека тренером спортсменов, особенно на соревнованиях, вредна. Ведь нередко спортсменам приходится выступать на соревнованиях без своего тренера, и они должны уметь принять правильное решение самостоятельно.

*Решительность и смелость* — это готовность действовать без колебаний и активно для достижения поставленной цели. Эти качества воспитываются у юных спортсменов при систематическом участии в соревнованиях, создании на тренировках таких условий, в которых они должны проявлять смелость и решительность. Для этой цели полезно включать в тренировку спортивные игры (регби по упрощенным правилам, гандбол, футбол, хоккей и др.), упражнения из акробатики и гимнастики, прыжки в воду и в высоту с разбега. Лучших тяжелоатлетов отличают смелость, решительность при выполнении подъема штанги рекордного веса.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения. Эти качества воспитываются у юных штангистов как в процессе тренировки, так и на соревнованиях. Тренеру необходимо сдерживать излишнюю эмоциональность молодых спортсменов. Опытный тренер создает на спортивных занятиях такую обстановку, которая способствует выработке у юных тяжелоатлетов сдержанности в проявлении своих чувств при удачах и неудачах, уравновешенности характера. Как правило, эти качества закрепляются на соревнованиях.

Одна из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами – *воспитание трудолюбия*. На конкретных примерах нужно показывать, что успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу. Какими бы способностями ни обладал атлет, без кропотливой работы над совершенствованием своей спортивной подготовки ему не добиться результатов высокого класса. Современные тяжелоатлеты тренируются значительно больше, чем это было 20—25 лет назад. Но для этого уже с юного возраста у них воспитывалось трудолюбие.

*Воспитание дисциплинированности* начинается с требования систематически посещать спортивные занятия, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера. Особенно большое значение придается дисциплинированности на соревнованиях. Известны случаи, когда даже выдающиеся тяжелоатлеты терпели поражение из-за своей неорганизованности и нарушения дисциплины, игнорирования мнения тренера и коллектива.

Дисциплинированность юных спортсменов на соревнованиях заключается в точном соблюдении указаний тренера, плана выступления, выполнения всех зачетных подходов к штанге. Имеющиеся недостатки в поведении некоторых молодых штангистов, зазнайство и недисциплинированность следует отнести прежде всего к плохой воспитательной работе тренера, низкой требовательности с его стороны. Случается и так: выдвинулся своими результатами среди сверстников юный штангист, показал себя более способным, чем другие, и тренер начинает прощать ему нарушения режима, опоздания на занятия, невыполнение плана тренировки и другое. И у такого спортсмена постепенно возникает чувство своей исключительности, вседозволенности. Его уже не интересует мнение тренера и коллектива. Как правило, такие спортсмены в конце концов не вырастают в спортсменов высокого класса.

Воспитательная работа осуществляется не только по средством воздействия тренера на своего воспитанника, но и посредством влияния сплоченного и дружного коллектива. Опираясь на этот коллектив, тренеру легче формировать у подростка личность, воспитывать у него стремление стать сильным, ловким и смелым. В мечтах многие юные тяжелоатлеты хотят стать такими, как Власов, Жаботинский, Алексеев, Ригерт, Попова и другие не менее знаменитые спортсмены. Это стремление следует поддерживать, поощрять и использовать в воспитательной работе.

Существуют разные мнения относительно того, можно ли тренеру самому тренироваться вместе со своими воспитанниками. Мы знаем немало примеров, когда учитель и его ученик вместе тренировались и добивались успехов в спорте. Например, Рудольф Плюкфельдер долгое время сам выступал на соревнованиях, завоевывал звание чемпиона мира и Европы и одновременно тренировал, готовил спортсменов высокого класса. В 1964 году, когда ему было уже 36 лет, он стал олимпийским чемпионом, а

несколькими днями ранее его ученик Алексей Вахонин также завоевал золотую олимпийскую медаль.

