

РУССКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ЦЕРКОВЬ (МОСКОВСКИЙ ПАТРИАРХАТ)
СТАВРОПОЛЬСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Митрополит Ставропольский и Невинномысский,
Ректор Ставропольской Духовной Семинарии
31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт (пауэрлифтинг)

Направление подготовки	Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания
Квалификация выпускника	Бакалавр богословия
Форма обучения	очная
Учебный план	2021 г.
Изучается в	1-2, 3-4, 6-7 семестры

СОГЛАСОВАНО:

Рассмотрено
Учебно-методическим советом
Протокол № 3(120)
от «23» июня 2022 г.

Секретарь Ученого Совета СтДС

Священник Евгений Шишкин

РАЗРАБОТАНО:

Ст. преподаватель кафедры церковно-практических дисциплин СтДС
Сухобок М. Л.

Сухобок М. Л.
«18» августа 2022 г.

Ставрополь, 2022

Физическая культура и спорт (пауэрлифтинг)

Рабочая программа дисциплины

Направление подготовки	Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания	
Квалификация выпускника	Бакалавр богословия	
Объем занятий: Итого	328 ч.	9 з.е.
В т.ч. аудиторных	162 ч.	4,5 з.е.
Из них:		
Лекций		
Практических занятий	162 ч.	4,5 з.е.
Самостоятельной работы	166 ч.	4,5 з.е.
Дифференцированный зачет по итогам 2 и 5 семестров		

Ставрополь, 2022

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Одним из самых силовых направлений тяжелой атлетики, несомненно, является Пауэрлифтинг, смысл этого вида спорта заключается в количественном преодолении максимального веса отягощения снаряда (штанги). Пауэрлифтинг возник из подготовительных упражнений в тяжелой атлетике. Пауэрлифтинг сравнительно молодой, но уже довольно популярный вид тяжелой атлетики, и берет начало своего развития в США, впервые соревнования мирового уровня по пауэрлифтингу прошли в 1971 году. В России Пауэрлифтинг появился в середине 80-х годов прошедшего столетия, а официальные соревнования состоялись в 1988 году. Пауэрлифтинг в переводе с английского (сила, поднимать) силовой подъем, или подъем тяжестей. Пауэрлифтинг не ограничивает спортсменов возрастными рамками, но если ставить цель добиться отличных результатов, то оптимальный возраст для начала занятий это подростковый период.

Пауэрлифтинг включает в себя программу силового троеборья, состоящую из соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола, жим штанги, лежа двумя руками на горизонтальной скамье. По сумме показателей всех трех упражнений и определяется профессиональное мастерство тяжелоатлета. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимальным весом снаряда в каждом из этих упражнений. После этого 3 лучших результата в жиме, тяге и приседаниях суммируются и становятся суммой, которая и является показателем физической силы и выносливости атлета. При проведении соревнований определяются группы спортсменов одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений, если спортсмены одной категории показывают одинаковые результаты, то предпочтение отдается спортсмену с меньшей массой тела. Для определения наилучших показателей у атлетов разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы. Основой интенсивного роста физической силы спортсменов занимающихся пауэрлифтингом, является сложная система тренировок. Программа тренировок в пауэрлифтинге, включает в себе поочередный и поэтапный тренинг мышц различного вида. Так во время занятий необходимо равномерно развивать как быстрые мышечные волокна, так и медленные мышечные волокна, именно равномерная тренировка мышц обоих видов и дает максимальное развитие физической силы и выносливости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Программы тренировок разрабатываются индивидуально для каждого спортсмена, в зависимости от его физических показателей на начальной стадии занятий пауэрлифтингом, и затем корректируются в зависимости от изменений результатов физических показателей атлета. Для достижения максимального результата в пауэрлифтинге необходимо не только тренироваться, но и сбалансировано питаться и отдыхать. Важно понимать, что непременным условием программы тренировок в пауэрлифтинге, является соблюдение установленного программой распорядка дня и рациона питания. Во время тяжелых физических нагрузок, организму необходим отдых, восстановление поврежденных мышц, и компенсация потерянных белков и микроэлементов. Именно правильно продуманное сочетание комплекса физических упражнений для различных групп мышц, рациона питания с высоким содержанием различных белков и аминокислот, и полноценный отдых организма, в гармоничном соединении, позволяют тяжелоатлетам добиваться высокого роста силовых показателей во время занятий пауэрлифтингом.

Пауэрлифтинг, это спорт для настоящих мужчин, требующий высокой самоотдачи и упорства, только целеустремленный и настойчивый атлет может добиться высоких результатов в пауэрлифтинге. В процессе занятия происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их развитию. Тренировки с тяжестью положительно влияют на белковый

обмен, усиливают анаболические процессы, а также возрастает сопротивляемость к заболеваниям.

Целью освоения дисциплины **Физическая культура и спорт (пауэрлифтинг)** является формирование у студентов Семинарии способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами освоения данной дисциплины являются:

- осознать роль и значение регулярных занятий физической культурой в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- уметь применять свои теоретические знания из области физической культуры для поддержания здоровья,
- осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (пауэрлифтинг)» (Б1.В.ДВ.05.01) входит в Вариативную часть ООП по направлению подготовки служителей и религиозного персонала православного вероисповедания (квалификация «Бакалавр богословия») и изучается на протяжении 1-2, 3-4, 6-7 семестров. Для изучения дисциплины необходимы компетенции, сформированные у обучающихся в результате обучения в средней школе.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины

Индекс	Формулировка:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
УК-7.2	Соблюдает нормы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент Семинарии должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- роль и значение социально-биологических основ физической культуры;
- роль и значение оздоровительных систем;
- роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Уметь:

- применять свои знания в области теории физической культуры и спорта;
- использовать практические умения и навыки самостоятельного занятия физической культурой;
- сформировать навыки технико-тактической подготовки по видам спорта;
- творчески использовать полученные знания, навыки и умения в процессе своей жизни и профессиональной деятельности;
- беречь и укреплять свое здоровье, психическое благополучие, осуществлять индивидуальный выбор для занятий спортом.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.

4. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Программа разработана на основе книг:

Отличительной особенностью моей программы является то, что я применяю, так называемую раздельную тренировку, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до шести раз в неделю.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Приседание тяжелое	Жим тяжелый	Тяга	Приседание легкое	Жим легкий	Тяга (вспомогательные упражнения)

В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Цель данного действия является проработка каждой мышечной группы. Мышцы готовы к последующей работе через 48 часов после тренировки.

Следующая отличительная особенность заключается в том, что я увеличил время на разминку до 30 минут (бег более 15 минут, игры, скакалка и т.), ЧСС 180-200 уд/мин. Считаю, что такая работа позволяет развивать сердечную мышцу, легкие и другие внутренние органы, которые участвуют в питании развивающихся мышц.

В реализации данной программы участвуют спортсмены 15-18 лет. В группе 8 человек. Из них двое кандидаты в мастера спорта, один перворазрядник, двое имеют второй спортивный разряд и трое - третий.

Программа рассчитана на 3 года. Общее количество часов в год- 832. 16 часов распределены на 6 занятий в неделю.

В конце соревновательного периода (май) планируем повысить спортивные разряды, а двум кандидатам в мастера спорта приблизится к мастерскому нормативу. В конце сезона ребятам предстоит сдача контрольно-переводных экзаменов и подведение итогов сезона.

5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даст оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы спортивных тренировок.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднятие неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор

нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

- Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех недель. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

- В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощения упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

- После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

- Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях - три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или околопредельной с использованием принципа повторного максимума. Через два - три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке.

Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл.

Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла.

Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях), количество повторений и подходов (в соревновательных упражнениях).

Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов.

Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием. Необходимо отметить, что в начале

занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать» тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных спортсменов эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех раз в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

6. ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов, из задачи. В годовом плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; количество и сроки проведения соревнований, их градацию; результаты, которые должен достичь атлет, на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях; контрольные нормативы в специально вспомогательных упражнениях; систему врачебного контроля; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров строится в виде тренировочных циклов, цель которых достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Это периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным, переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2- 5 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) - создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1-2 месяцев не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже максимального весов в классических и специально - вспомогательных упражнениях) Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода - достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать

соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды, не должны ограничиться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода - исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения, спортсмен обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок нежелательно.

Продолжительность переходного периода оставляет 5 дней - после первого, 7 дней - после второго, 10-14 дней - после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге составляет 2-3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-ой соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц) то тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если поле этого следует (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует, и перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичной тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5-ти состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.

ПЛАН-СХЕМА

годичного цикла подготовки учащихся
учебно-тренировочной группы 1-2, 3-4, 6-7 семестра обучения

№ п/п	Разделы подготовки УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	г.о.
1	Общая физическая подготовка	120	120	120

2	Специальная физическая подготовка	195	195	195
3	Спортивно-техническая подготовка	300	300	300
4	Психологическая подготовка	75	75	75
5	Тактическая подготовка	75	75	75
6	Теоретическая подготовка	26	26	26
7	Приемные и переводные нормативы	6	6	6
8	Участие в соревнованиях	10	10	14
9	Инструкторская и судейская практика	7	7	7
10	Восстановительные мероприятия	24	24	24
11	Медицинское обследование	4	4	4
	Общее количество часов	832	832	836

Приседания

Без сильных ног невозможно достичь хороших результатов в пауэрлифтинге. Ведь даже спортсмены второго разряда приседают со штангой примерно вдвое больше своего веса. Поэтому учащимся с относительно тонкими ногами и слабо развитыми мышцами за 2-3 года создать большую массу и значительно поднять результат в приседаниях очень сложно.

Остановлюсь на основах техники приседания. Подойдите к стойкам, возьмитесь за гриф симметрично относительно центра и положите штангу себе на плечи так, чтобы гриф располагался сверху на трапециях, но ни в коем случае не на шее. Руками касаться замков и блинов штанги не разрешается. Усилиями ног снять штангу со стоек и отступить назад так, чтобы во время приседаний штанга не касалась стоек. Поставьте ноги чуть шире плеч, носки ног слегка разведите. Держа спину прямой, согните ноги в коленях до такого уровня, при котором передняя поверхность бедра будет параллельна полу относительно верхней части колена. Возможно более глубокое приседание. Из этого положения поднимитесь в исходное положение. Первым движением вверх должны идти плечи.

Если глубина приседания недостаточна, то на соревнованиях такая попытка не защитывается, поэтому на тренировках надо приседать несколько ниже требуемого уровня. В этом нет необходимости, если вы способны обеспечить стабильный необходимый уровень приседания на тренировках.

Во время приседаний гриф должен находиться прямо над ступнями. Вся тяжесть штанги должна приходиться на ваши пятки, а не на носки.

Приседая, не опускайте вниз головы, смотрите прямо перед собой или несколько выше. Это исключит участие в выполнении упражнения нижней части спины и создаст нагрузку на мышцы ног в нужном месте. Наклон головы уменьшает к тому же нагрузку на бедра.

Не сдвигайте таз назад, не поворачивайте колени вовнутрь и не выворачивайте их в стороны. Не позволяйте туловищу наклоняться вперед. Выполняя упражнение, нельзя сходить с места, подсакивать со штангой, отрывать носки или пятки. Закончив приседание, шагнуть вперед и положить штангу на стойки.

На тренировках выполняйте приседания с большим весом со страховкой двух или одного опытного партнера. На соревнованиях вас могут страховать до пяти человек.

В этом упражнении, особенно когда вы его только осваиваете, очень важно опускать таз ниже уровней коленей. Так вы будете развивать силу по всей амплитуде движения. Если же в начале приседать недостаточно низко, то впоследствии, при переходе к более тяжелому весу, можно получить травму.

Для разнообразия воздействия на разные группы мышц ног можно изменять положение стоп при приседаниях и найти для себя оптимально выгодное их положение.

При широко расставленных ногах больше прорабатывается внутренняя поверхность бедер. Если свести ноги вместе, то, в основном, работать будет их внешняя поверхность (квадрицепсы). Носки, развернутые в стороны, оказывают действие на внутреннюю поверхность бедер, а повернутые внутрь — на внешнюю.

Наколенные бинты предохраняют коленные суставы от травм при приседании с большим весом. Использование таких бинтов позволяет увеличить результат в приседаниях до 15 кг. Однако пользоваться бинтами желательно только на соревнованиях и в нескольких последних тренировках перед ними с весом большим 80-85% от максимума. Постоянное пользование бинтами вредно для кровеносных сосудов ног.

При работе с большими для вас весами желательно пользоваться тяжелоатлетическим поясом, стабилизирующим поясницу.

Бывает, что на максимальных весах, колени начинают сворачиваться внутрь из-за слабости внутренних приводящих мышц бедра. Для корректировки этого недостатка надо выполнять приседания с малым весом в широкой стойке по 20 и более раз в подходе.

Кроме классического способа приседаний в пауэрлифтинге применяется способ приседания (с широкой, средней и узкой постановкой ног), при котором спортсмен наклоняет корпус вперед так, что в нижней точке туловище и бедра образуют острый угол, а колени сгибаются до прямого и двигаются практически над ступнями. Основная часть нагрузки ложится на ягодицы и бицепсы бедер, что позволяет присесть с большим весом.

Гриф штанги располагается на основании трапеции (опускается несколько ниже, чем при классическом способе). При выполнении пауэрлифтерских приседаний в поясничном отделе позвоночника возникает сильное напряжение. Те спортсмены, которые используют эти способы, прежде чем браться за большие веса, должны как следует укрепить низ спины.

Жим лежа

Жим лежа является наиболее престижным упражнением силового троеборья. Увеличение результата в нем у большинства студентов происходит медленнее, чем в других упражнениях. Жим лежа является фундаментальным упражнением для развития мышц грудной клетки. Значительная нагрузка при этом приходится на трицепсы. Ложитесь спиной на скамью так, чтобы ягодицы не свисали, ноги плотно упирались в пол. Обхватите гриф штанги руками на расстоянии примерно 15 см от края плеча с каждой стороны. Ширина хвата индивидуальна, но не должна быть больше, чем 81 см между большими пальцами рук. Снимите штангу со стоек и выжмите ее. При опускании штанги для последующих жимов следите, чтобы она не ударялась о грудь. Выполняя жим лежа, отрывать голову от скамьи, допускать перекосы грифа от горизонтального положения, отрывать таз от скамьи и производить жим с остановкой не разрешается. Бинтовать запястья нежелательно, этим можно пользоваться в случае, если у вас была травма. Перевязка локтей на соревнованиях по жиму лежа запрещена.

Как же повысить результативность жим лежа? Рассмотрим это подробнее. Для увеличения результата необходимо укрепить не только грудь и трицепсы, но и силу всего плечевого пояса в целом. Поэтому для хорошего жима надо “качать” весь “верх” целиком.

От природы плечевой пояс у человека — более слабая конструкция, чем ноги. Мышцы, связки и кости плечевого пояса и рук тоньше и слабее, чем у ног. Поэтому регулярные и большие нагрузки на руки и плечевой пояс рано или поздно могут

привести к различным травмам: растяжения мышц и связок или даже к их разрыву. При этом такие однообразные нагрузки с большим весом приводят к стабилизации результата, когда несмотря на большие нагрузки результат роста прекращается. Такие тренировки могут привести к перетренированностиTM и дальнейшему застою.

Вместо огромных монотонных нагрузок, сводящихся только к жиму лежа, здесь нужна разнообразная программа с относительно небольшим весом. Разнообразие гарантирует отсутствие “слабых” мест и отсутствие недоразвитости некоторых групп мышц. Работа с малыми весами большое количество раз укрепляет связки, повышает силовую выносливость и дает хорошую травмобезопасность.