Эффект воспитательного воздействия значительно возрастет, если тренер увлекает своих учеников собственным примером. Здесь уместно вспомнить слова «отца русской атлетики» Владимира Францевича Краевского: «...Не голос мой, не советы, не авторитет, а живой пример имел воздействие на лиц, окружающих меня. Это – общий закон. Пример увлекает. Действие примера выше всяких слов. И теперь, когда я являюсь в общество молодых людей и вижу их бездействие, я не уговариваю к «работе» – я беру гири в руки, и этого довольно. Вместо разговоров начинается «работа». Застучали гири, и пошло веселье» (из статьи «О влиянии тяжелой атлетики на человеческий организм»).

## 6.2. Психологическая подготовка.

Педагогический процесс воспитания личности тяжелоатлета базируется на правильном индивидуальном подходе и предполагает знание индивидуальных психологических особенностей спортсмена. С этой целью составляется психологическая характеристика – психологическая карта – личности. В этой карте должны найти отражение следующие вопросы:

- типологические особенности личности (особенности свойств нервной системы и темперамента);
- характерологические черты личности (моральные, волевые черты);
- эмоциональные проявления личности (общая эмоциональность, интенсивность эмоциональных переживаний).

Эти основные разделы характеристики личности спортсмена должны быть представлены как в общем виде, так и в связи с занятиями спортивной гимнастикой. Знание индивидуальных психологических особенностей личности позволит тренеру эффективно осуществлять индивидуальный подход при решении всех вопросов подготовки и особенно *воспитания* личности.

Воспитание моральных качеств личности приобретает особую важность в настоящее время в связи с резким омоложением основного контингента спортсменов. У молодого гимнаста (гимнастки), достигшего высоких спортивных результатов, по является повышенное чувство собственной значимости. Порой спортсмен не осознает, что для достижения последующих побед необходимо еще больше трудиться. Забвение этого приводит к замедлению роста спортивного мастерства.

Большую роль в моральном воспитании играет правильное соотношение индивидуального подхода с *методами коллективного воспитания личности*. Спортивный коллектив является мощным оружием в руках тренера в проведении всей воспитательной работы. Поэтому тренеру необходимо знать психологические основы индивидуального и коллективного управления в процессе воспитания личности.

Большая роль в воспитании личности должна отводиться *волевой подготовке*. Воспитание волевых качеств личности – важнейшая составная часть психологической подготовки тяжелоатлетов. Для них в порядке

значимости среди волевых качеств особо выделены: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность. В основе волевой подготовки лежит постоянное преодоление субъективных и объективных трудностей.

Воспитание моральных и волевых качеств личности предполагает, с одной стороны, активную позицию тренера, с другой – правильно организованный процесс самовоспитания.

В настоящее время все большее значение приобретает знание индивидуальных психофизиологических особенностей личности спортсменов. Изучение этих особенностей личности должно осуществляться с помощью специалиста (психолога), который призван оказывать соответствующую помощь тренеру.

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

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

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

всегда присутствуют в управлении движениями. Но управлять ими в процессе воздействия на спортсменов тренер может лишь на основе осознанной формы регуляции.

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

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

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

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

Психическая напряженность как фактор мобилизации личности является непременным условием успешной соревновательной деятельности. Уровень ее определяется «высотой» соревновательной установки. Однако в силу различных обстоятельств психическая напряженность может быть чрезмерной (что бывает чаще всего) либо недостаточной. В обоих случаях необходима соответствующая коррекция уровня психической напряженности за счет регуляции психического состояния спортсмена. Здесь требуется умение спортсменов пользоваться методами регуляции состояний (самовнушение, регуляция внимания, дыхания, специальные формы разминки и т. п.). Большую помощь в этом может оказать метод аутогенной тренировки, который описан в специальной литературе. Вторым фактором, необходимым для эффективной реализации сформированной установки, является фактор психической устойчивости. Психическая устойчивость – это способность успешно выполнять соревновательные действия в условиях повышенной психической напряженности. Здесь ведущую роль также играет умение спортсмена регулировать свое психическое состояние.

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

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня психической устойчивости. Решение этих трех взаимосвязанных задач осуществляется в процессе непосредственной подготовки и участия в соревновании.

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

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

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

В ответственные моменты соревновательной борьбы особое значение приобретает умение тяжелоатлетов правильно готовиться непосредственно перед выполнением соревновательных попыток. Помочь в этом случае может только определенная система непосредственной предсоревновательной подготовки.

Под системой непосредственной подготовки следует понимать специально разработанный и усвоенный спортсменом план действий, предусматривающий применение психотехнических приемов (методы идеомоторной настройки, регуляции состояний) в период после окончания



специальной разминки в данном соревновательном упражнении до начала его выполнения.

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

– этап «до вызова» – с момента окончания разминки до вызова судьи для выполнения упражнения;

– этап «после вызова» – с момента вызова для выполнения упражнения до принятия исходного положения;

– этап «в исходном положении» – с момента принятия исходного положения до начала действия.

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

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

психической регуляции в процессе выполнения упражнений и т.д. На основе результатов опроса и собственных наблюдений делается заключение о характере и причинах неудачи.

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

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

6.3. Физическое и нравственное воспитание личности юных тяжелоатлетов.

Нравственность – это совокупность духовных и душевных качеств, обеспечивающих выполнение человеком правил поведения в обществе. К нравственным качествам относятся дисциплинированность, ответственность, правдивость (честность), доброта и многие другие. Нравственное воспитание – целенаправленное формирование морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения. Нам близки некоторые весьма важные соображения о нравственности Е.П. Ильина, который определяет нравственность, как «включающую в себя любовь, доброту, свободу, красоту, совесть и благородство». Раскрывая эти понятия, он пишет: «Великое идет изнутри, от сердечного созерцания, из глубины – от всепостигающей и приемлющей любви, из таинственной духовности инстинкта, разума, от очистившегося «воображения».

Нравственное воспитание спортсменов реализуется в первую очередь в совершенствовании духовных способностей, которые обеспечивают индивидуальный успех и в приобретении качеств, определяющих его социализированные функции во взаимоотношениях с товарищами, с социальным окружением. Социализированные функции, выполняемые спортсменом, находятся в органическом единстве с его биологической природой. Социальное и биологическое в деятельности человека генетически детерминированно. Генетическая информация, передаваемая от предыдущего к последующему поколению, проявляется в социализированном фенотипе, способствуя или препятствуя личностному нравственному становлению. Процесс физического совершенствования поставлен в достаточно жесткие социальные рамки, протекает целенаправленно, без нравственных девиаций

(латинское *deviato* – отклонение, *de* – от, *via*—дорога), источники которых лежат, как правило, вне самой тренировочной практики.

Многолетний педагогический опыт работы с юными тяжелоатлетами и проведенные исследования позволили остановиться на следующих этапах формирования нравственного поведения:

– первый этап – спортсмен учится принимать требования, предъявляемые к нему учителем;

– второй этап – спортсмен принимает требования учителя добровольно, осознавая свои обязанности, однако эти требования остаются для него внешними побудителями поступков; – третий этап – нравственные требования, идущие от тренера, становятся для спортсмена личными, внутренними требованиями;

– четвертый этап – спортсмен активно воздействует на окружающих, стремясь изменить их поведение согласно своим убеждениям и духовным идеалам.

Важнейшим показателем нравственного отношения к тренировочному процессу является дисциплинированность юного спортсмена. К показателям высокого уровня дисциплины в спортивной секции можно отнести следующие аспекты:

– понимание юных тяжелоатлетов необходимости соблюдения дисциплины;

– готовность и даже потребность в выполнении общепринятых требований и правил нравственного поведения;

– самоконтроль за поведением;

– активная борьба с недисциплинированными поступками других.

Дисциплинированное поведение приводит к формированию важнейшей черты личности юных тяжелоатлетов, в основе которой лежит стремление и умение управлять своим поведением в соответствии с нормами и требованиями занятий спортом. Психологическими основами проявления этого качества служат волевые процессы – умение юных тяжелоатлетов подавлять свои желания, подчинять поведение необходимости.