Разнообразие в упражнениях и количестве повторений в подходе с разными весами не дает возможности мышцам адаптироваться к нагрузкам и ведет к их дальнейшему росту и совершенствованию.

Надо выяснить ваши слабые места при жиме, чтобы в дальнейшем внести коррективы в последующие тренировки.

Если вы легко выжали штангу где-то до середины амплитуды, а дальше она никак не идет, значит, слабоваты трицепсы. Если не можете поднять штангу с груди — плечевой пояс в целом. Если штанга тормозится в середине амплитуды, слабину дают дельты.

Выполняя подсобные упражнения надо их варьировать на каждой тренировке. Все упражнения в одну тренировку вместить просто невозможно. Большое количество упражнений к тому же излишне перегружает связки.

Работая над жимом лежа, надо помнить, что после 2-х подготовительных подходов по 10-15 раз с малым для вас весом надо переходить к основной работе. Выполняя в 5-8 подходах порядка 40 жимов, варьируйте вес методом “пирамиды”, постепенно увеличивая вес. В последних подходах можно уменьшить вес, увеличив число повторений (спуститься с верха пирамиды).

Спортсмены высокого класса количество подходов еще увеличивают. Например, заканчивают жим пятью подходами по 5 раз, уменьшив рабочий вес на 25 кг.

Если в одном из намеченных подходов вы не выполнили хоть одно повторение, то на следующих тренировках добейтесь выполнения намеченного числа подходов и числа их повторений с данным весом. Можно использовать и такой метод. После двух подготовительных подходов выполните 3 подхода по 8-10 раз с посильным для вас весом. Освоив такую серию, увеличьте вес штанги на 2,5 кг. Добейтесь выполнения серии из 3 подходов по 8-10 раз и снова увеличивайте вес на 2,5 кг.

Для стимуляции мышц на значительный вес можно выполнять частичные жимы вблизи “мертвых” точек, при этом надо помнить, что такие движения перегружают костно-связочный аппарат плеч. Для совершенствования стабильности и повышения силовой выносливости с большими весами полезен метод остановки. Во время подъема и опускания делается задержка движения. При жиме лежа штанга выжимается на 1/3 пути. Делается остановка на 3-5 секунд и затем продолжается жим. Такую же задержку можно делать и при опускании. Этот метод ведет к совершенствованию рельефа мышц выработке силовой выдержки.

Полезен и метод вынужденных повторений. Предположим, что вы делаете 8 повторений в подходе, на этом ваши возможности исчерпаны. Но с помощью своих повторений сможете выполнить еще 2-3 повторения. Партнеры должны оказывать такую помощь, чтобы подъем штанги был выполнен, в основном, вами.

Перед соревнованием можно ввести в тренировки следующие методы:

1. Метод сокращенного подъема, другими словами, неполный подъем. Ставьте предельный вес и поднимайте его на сколько сможете. Закончить движение вам помогут партнеры. Особенно эффективен этот метод при жиме лежа, жиме из-за

головы и приседаниях. Мышцы постепенно привыкают к большому весу, и за короткий срок вы сумеете поднять вес на всю амплитуду.

2. С помощью партнеров вы поднимаете со стоек вес на 5 кг больше предельного и самостоятельно в уступающем режиме опускаете его на грудь. Затем партнеры помогают вернуть штангу на стойки.

3. Во избежание амортизации от груди, при которой даже зафиксированный вес на соревнованиях не засчитывается, полезно выжимать вес (на 15-20 кг) меньше предельного с задержкой в несколько секунд у груди. Необходимо при этом подобрать вес, с которым вы выполните 3-4 движения.

Становая тяга

Становая тяга — это итоговое заключительное упражнение в соревнованиях по пауэрлифтингу, в которое настоящий спортсмен вкладывает все усилия, чтобы улучшить свой результат и попытаться вырваться вперед.

Упражнение необходимо выполнять на пределе, с легкой штангой здесь работать бесполезно. Помните: прежде, чем подходить к большому весу, надо освоить технику движения и подготовить хорошую силовую основу. Без этого на максимальные веса лучше не замахиваться. При правильном исполнении подготовленным атлетом становая тяга вполне безопасна. При выполнении упражнения включаются все группы мышц от шеи до кончиков пальцев. Наибольшую нагрузку испытывают спина и ноги. Тот, кто впервые хорошо поработает над становой тягой, на другой день вообще с трудом может пошевелиться. И не потому, что растянул или повредил что-то: просто многие группы мышц у него впервые получили нагрузку.

Перед выполнением становой тяги полезно дополнительно разогреть себя, проделав (раз 20) разгибания туловища лежа на скамье; или наклоны с малым весом со штангой на плечах. Можно также несколько раз взять штангу небольшого веса на грудь или выполнить тягу к подбородку.

Проследим этапы правильного выполнения становой тяги. Встаньте как можно ближе к грифу — голени почти должны его касаться. Чем дальше от грифа, тем труднее поднимать. Ноги на ширине плеч или чуть уже, носки смотрят прямо вперед. В дальнейшем вы экспериментально подберете оптимальное положение постановки ног. Хват должен быть чуть шире, чем положение ног, на тренировках как можно реже пользуйтесь разнохватом, так как это дает большую нагрузку на поясницу. Учтите, что на многократных тягах максимальных весов вы рискуете разорвать бицепс или потянуть сухожилия. Освоить разнохват — дело нехитрое. Пользуйтесь разнохватом только предсоревновательный период или на соревнованиях, когда нужно поднять рекордный вес.

Итак, закрепите руки на грифе, правильно поставьте ноги, выпрямите спину и чуть присядьте. Отведите плечи назад, чтобы сошлись лопатки. Это фиксирует верх спины и не позволит ей округлиться. У некоторых спортсменов даже на международных соревнованиях во время тяги спина

колесом и никаких травм. Но я еще раз настоятельно советую: держите спину прямо. Положение таза перед началом упражнения не имеет значения. Перед началом тяги приподнимите подбородок. Это помогает держать спину прямо. Убедитесь, что ваша стойка правильна, и дельты на развернутых плечах выступают за линию грифа. Руки должны оставаться прямыми. Сгибание рук нарушает стойку. В начале подъема представьте себе, что вам не штангу надо поднимать, а, наоборот, "утопить" ноги в пол. Это поможет правильно удержать стойку и правильно начать движение. Главное — оторвать от пола, дальше будет легче. Оторвав штангу от пола, старайтесь держать ее ближе к ногам: сначала к голени, к коленям, а затем к бедрам. Когда штанга пройдет колени, нужно подать бедра немного вперед, это поможет держать штангу ближе к телу.

Для фиксации штанги на соревнованиях спортсмен отклоняется назад, чтобы показать судье, что вес взят. На тренировках это делать необязательно, так как поясница получает при отклонении большую нагрузку. Тянуть штангу надо плавно, без рывков.

Кроме классического выполнения становой тяги некоторые атлеты используют для тяги так называемую "тягу сумо". Такая тяга отличается от классической крайне широкой постановкой ног, что позволяет уменьшить нагрузку на низ спины при сверхтяжелых весах. Тяга сумо выполняется хватом на ширине плеч, при этом ноги расставлены так, что колени оказываются за пределами линии рук. Носки чуть развернуты наружу. Спина вначале может быть слегка выгнута. Такая тяга дает нагрузку на верхнюю часть торса, особенно загружены верх спины, трапеции и задние пучки дельт. Спортсменам, пользующимся "сумо"-стилем рекомендуется включать в тренировки и традиционное выполнение становой тяги.

Выполняя подходы, помните, что опускать штангу надо медленно под контролем. При слишком быстром опускании штанги низ спины скругляется, что может привести к травме. Могут травмироваться также локоть и плечевой сустав. Не тяните штангу вверх сразу после повторения обязательно сделайте маленькую паузу. Кисти рук сдают быстрее, чем спина. Поэтому, работая над тягой, делайте столько повторений, сколько способны выдержать кисти, прямым хватом и без ремней. А когда кисти устанут, используйте кистевые ремни и продолжайте "качать" спину.