Высокий уровень дисциплины на занятиях в секции тяжелой атлетики позволяет повысить моторную плотность, организацию внимания, процесс совершенствования физических качеств.

Причины недисциплинированного поведения юных тяжелоатлетов могут быть следующими:

1. Отсутствие четкой системы организации спортивных занятий, это касается прежде всего подготовки спортивного зала, в том числе силами самих спортсменов.

2. Недостаточный учет тренером психологических особенностей юных тяжелоатлетов разного возраста.

3. Неудовлетворенность юных тяжелоатлетов отношениями с тренером: они хотят, чтобы к ним относились как к взрослым, понимали их и не придирались по мелочам. Нельзя не отметить, что неудовлетворенность

юных тяжелоатлетов отношениями с тренером нередко связана с его субъективизмом по отношению к недисциплинированным спортсменам.

4. Недочеты в организации учебно-тренировочной работы.

5. Безднаказанность нарушителей дисциплины.

Неумение преодолеть трудности приводит к разрыву между моральным сознанием юного тяжелоатлета и его реальным поведением.

Другой феномен – моральный реализм, когда юные тяжелоатлеты судят о нравственной стороне поступка не по его мотиву, а по результату. Поэтому поступок, продиктованный нравственным побуждением (желанием помочь товарищу), но закончившийся неудачно, расценивается ими как плохой. Это проявляется и в том, что юные тяжелоатлеты часто прямолинейно воспринимают требование тренера быть честными и правдивыми, не признают никаких исключений из правил. Поэтому, призывая юных спортсменов к правдивости, тренер должен в то же время объяснять им, что не всякая правда должна публично высказываться, что надо щадить самолюбие товарища, проявляя при этом другое нравственное качество – тактичность.

С юными тяжелоатлетами необходимо ставить следующие задачи нравственного воспитания (рис. 6.2):

1. Формировать навыки поведения, необходимые для выполнения моральных правил, подкрепляя при этом положительной оценкой даже незначительные успехи юных штангистов в нравственном поведении.

2. Формировать адекватное представление юного штангиста о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. Важно при этом добиться переживания у ребенка этого несоответствия.

3. Развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного тяжелоатлета, но и затрачиваемые им усилия.

4. Учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам.

5. Развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям.

6. Уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

При нравственном воспитании тяжелоатлетов подросткового возраста следует учитывать, что их потребности и интересы во многом отличаются от потребностей и интересов детей.

## Формы занятий в учебно-тренировочном процессе: групповые, индивидуальные, комбинированные

Этот раздел представляет три практически важные классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного тренировочного занятия: (1) организацию, (2) задачи и (3) уровень нагрузки.

### Классификация тренировок по форме организации

Множество возможных организационных форм, используемых в мировой тренировочной практике, можно объединить в три основные группы, которые представлены в табл. 1.1.

Таблица 1.1

Классификация тренировок по форме их организации

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Как видно из табл. 1.1, каждая организационная форма и соответствующий ей тип тренировки имеют свои преимущества, а также специфику и ограничения. Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют

тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах. Более того, в некоторых видах спорта типа фигурного катания, индивидуальные тренировки формируют почти всю программу подготовки высококвалифицированных спортсменов. Однако даже в командных видах спорта индивидуальные тренировочные занятия вносят определенный вклад в программу подготовки в целом. В футболе, баскетболе, хоккее с шайбой и др. предсезонная подготовка игроков мирового класса находится в зоне их личной ответственности. Звезды мирового класса должны привлекать свои собственные средства, договариваться о помощи тренера и составлять расписания тренировок, обычно индивидуальных.

Пример. Высокоталантливый и успешный футболист в возрасте 30-33 лет проходил месячный специализированный цикл подготовки вне сезона (мезоцикл был посвящен развитию максимальной скорости). Для этой цели он нанял высококвалифицированного тренера (специализировавшегося в легкоатлетическом спринте), который планировал, руководил и контролировал его тренировочный процесс. Цикл подготовки состоял из индивидуальных тренировок, проводимых тренером и частично - самим спортсменом. Такая специализированная работа позволила спортсмену поддержать высокий уровень максимальной скорости, несмотря на возникшие трудности, вызванные его возрастом и предшествовавшими травмами.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных

занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Пример. Легендарный Эдсон Арантес Ду Насименту (Пеле) сказал в интервью, снятом для документального фильма: «Часто я оставался после тренировок и совершенствовал удары, пасы и игру головой» («Пеле навсегда». Автор Анибал Массэйни Нету [AnibalMassaini Neto], Бразилия, 2004). Было бы справедливо сказать, что именно комбинация командной работы и индивидуального мастерства была тем, что сделало этого спортивного гения таким знаменитым.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

## **Тренажерные устройства в подготовке тяжелоатлетов, их классификация**

### **Свободные отягощения**

Под свободными отягощениями в силовой подготовке подразумевают виды отягощений, которые жестко не зафиксированы относительно опоры, в силу чего могут перемещаться спортсменом в произвольном направлении. К таким отягощениям относятся штанга, гантели, гири, утяжелители. При работе с подобным инвентарем, спортсмену приходится прилагать значительные мышечные усилия не только для подъема снаряда, но и для сохранения равновесия и обеспечения правильной амплитуды движения. Все это в совокупности усложняет выполнение упражнения и повышает его травмоопасность, но и одновременно с этим, увеличивает его общую эффективность. Еще одним достоинством свободных отягощений является их универсальность. С гантелями, со штангой, гирями и утяжелителями, несмотря на простоту их конструкции, можно выполнять сотни упражнений на различные мышечные группы. Данная сумма факторов послужила причиной тому, что упражнения со свободными отягощениями составляют основу силовой тренировки спортсменов любой квалификации и специализации. Рассмотрим данный спортивный инвентарь более подробно.

*Штанга тяжелоатлетическая «Олимпийская»*



### **Штанга тяжелоатлетическая «Олимпийская»**

Является основным инвентарем для силовой тренировки. С ее помощью выполняются большинство самых эффективных упражнений в силовой тренировке. По конструкции представляет собой стандартную штангу, применяемую в тяжелоатлетическом спорте на тренировках и любых соревнованиях, вплоть до Олимпийских игр, отсюда и происходит ее название. Конструктивно состоит из трех взаимосвязанных элементов: гриф, диски и замки. Эти три компонента и образуют вместе то, что принято называть штангой. Данный инвентарь изготавливается по определенным стандартам.

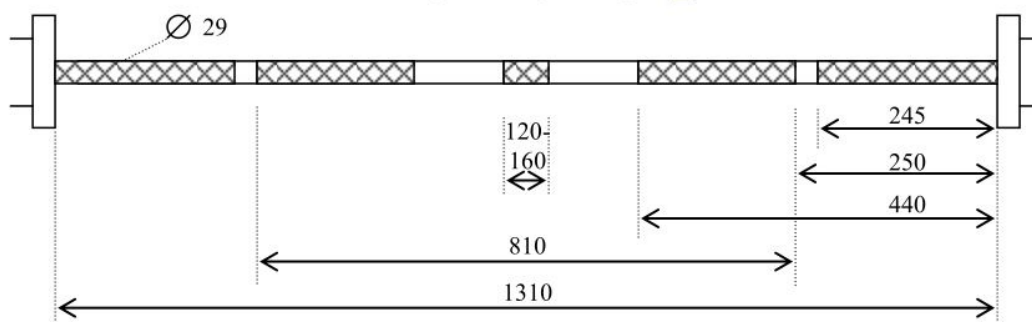
Гриф штанги конструктивно состоит из рукояти, на оба конца которой закреплены рукава, которые могут свободно вращаться в обе стороны. Это сделано для уменьшения, в ходе подъема штанги, нагрузки на запястья. У стандартного грифа тяжелоатлетической штанги масса составляет 20 кг, длина – 220 см, диаметр грифа – 28 мм, диаметр рукавов – 50 мм.