Делая несколько повторов становой тяги с большим весом, полностью опускайте штангу в конце каждого движения, не выпуская ее из рук, не сокращайте траекторию движения. Начиная новое движение, сосредоточьтесь и сделайте маленькую фазу отдыха после предыдущего движения. Каждый повтор должен выглядеть как одиночное движение, иначе вы ослабите себя в начальный момент.

Приступая к выполнению становой тяги, сразу выясните, какая часть упражнения дается вам труднее всего: отрыв от пола, сам подъем или его завершение.

Если вам труднее всего начало упражнения, то надо подкачать низ спины. Для этого выполняйте:

1. разгибания туловища, лежа на скамье (гиперэкстензии). Работать надо интенсивно, но не за счет увеличения веса (вес достаточен до 15 кг), а за счет количества повторений.

2. тягу на прямых ногах: ноги могут быть немного согнуты в коленях. Для укрепления поясницы достаточно поднимать штангу до колен. Можно выполнять это упражнение, если вам позволяет гибкость, стоя на подставке высотой до 10 см. Большим весом при тяге с подставки увлекаться не стоит. Сначала надо делать по 15-20 повторений в подходе, а затем увеличить число подходов, сократив число повторений до 8-10.

3. тягу штанги к груди. Возьмите гриф широким хватом и резким взрывным усилием подтяните штангу высоко к груди. В первый раз вам придется оторвать штангу от пола, но в последующих повторениях штанга будет брать старт от бедер. Движение нужно делать силой мышц спины, а не рук. Для этого из положения, стоя вы должны слегка наклониться вперед. Дальше силой спины и плеч вырвать штангу кверху.

4. наклоны со штангой малого веса на плечах.

5. отлично разрабатывают поясницу разгибания, лежа на широкой скамье лицом вниз так, чтобы нижняя часть тела свисала. Поднимайте ноги параллельно полу в 2-3 подходах по 15-20 раз. К ногам можно укрепить груз.

Если трудности в средней части упражнения поработайте над тягой к поясу в наклоне со штангой или тягой гантелью (гирей) в наклоне одной рукой.

Тяга штанги к поясу: хват обычный на ширине плеч. Движение опять-таки нужно выполнять силой мышц спины и плеч. Хотя амплитуда в этом упражнении мала, но интенсивность остается крайне высокой за счет большего веса штанги.

Если слабое звено — в верхней части, то помогут тяжелые шраги, т.е. поднимание плечей со штангой в опущенных вниз руках.

Как работать над штангой, чтобы достигнуть значительного результата? Это дело сугубо индивидуальное. Остановлюсь на общих рекомендациях. Пока осваиваетесь с нагрузкой и техникой делать становую тягу можно раз в неделю или даже реже. Если этой нагрузки вам покажется мало, можете спину догрузить другими упражнениями. Поначалу делайте 5-6 подходов с весом не более 75% от максимального, чередуя число повторений в подходе от 3 до 15 в зависимости от веса.

Через несколько месяцев становую тягу надо будет делать один раз в 2 недели, поскольку ваши возможности возрастут и только так вам удастся выкладываться на каждой тренировке. На других тренировках укрепляйте и наращивайте свою базу подсобными упражнениями.

Количество подходов увеличить до 8, а число повторений уменьшить, выполняя в подходе 2-8 движений. В дальнейшем можете выполнять последний подход на 10 повторений с более легким весом. Относительно легкий вес позволит вам сосредоточить внимание на технике, а также добавит нагрузку на мышцы спины без чрезмерного перенапряжения.

Подготавливая себя к фиксации в становой тяге большого веса можно использовать следующий способ.

Установите штангу на высокие плиты (подставки) и выполняйте тягу с них. Путь проходимой штангой при поднятии, до верхнего положения составит 10-25 см. работать данным образом надо с большими весами. Используя плиты, вы сможете поднять на 10-25 кг больше своего лучшего результата в тяге. Это позволит нам преодолеть психологическую боязнь большого веса (которая имеется у некоторых) и даст уверенность, что вы способны поднять большой вес.

Кроме того проверите: способны ли кисти рук выдерживать повышенную нагрузку, не разгибаются ли пальцы. Если хват слабый и пальцы разгибаются, то нужно обратить больше внимания на увеличение силы кистей. Примерно 20% спортсменов терпят неудачу в становой тяге на соревнованиях из-за слабости кистей рук. Физические данные у таких спортсменов позволяют поднять им большой вес, но кисти не выдерживают веса.

Для укрепления кистей рук можно применять, например, следующие упражнения:

1. Вис на перекладине с дополнительным весом, укрепленном на поясе.
2. Удержание штанги до отказа после фиксации в становой тяге с весом 50-80% от предельного. Хват руки односторонний, кисти не должны держать гриф штанги в замок. Все 5 пальцев желательно располагать на одну сторону от грифа, что способствует большему развитию цепкости.
3. Накручивания веревки, с висящим на ней грузом на горизонтально расположенную круглую палку.
4. Отрывание от пола тяжелой разборной гантели, стоящей вертикально, захватывая ее (сверху) пятью пальцами за верхний блин и удерживая ее некоторое время приподнятой от пола.
5. Отрывание и удержание на весу блина 15-25 кг, удерживая его пальцами за край.

После того, как выясните, какой вес вы сможете поднять с плитом, то на последующих тренировках можно усложнить упражнение, подкладывая под ноги

резиновые коврики или подставки. Постепенно тяга с рекордным весом будет выполнена с полной амплитудой.

В предсоревновательный период надо на тренировке постепенно увеличивать вес, но не более 5 кг за занятие. Количество повторений в подходах сократить. Со значительным весом 1-2-3 движения. В этот период надо реально оценить свои возможности, прикинуть какой результат вы можете зафиксировать на соревновании и подправить выявленные недостатки в подготовке.

Примерный месячный план тренировок учебно-тренировочной группы 4 года обучения (подготовительный период).

1 неделя.

1 день (понедельник)

1. Жим лежа

50%5x1п,60%4рх2п,70%3рх2п,75%3рх5п(34)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Наклоны со штангой(стоя) 5рх5п

4. Пресс 10рх3п

Всего 34 подъема.

2 день(вторник)

1. Приседание 50%5рх1п,60%5рх2п,70%5рх5п (40)

2. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх2п,65%6рх4п (42)

3. Наклоны со штангой на плечах,
стоя на прямых ногах 10рх3п

4. В висе подъем ног 12рх4п

Всего 82 подъема

3 день (среда)

1. Тяга станова

50%5рх1п,60%5рх2п,70%4пх2п,75%3рх4п(35)

2. Жим сидя под углом 4рх6п

3. Отжимание на брусьях с весом 5рх5п

4. Пресс 10рх2п

Всего 35 подъемов

4 день (четверг)

1. Жим лежа (пирамида) 50%7рх1п,55%6рх1п,60%5рх1п,65%4рх1п
70%3рх2п,75%2рх2п,70%3рх2п,65%4рх1п
60%6рх1п,55%8рх1п,50%10рх1п (66)

2. Тяга штанги к подбородку 10-15х3п

3. Пресс 10х3п

4. Наклоны со штангой на плечах,
сидя на скамейке. 12рх2п

Всего 66 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания 50%

5рх1п,60%4рх2п,70%3рх2п,75%3рх5п (34)

2. В висе подъем ног 12рх3п

3. Наклоны со штангой на плечах,
Стоя на согнутых в коленях ногах. 10рх2п

Всего 34 подъема

6 день (суббота)

1. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх2п,65%6рх4п (42)

2. Тяга с плинтов.

50%5рх1п,60%5рх2п,70%4рх2п,80%3рх4п (35)

3. Подъем штанги на трицепсы 10рх5п,
Всего 77 подъемов.