### Гриф тяжелоатлетической ("Олимпийской") штанги

Рукоять грифа имеет насечку для лучшего сцепления. Гриф стандартной штанги, в обязательном порядке, имеет пару отметок (на жаргоне спортсменов их называют «риски») расположенных на расстоянии 81 см друг от друга, которые служат зрительным ориентиром, когда занимающийся берется за гриф широким хватом. Их наличие позволяет браться симметричным хватом за штангу, что снижает травмоопасность работы с ней. В центральной части грифа также есть два участка со сточенной насечкой, они тоже используются как ориентиры, при взятии грифа штанги средним и узким хватом. Следует помнить, что недопустимо применять в тренировочном процессе гриф штанги не имеющий подобных отметок, так как без них невозможно браться за снаряд симметричным хватом, что значительно повышает травмоопасность работы со штангой.



### Габариты грифа тяжелоатлетической ("Олимпийской") штанги

Гриф штанги изготавливают из упругой стали. В зависимости от качества материалов, гриф штанги способен, без поломок и деформаций, выдерживать вес от 300 кг до 650 кг. Существует также женский олимпийский гриф, он на 5 кг легче и на 19 см короче, диаметр рукояти такого грифа составляет 25 мм. Однако женский гриф применяется на практике очень редко.

В качестве основного отягощения на штанге применяются диски, которые имеют круглую форму и одеваются на рукава штанги. Для шумоизоляции, все крупные диски покрывают резиной разного цвета,

причем каждому цвету соответствует определенный по массе диск. На олимпийской штанге применяются диски следующей массы: 0,5 кг, 1,25 кг, 2 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг. Также в силовой тренировке может применяться диск массой 50 кг, который не является стандартным для тяжелоатлетической штанги. Диск массой больше 5 кг имеют стандартный диаметр 450 мм, диаметр меньших по массе дисков не регламентирован.



### **Основные диски для тяжелоатлетической ("Олимпийской") штанги**

Одеваемые на гриф штанги диски крепятся с помощью специальных замков. Замки для тяжелоатлетической штанги изготавливаются по определенным стандартам. Масса стандартных дисков составляет 2,5 кг. Каждый замок состоит из механизма, с помощью которого он крепится на рукавах штанги. Некоторые разновидности замков могут дополнительно оснащаться уплотнительной муфтой, которая, при ее откручивании, зажимает диски на рукавах штанги и исключает их колебание в ходе подъема штанги, что повышает удобство и безопасность работы со снарядом. Конструктивно замки могут отличаться друг от друга, но общий принцип их устройства одинаков. Не допускается выполнять подъем штанги без замков.



### **Замки для тяжелоатлетической ("Олимпийской") штанги**

Следует также пояснить, что в силовой тренировке часто используются штанги не соответствующие ряду требований предъявляемых к тяжелоатлетической штанге, хотя они также могут обозначаться терминов

«Олимпийская штанга». Например, в тренировке может применяться штанга предназначенная для пауэрлифтинга, гриф которой является менее упругим, чем гриф от олимпийской штанги. Кроме того, штанги не предназначенные для занятий тяжелой атлетикой, при схожей массе и габаритах, могут различаться по конструкции, что делается либо для удешевления инвентаря или повышения удобства работы с ним. Например, диски от штанги могут быть не круглыми, а иметь форму многоугольника, что исключает их катание по полу, также диски по краям могут иметь отверстия для удобства их переноски.

Следует также пояснить, что в силовой тренировке часто используются штанги не соответствующие ряду требований предъявляемых к тяжелоатлетической штанге, хотя они также могут обозначаться термином «Олимпийская штанга». Например, в тренировке может применяться штанга предназначенная для пауэрлифтинга, гриф которой является менее упругим, чем гриф от олимпийской штанги. Кроме того, штанги не предназначенные для занятий тяжелой атлетикой, при схожей массе и габаритах, могут различаться по конструкции, что делается либо для удешевления инвентаря или повышения удобства работы с ним. Например, диски от штанги могут быть не круглыми, а иметь форму многоугольника, что исключает их катание по полу, также диски по краям могут иметь отверстия для удобства их переноски.

#### *Облегченная штанга (Дюймовая штанга)*



#### **Облегченная штанга в сборе**

Представляет собой облегченный и упрощенный вариант тяжелоатлетической штанги. Конструктивно предназначена для работы со сравнительно небольшими весами – до 100 кг. В силу того, что данная штанга не применяется в соревнованиях, она изготавливается без стандартных параметров и в различных вариантах. Подобные штанги отличаются по габаритам грифа, конструкции дисков и замков. Исходя из этого, рассмотрим некий усредненный вариант данного инвентаря. Итак, гриф данной штанги имеет диаметр около дюйма, из-за чего ее еще называют дюймовой штангой. В отличие от тяжелоатлетической штанги, гриф облегченной штанги не имеет рукавов и представляет собой цельный кусок металла. Длина такого грифа обычно составляет около 150 см, рукоять грифа

имеет насечку для упрочнения хвата и отметки для ориентирования при применении хватов различной ширины. Масса такого грифа обычно составляет около 5 кг. Для облегченной штанги применяются диски массой: 1,25 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг и 25 кг. Для шумоизоляции все диски покрыты резиной, также встречаются образцы дисков не имеющих обрезиненного покрытия, подобные диски, как правило, покрашены или хромированы. Размер дисков может значительно различаться у штанг разных производителей.



### **Замки для облегченной штанги (гаечный и пружинный)**

Одеваемые на гриф облегченной штанги диски крепятся с помощью замков, которые имеют различную конструкцию. Наиболее распространены замки изготавливаемые в виде гайки или пружины. Они конструктивно очень просты и надежны. Замок в виде гайки применяется на штангах имеющих резьбу под него, пружинные замки (на жаргоне спортсменов «прищепки») применяются на гладких грифах. Подобные замки не имеют стандартов по своей массе и, в силу своей легкости, не принимаются в расчет при оценке общей массы штанги. Помимо классических прямых грифов, применяемых в олимпийской и облегченной штанге, в силовой тренировке широко используются грифы имеющие другую форму и габариты. Они, в зависимости от своей конструкции, используются совместно с дисками и замками от олимпийской или облегченной штанги.

### *Утолщенный гриф штанги*



### **Утолщенный гриф штанги**

Представляет собой гриф олимпийской штанги, рукоять которого имеет диаметр больше стандартного – около 40 мм. Благодаря подобной особенности, данный гриф сложнее удерживать в руках в ходе выполнения упражнения, что значительно увеличивает нагрузку на мышцы кисти и предплечья. Для данного грифа используются обычные диски и замки от олимпийской штанги. Подобный гриф встречается на практике достаточно редко, чаще всего в тренировке применяется самостоятельно модифицированный гриф обычной штанги.

#### *Помост*



#### **Тяжелоатлетический помост**

Представляет собой стационарную или переносную платформу, предназначенную для защиты пола от повреждений при работе со значительной по массе штангой. Для смягчения удара снаряда, помост имеет амортизирующее покрытие из резины. В основном помост применяется при выполнении упражнений связанных с подъемом штанги с пола – становой тяги, тяжелоатлетических упражнений. Помост имеют форму квадрата с длиной каждой стороны 2,5 метра. Наиболее широко помосты применяются в тренировочном процессе тяжелоатлетов и пауэрлифтеров, что обусловлено спецификой данных видов спорта. В обычной силовой тренировке использование помоста является нецелесообразным, так как он занимает слишком много места и обладает избыточной прочностью конструкции, которая, учитывая применяемые на практике веса, редко будет востребована в полной мере. Более оптимальным решением является покрытие всей поверхности пола в зале силовой подготовки толстыми листами резины. В любом случае, в каждом зале силовой тренировки необходимо наличие мест, где можно выполнять упражнения связанные с бросанием отягощения на пол, без риска повредить пол. Обеспечить это можно одним из двух вышеперечисленных способов.