Всего за неделю: 328 подъемов

Примечание:

р - разы, количество подъемов штанги за подход;

п - подходы, количество подходов к данному весу;

в скобках указано количество подъемов штанги в данном упражнении.

2 неделя.

1 день(понедельник)

1. Жим лежа

50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(27)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Отжимание от пола (руки
шире плеч) 10рх5п

4. Пресс 10рх5п

5. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 27 подъемов.

2 день (вторник)

(29) 1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх2п,70%3рх2п,80%2рх5п

(25) 2. Жим лежа 50%6рх1п,60%5рх1п,70%4рх2п,75%3рх2п

3. В висе подъем ног 10рх5п

4. Наклон со штангой (прямые ноги) 10рх3п

Всего 54 подъема

3 день (среда)

1. Тяга станова

50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п (29)

2. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

3. Жим лежа (пирамида)

50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх3п,

75%3рх2п,70%4рх1п,60%6рх1п,50%рх1п(45)

4. Пресс 10рх5п

Всего 74 подъема

4 день (четверг)

1. Жим лежа

50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(30)

2. Тяга с плинтов

60%4рх1п,70%4рх2п,80%3рх2п,90%2рх4п (26)

3. Пресс на «козле» 10рх4п

4. Подтягивание в висе 7рх5п

Всего 56 подъемов

5 день (пятница)

(30) 1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п

2. Жим лежа 55%5рх1п,65%4рх1п,75%3рх5п (24)

3. Грудные мышцы 10рх5п

4. Пресс 10р х3п

5. Наклоны со штангой на плечах
(сидя на стуле) 10р х3п

Всего 54 подъема.

6 день (суббота)

1. Тяга до колен

50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п (24)

2. Наклоны со штангой (сидя) 5р х5п

3. Жим сидя под углом 4р х6п

4. Жим из-за головы 5р х5п

5. Отжимание на брусьях 8пх5п

Всего 24 подъема

Всего за неделю: 289 подъемов.

3 неделя

1 день (понедельник)

1. Жим лежа

(пирамида)

50%8рх1п,55%7рх1п,60%6рх1п,65%5рх1п,70%4рх1п

75%3рх2п,80%2рх2п.85%1рх2п,80%2рх2п,75%4рх1п,

65%6рх1п,60%8рх1п,55%10рх1п.50%12рх1п (92)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Пресс 10р х 3п

4. Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

Всего 92 подъема

2 день (вторник)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,60%3рх5п (30)

2. Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п.80%3рх6п (33)

3. Грудные мышцы 10рх5п

4. Пресс 10рх3п

Всего 49 подъемов

3 день (среда)

1. Тяга становая

(пирамида)

50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п,70%2рх2п,
60%4рх2п,50% 4рх2п. (49)

2. Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

3. В висе подъем ног 10рх5п

4. Отжимание на брусьях 10рх3п

Всего 49 подъемов

4 день (четверг)

1. Жим лежа 50%5рх1п.60%4рх1п,70%3рх2п.80%3рх6п (33)

2. Приседания 50%3рх1п,60%5рх1п,70%5рх5п (35)

3. Наклоны стоя на плинтах
с гирей 24 кг. 10рх5п

4. Пресс 10рх5п

Всего 68 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания

50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п (30)

2. Жим из-за головы 5рх5п

3. Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

4. Пресс 10рх5п

Всего 30 подъемов

6 день (суббота)

1. Тяга стоя на подставке 50%3рх1п.60%3рх2п,65%3рх4п (21)

2. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх1п,65%6рх3п (42)
3. Подъем штанги на трицепсы 10рх5п
4. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п
Всего 63 подъема
Всего за неделю: 368 подъемов
4 неделя
- 1 день (понедельник)
1. Жим лежа
50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх2п,85%2рх3п
80%3рх2п (33)
19
2. Грудные мышцы 10рх5п
3. Пресс 10рх3п
4. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п
Всего 33 подъема
- 2 день (вторник)
1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх7п (36)
2. Жим лежа с паузой 5рх5п
3. Пресс на «козле» 5рх5п
4. Наклоны, стоя со штангой 10рх3п
Всего 36 подъемов
- 3 день (среда)
1. Тяга становаая
50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п(29)
2. Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%5рх2п,75%4рх5п,(40)
3. Грудные мышцы 10рх5п
4. Наклоны на «козле»
(гриф за головой) 5рх5п
Всего 69 подъемов
- 4 день (четверг)
1. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх1п,65%6рх5п (42)
2. Приседания 55%4рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п (22)
3. Пресс 10рх5п
4. Наклоны со штангой
на согнутых ногах. 5рх5п
Всего 64 подъема
- 5 день (пятница)
1. Приседания
50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п(30)
2. Жим лежа 50%5рхп,60%4рх1п.70%3рх2п,80%3рх6п(33)
3. Отжимание на брусьях 6рх5п
4. Грудные мышцы 10х5п
Всего 63 подъема
- 6 день (суббота)
1. Тяга до колен
50%4рх1п.60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх4п(22)
2. Жим из-за головы 5рх5п
3. Жим сидя под углом 4рх5п
4. Тяга с плинтов 60%4рх1п,70%4рх1п,80%3рх2п,90%3рх4п
(26)
5. Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п
Всего 48 подъемов

Всего за неделю: 313 подъемов
Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам .

Упражнения	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		Всего за месяц
Приседание	74	59	95	88	316				
Жимовые	184	151	200	148	683				
Тяги	70	79	70	77	296				
Итого за неделю	328		289	365	313	1295			
Количество тренировок			6	6	6	6	24		

Примерный месячный план тренировок учебно-тренировочной группы 4 года обучения (соревновательный период)

1 неделя

1 день (понедельник)

1. Приседания 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(25)
 2. Жим лежа 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(27)
 3. Грудные мышцы 10рх5п
 4. Жим ногами 5рх6п
- Всего 52 подъема

2 день (вторник)

1. Жим лежа 55%4рх1п, 65%4рх1п, 75%3рх2п, 85%2рх4п(22)
 2. Приседания 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 80%3рх6п(33)
 3. Жим лежа 50%4рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх1п, 80%3рх5п (26)
 4. Трицепсы на блоке 10рх5п
 5. Приседания в тренажере 5рх6п
- Всего 81 подъем

3 день (среда)

1. Жим лежа 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 80%3рх6п(32)
 2. Тяга 55%3рх1п, 65%3рх1п, 75%3рх2п, 85%2рх4п(20)
 3. Жим лежа 55%4рх1п, 65%4рх1п, 75%4рх4п (24)
 4. Трицепсы на блоке 10рх5п
 5. Приседания в тренажере 5рх5п
- Всего 76 подъемов

4 день (четверг)

1. Приседания 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(24)
 2. Жим лежа 50%4рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх7п(27)
 3. Грудные мышцы 10рх5п
 4. Отжимание на брусьях 6рх6п
 5. Жим ногами 5рх6п
- Всего 51 подъем

5 день (пятница)

1. Жим лежа 55%4рх1п, 65%4рх1п, 75%3рх2п, 85%2рх4п(22)
 2. Приседания 50%4рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх2п, 85%1рх3п
80%2рх2п(24)
 3. Жим лежа 50%4рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(23)
 4. Приседание в тренажере 4рх6п
 5. Наклоны в тренажере 8рх4п
- Всего 69 подъемов

6 день (суббота)

1. Тяга 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%3рх5п(27)

2. Жим сидя под углом	3рх5п
3. Отжимание на брусьях	4рх6п
4. Тяга до колен	55%3рх1п, 65%3рх2п, 75%3р4п(21)
5. Жим ногами	5рх5п
Всего 48 подъемов	

2 неделя

1 день:

1. Жим лежа	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 75%2рх4п(20)
2. Приседания	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 75%2рх5п(22)
3. Грудные мышцы	10рх5п
4. Жим ногами	4рх6п
5. Пресс	10рх3п
Всего 42 подъема	

2 день:

1. Приседания	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(24)
2. Жим лежа	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх2п(27 90%1рх3п, 80%2рх3п (25))
3. Трицепсы	10х4п
4. Приседание в тренажере	5рх5п
5. Наклоны в тренажере	10рх4п
Всего 49 подъема	

3 день:

1. Жим лежа	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(24)
2. Тяга	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх2п, 90%1рх3п, 80%2рх2п (23)
3. Жим лежа	55%3рх1п, 65%3рх1п, 75%3рх5п (21)
4. Грудные мышцы	10рх5п
5. Приседание в тренажере	5рх5п
Всего 68 подъемов	

4 день:

1. Приседания	55%3рх1п, 65%3рх2п, 75%2рх5п (19)
2. Жим лежа	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(22)
3. Грудные мышцы	10рх5п
4. Пресс	10рх3п
Всего 41 подъем	

5 день:

1. Жим лежа	55%3рх1п, 65%3рх1п, 75%2рх2п, 85%1рх4п(14)
2. Приседание	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх2п, 90%1рх3п (19)
3. Жим лежа	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(21)
4. Отжимание на брусьях	5рх5п
5. Наклоны на тренажере	10рх4п
Всего 54 подъема	

6 день:

1. Тяга	50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(22)
2. Жим лежа	55%3рх1п, 65%3рх1п, 75%2рх5п, 85%1рх4п(20)
3. Трицепсы	10рх5п
4. Тяга с плинтов	65%3рх1п, 75%3рх1п, 85%3рх2п, 95%2рх3п(18)

5. Жим ногами 4рх6п
 6. Пресс 15рх4п
 Всего 60 подъемов

3 неделя

1 день.

1. Приседания 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%3рх5п(27)
 2. Жим лежа 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%3рх6п(30)
 3. Грудные мышцы 10рх5п
 4. Приседания 55%3рх1п, 65%3рх1п, 75%3рх4п(18)
 5. Наклоны в тренажере 8рх4п
 Всего 75 подъемов

2 день.

1. Жим лежа 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(22)
 2. Приседания 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(24)
 3. Жим лежа 55%3рх1п, 65%3рх1п, 75%3рх5п(21)
 4. Грудные мышцы 10рх5п
 5. Пресс 10рх4п
 Всего 67 подъемов

3 день.

1. Жим лежа 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх2п, 85%1рх3п, 80%2рх2п (23)
 2. Грудные мышцы 8рх5п
 3. Тяга 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%3рх5п(27)
 4. Жим ногами 4рх5п
 5. Пресс 10рх4п
 Всего 50 подъемов

4 день.

1. Тяга 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(24)
 2. Жим лежа 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п (22)
 3. Отжимание на брусьях 4рх5п
 4. Жим ногами 4рх6п
 5. Пресс 10рх3п
 Всего 46 подъемов

5 день.

1. Приседания 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(22)
 2. Жим лежа 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх6п(24)
 3. Грудные мышцы 8рх4п
 4. Пресс 8рх3п
 Всего 46 подъемов

6 день.

1. Жим лежа 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 80%2рх5п(22)
 2. Грудные мышцы 8рх3п
 3. Тяга 50%3рх1п, 60%3рх1п, 70%3рх2п, 75%2рх4п(20)
 4. Пресс 8рх3п
 Всего 42 подъема

4 неделя

1 день.

1. Жим лежа 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 75%2рх5п(25)
 2. Приседания 50%5рх1п, 60%4рх1п, 70%3рх2п, 75%2рх5п(25)
 3. Жим лежа 50%5рх1п, 60%5рх1п, 70%4рх4п(30)

4.Грудные мышцы	10р5п
5.Жим ногами	5рх5п
	Всего 80 подъемов
2 день.	
1.Приседания	50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%3рх5п(30)
2.Жим лежа	50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)
3.Трицепсы	10рх5п
4.Приседания	50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх4п(26)
5.Наклоны в тренажере	10рх4п
	Всего 81 подъем.
3 день.	
1.Тяга на подставке	50%3рх1п,60%2рх5п(13)
2.Жим лежа	55%5рх1п,65%4рх2п,75%3рх5п(28)
3.Отжимание на брусьях	6рх5п
4.Жим ногами в тренажере	6рх6п
5.Наклоны на тренажере	10рх4п
6.Пресс	15рх4п
	Всего 41 подъем
4 день.	
1.Жим лежа	50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)
2.Тяга до колен	55%3рх1п,65%3рх2п,75%2рх5п(19)
3.Жим лежа	50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх5п(30)
4.Грудные мышцы	10рх5п
5.Жим ногами в тренажере	4рх6п
	Всего 74 подъема
5 день.	
1.Приседания	50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)
2.Жим лежа	50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх6п(26)
3.Отжимание на брусьях	5рхп
4.Жим ногами в тренажере	4рх6п
5.Наклоны стоя	5рх5п
	Всего 52 подъема
6 день.	
1.Тяга	50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%3рх5п(29)
2.Жим лежа	50%5рх1п,60%5рх1п,70%5рх5п(35)
3.Трицепсы	10рх5п
4.Тяга до колен	50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх5п(21)
5.Жим ногами	6рх5п
6.Наклоны на тренажере	8рх4п
	Всего 85 подъемов.

Примечание: спортсмены, выступающие в пятницу или в субботу, проводят тренировки в понедельник и среду, а спортсмены, выступающие в воскресенье, тренируются в понедельник и четверг. Отдых во вторник-среду и в пятницу и субботу тяжелоатлетам пойдет только на пользу.

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам.

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего за месяц.
Приседания	130	103	95	106	434

Жимовые	202	167	164	225	758	
Тяги	68	63	71	82	284	
Итого за неделю		400	333	330	413	1476
Кол-во тренировок		6	6	6	6	24

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие-способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит и прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявлением слабоволия, снижения активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В СОВРЕМЕННОМ ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка.

Понятие о предмете психологии физического воспитания и спорта изучает закономерности проявления и развития психики деятельной личности в специфических условиях и при специфических нагрузках.

Специфические условия деятельности в физическом воспитании характеризуются: развитием физических и моральных сил; физическими и психическими напряжениями; предсоревновательным и соревновательным настроением; спортивными достижениями. С этими условиями необходимо соблюдать режим воспитания спортсменов на различных онтогенетических уровнях от юношей до ветеранов. Каковы же методы соблюдения этих специфических условий и непосредственного внедрения их в спортивную жизнь.

1. Метод сравнения. Используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях и личностных особенностях спортсмена в зависимости от возраста, пола, квалификации, условий тренировки и соревнований.

2. Комплексный метод. Метод включает в себя многостороннее изучение спортсмена с помощью многих методик. Например: подготовка спортсмена с помощью гипноза, самогипноза или по возможности самостоятельной разработки тренировочного плана и спортивного питания для других. Метод составления тренировочной программы применим как для начинающих, так и для более подготовленных атлетов.

3. Метод наблюдения. Основан на изучении психических, двигательных, поведенческих и других проявлений (в данном случае необходимо использовать видеокамеру). Целесообразно просматривать материал в кругу своей спортивной команды для того, чтобы на месте делать негативные и позитивные замечания по ходу просмотра.

4. Метод самонаблюдения. Спортсмен сам устанавливает признаки, по которым он определяет точность и правильность выполнения движения (например, в жиме лежа- правильный подбор постановки рук и точное касание на груди, что позволяет найти максимальный импульс применения обратной силы жима).

5. Метод «обсуждение» или « беседа». Здесь надо очень четко знать и чувствовать насколько ваш подопечный психологически готов для беседы и какой ключ необходимо подобрать к нему. Тактически, разговор должен быть непродолжительным и иметь свойственно-характерное направление для возможности полностью раскрыть ту или иную причину дискомфорта состояния. Необходимо применять педагогические методы для поднятия духа и психической готовности при тренировках и подготовке к соревнованиям.

6. Метод «анализа» Это заключительный метод, где обязательно следует провести заключительный анализ общего психологического настроения вашего спортивного коллектива, выявить ярких положительных лидеров, которые способствуют развитию и становлению морально - психологического климата. Необходимо дать возможность спортсменам для самопроявления и самооценки, а также создать рабочую обстановку в зале. Взаимодействия партнеров по команде носит характер сотрудничества, предусматривающего различные формы деятельности: физическую взаимопомощь, помощь при подготовке спортсмена для выхода на помост (подготовить и замотать бинты, майку и т.д.), заменить выбывшего из строя товарища по команде. Эффективность взаимодействия партнера зависит от психологического климата в команде, сплоченности, сложившихся межличностных отношений, наличия авторитетных лидеров, хорошо отработанных навыков и опыта совместных действий. Важное значение для эффективности спортивной деятельности имеет взаимодействие тренера и спортсмена. Тренер выступает в качестве субъекта, а спортсмен в качестве объекта управления. При этом, функция управления заключается в направленном влиянии на тактико-технические действия спортсмена, в воздействии на его психическое состояние и поведение в целом.

Эффект управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена находит свое выражение в программе соревновательных действий и изменения в них, в динамике психических состояний спортсмена, во взаимной удовлетворенности и взаимопонимании между тренером и спортсменом, в результативности действия, главным критерием которой служит спортивное достижение.

Состязания по пауэрлифтингу протекают «с глазу на глаз» спортсмена и штанги. Здесь наряду с морально-психологической подготовкой должен сработать навык атлета. Формирование двигательных навыков в спорте не менее важно, чем развитие силы, взрывной силы, выносливости и т.д. Победителем обычно

становится тот, кто знает, как прилагать силу и скорость, а не тот, у кого эти качества просто развиты. Приобретение навыка означает более высокую эффективность движений, экономичность усилий, а значит и улучшение результата. Некоторые навыки требуют от спортсмена лишь точности движений всего тела или отдельных его частей.

При освоении какого-либо навыка, мы мысленно производим оценку действий. Чтобы избежать перегрузки информацией, указания тренера должны сочетаться с внутренними самоприказами спортсмена. После завершения подхода, спортсмену необходимо некоторое время для оценки того, что именно произошло, то есть он должен производить самодвижение и результаты приложенных усилий до того, как тренер выскажет свое мнение. Своевременность указаний тренера спортсмену важно, как и объем передаваемой информации. Иными словами, словесную информацию, касающуюся механических принципов, самоприказов и других способов воздействий, целесообразно использовать для начинающих спортсменов.

На последующих стадиях формирования навыка, спортсмен должен получать меньше формальных инструкций, больше концентрировать свое внимание на элементах движения. При этом необходимо, с помощью

« проб и ошибок» экспериментировать, выбирая различные способы выполнения упражнений, выбирая тот, который наилучшим образом соответствует его двигательным возможностям. Тренер обязан заострять внимание спортсмена на отдельных частях движений, используя такие фразы, как « мощное движение вверх» (в приседании) или « в каждой точке - ускорение» (в жиме лежа), или « сильнее срыв ногами» (в тяге).

Также необходимо включать дополнительные формирующие навыки, упражнения. Эффективность тренировки зависит от того, насколько она разнообразна. Для того, чтобы достигать большего результата в каждом движении, необходима отработка каждого из его элементов.

Для приседания: приседания на лавку; полуприседы; сьемы; приседания с отягощениями на поясе; приседания в « уступающем» режиме; приседания с задержкой в нижней фазе.

Для жима: жим стоя; отжимания от брусьев; жим узким хватом; дожимы; отжимания на платформе.

Для тяги: тяга с плинтов; тяга из « ямы»; приседания на платформе с отягощениями на поясе; тяга станова (классическая); гиперэкстензии; наклоны со штангой.

Немаловажную роль в ходе подготовки играет идеомоторная тренировка. Были проведены исследования, которые показали, что: идеомоторная тренировка способствует более быстрому освоению движения, чем его простое восприятие; идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка. В ходе такой тренировки, спортсменам предлагается мысленно представить, что они выполняют какое-то движение(желательно проговаривать вслух элементы выполняемых движений); мысленное прохождение на так называемых опорных пунктах- трудных моментах, дает позитивные результаты в дальнейшей физической работе.

Совокупность признаков готовности к соревнованиям включает: готовность моральную, функциональную, психическую, специальную (физическую, техническую, тактическую, теоретическую).

Готовность психическая является необходимым компонентом единого целого, нередко имеющим решающее значение для успеха соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена.

Различают три предстартовых состояния спортсмена.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение, легкое, а иногда и значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил), достаточно высокая мотивация деятельности, способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими, личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам.

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют: вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к соревнованиям, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Систематические тренировки и участие в соревнованиях (любого уровня) вырабатывают у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних случаях умерять его, в других, напротив, усиливать.

На тренировке спортсмен постоянно закрепляет стереотип действий на заведомо заниженном уровне психической нагрузки.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом.

Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что в борьбе с сильным соперником спортсмен может одержать победу. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных – использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями, чтобы вызвать какой-либо яркий образ, необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточиться. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образа.

Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточиться на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний. Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточиванию внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

Для большинства спортсменов самый смак именно в преодолении себя, нахождения золотой середины оптимального психологического состояния в стрессовых условиях соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Как известно, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют собой важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются конструктивными изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающими в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Развертывание и быстрота восстановительных процессов тесно связаны с тремя группами факторов: особенностями тренировочных нагрузок

(направленность, объем, интенсивность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

В восстановительном периоде после тренировки различают три фазы:

а) первая: в результате выполнения работы наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно возвращается к дорабочему состоянию;

в) вторая: работоспособность продолжает возрастать до величин, превышающих уровень работоспособности. Наступает эффект сверх восстановления (суперкомпенсации).

г) третья: через некоторое время достигнутый уровень сверх исходного состояния работоспособности возвращаются к исходному уровню до тренировки.

Одна из важных особенностей восстановительных процессов - неоднократное (гетерохромные) возвращение к исходному уровню различных показателей психофизиологических функций. Так, например, восстановление потребления кислорода, легочной вентиляции, пульса, артериального давления и температуры кожи у работающих мышц происходит в разные сроки. Гетерохромное восстановление психофизиологических функций предполагает неодинаковую степень готовности к различным упражнениям.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные тренировочные нагрузки. Поэтому применение различных восстановительных средств рассматривается в современной системе подготовки спортсменов как необходимый фактор достижения высоких спортивных результатов. Следует подчеркнуть, что в научных исследованиях установлено: процессы восстановления можно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплектности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо, и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий важное значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления восстановления в организме спортсменов после отдельных различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

В современной системе восстановления спортсменов условно выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

1. Педагогические средства восстановления

Педагогические средства и методы восстановления являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения

спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

В работе профессоров В.В. Кузина и А.П. Лаптева рекомендуются следующие основные направления применения педагогических средств восстановления:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро, мезо и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- систематическое применение тренировок в горных условиях в целях повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов;

- оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных;

- важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;

- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

- выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки). Постепенный выход из больших нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС-105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;

- после тренировки обязательно выполняются восстановительные упражнения.

2. Гигиенические средства восстановления

Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий, восстановительный, частный восстановительный, предварительный, разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур- баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэризация и др.

Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэризация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступным для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования, и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

3. Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства.

Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения работоспособности применяются кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

4. Психологические средства восстановления

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов, или самостоятельные воздействия.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола; возраста; спортивного стажа; функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивность тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В каждом случае в процессе выбора и разработки восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу звенья данного спортсмена. Кроме того, выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

Необходимо в зависимости от индивидуальны особенностей функционального состояния организма спортсмена и конкретных задач этапа подготовки изменять целевое назначение восстановительных мероприятий, которые должны обеспечить полноценное восстановление наиболее нагруженных, в данный период, психофизиологических систем. При этом, с одной стороны, используемое средство должно быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предупреждения срыва механизмов адаптации, а с другой – не должно снижать эффективность тренировки, ее воздействие на скорость течения естественных восстановительных процессов.

Восстановление нервно-психической сферы осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), банных процедур; массажа (ручной, вибрационный); ультрафиолетового облучения; кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

Сердечно-сосудистая, дыхательная система и биохимический обмен восстанавливаются с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной, вибрационный), банных процедур, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектролитного уравнивания, витаминов С и группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), банные процедуры, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, витамины группы В.

Необходимо отметить, что средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению. Выявлены значительные различия в скорости и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Необходимо особо подчеркнуть, что для рационального планирования тренировочных нагрузок в рамках восстановительных мероприятий всегда нужно иметь информацию об особенностях развития процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных занятий, а также о кумулятивном эффекте нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро, мезо и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

9. Общая профилактика травматизма

В независимости от вида спорта существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму (не обязательно Вами). Эти правила очень просты и логичны, с ними не поспоришь, но почему-то ими постоянно пренебрегают.

1. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней, и ни о чем другом. Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которым вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т.д.

3. Качественный инвентарь и покрытия зала. Плохо висящий мешок может при падении поломать ноги и, между прочим, не обязательно Вам. Если у тренажера перетерт тросик - такой тренажер лучше обходить стороной, а ответственному за зал - надавать, как следует. Следует обратить внимание и на наличие на татами осколков стекла, трещин, надрывов, рассоединений матов.

4. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д.

6. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц связок и сухожилий.

8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Вы работали всю ночь, не выспались и пришли на тренировку - похвально но! Тренировку следует упростить до минимума, ни каких жимов штанги по 140 кг, 10-15 спаррингов тоже до добра не доведут. Также нужно

знать о таком факте, как перетренированность, которая возникает из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом. Сюда же относится чрезмерное упорство при растягивании, приводящее к растяжению мышц.

9. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травмы снижайте нагрузку до полного излечения, иначе к имеющейся заработаете новую.

10. Профессионально подготовленный тренерский состав. Часто ли ваш тренер зачитывает Вам технику безопасности, проверяет состояние вашей формы, состояния здоровья? Нет? Спросите его почему. Его обязанность - следить за всеми нюансами и делать так, чтобы тренировки приносили Вам только пользу и удовольствие!

11. Нарушение методики тренировки. Если вы не соблюдаете принцип последовательности постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминку - это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. Врачебный контроль. При некоторых заболеваниях (если нет запрета на тренировки) должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность тренировок. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т.п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения. Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок) тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения

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

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

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

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

11. ДВИЖЕНИЯ И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ.

ПРИСЕДАНИЯ

1. Участник должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.

2. Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала старшего судьи. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала старшего судьи. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»

3. Получив сигнал старшего судьи, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.

4. Участник должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда участник неподвижен, судья дает сигнал: «Поставить штангу на место».

5. Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Участник после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.

6. Участник обязан стоять лицом к залу.

7. Участник не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.

8. Во время соревнований на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.

9. Участник может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Как только штанга покинула стойки, помощники не должны более помогать участнику в принятии исходного положения, размещении ног, положения штанги

и т.д.

10. Участнику может быть дана дополнительная попытка с тем же весом по распоряжению старшего судьи, если неудача в попытке произошла из-за ошибки одного или нескольких помощников.

ПРИЧИНЫ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ В ПРИСЕДАНИИ:

1. Несоблюдение сигналов старшего судьи при выполнении или завершении движения.

2. Двойное подпрыгивание или более одной попытки подняться из нижнего положения.

3. Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.

4. Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.

5. Неспособность согнуть колени и опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.

6. Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.

7. Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.

8. Контакт локтей или верхней части рук с ногами.

9. Невозможность возвращения штанги на стойки.

10. Любая попытка бросить или опрокинуть штангу.

ЖИМ ЛЕЖА

1. Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте лицом к старшему судье.

2. Участник должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.

3. Если костюм участника и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.

4. Для достижения твердого положения ног, участник может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его ноги должна плоско лежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 см x 45 см.

5. На помосте должны присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Участник может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.

6. Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).

7. После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь и ждать сигнала судьи.

8. Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.

9. После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

ПРИЧИНЫ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ В ЖИМЕ ЛЕЖА:

1. Неподчинение сигналам судьи з на тле или завершении движения.

2. Любое изменение в принятом положении во время самого движения, то есть любое движение вверх головы, плечей, ягодиц или ног от первоначальных точек контакта со скамьей или полом, или боковое движение рук на штанге.

3. Подпрыгивание или амортизация штанги и от груди,

4. Вжатие штанги в грудь после получения сигнала судьи.

5. Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.

6. Остановка штанги во время ее выжимания.

7. Любой контакт ног участника со скамьей или ее подставками. Умышленный контакт между грифом и стойками во время движения, чтобы облегчить жим.

ТЯГА

1. Штанга должна лежать горизонтально у ног участника, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.

2. Участник должен стоять лицом в зал.

3. При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад*

4. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды; «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.

5. Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

ПРИЧИНЫ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ В ТЯГЕ:

1. Любая обстановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.

2. Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.

3. Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.

4. Поддерживание штанги бедрами во время выполнения движения.

5. Любое боковое движение ног, шаг вперед или назад.

6. Опускание штанги до сигнала старшего судьи.

Возращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

12. ПАУЭРЛИФТИНГ (троеборье)

нормы ЕВСК на 2014-2017 г.г.

утверждены приказом Минспорта РФ № 715 от 06.09.2013г.

весовая категория Спортивные звания Спортивные

разряды

Юношеские спортивные разряды

МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
МУЖЧИНЫ								
53,0		410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0
66,0	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5
74,0	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0
83,0	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5
93,0	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0
105,0	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0
120,0	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5
120+	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0
ЖЕНЩИНЫ								
43,0		242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47,0	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5
52,0	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0
57,0	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5
63,0	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5
72,0	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5
84,0	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0
84+	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5

1. Норма МСМК выполняется:

1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

1.2. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

2. Норма МС выполняется:

2.1. На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.

2.2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

3. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

4. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лёжа, тяга становая).

5. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет).

6. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

13. Наименование практических занятий

Согласно учебному плану практические занятия по данной дисциплине проводятся по индивидуальным программам.

14. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем дисциплины лекционного курса, взаимосвязь тем

лекций с практическими занятиями, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		Основная	Дополнительная	Интернет-ресурсы
1.	Методы контроля уровня физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.	1	2	1-5
2.	Основы методики оценки и коррекции телосложения. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.	1	1, 2, 3	1-5
3.	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.	1	1	1-5
4.	Основы методики развития выносливости и других физических качеств и способностей.	1	1	1-5
5.	Организация и методика проведения закаляющих процедур.	1	1, 3	1-5
6.	Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями, регулирования эмоциональных состояний.	1	1	1-5

7. Фонд оценочных средств

7.1 Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические компетенции сформированы, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал курса, умеет увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе дополнительный материал (монографии, статьи, исследования), все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно

правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

7.2 Фонд оценочных средств текущего контроля

7.3 Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме зачета. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

При дифференцированном зачете используется шкала пересчета рейтингового

балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе.

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе

<i>Рейтинговый балл по дисциплине</i>	<i>Оценка по 5-балльной системе</i>
<i>88 – 100</i>	<i>Отлично</i>
<i>72 – 87</i>	<i>Хорошо</i>
<i>53 – 71</i>	<i>Удовлетворительно</i>
<i><53</i>	<i>Неудовлетворительно</i>

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Рекомендуемая литература

8.1.1. Основная литература:

1. Бычков А.Н. «Программа для детско-юношеских спортивных школ» г. Красноярск, 1999 год.
2. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996
3. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000
4. Лукьянов М.Е.; Филамеев А.И. «Тяжелая атлетика для юношей», Физкультура и спорт, 1969
5. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»
6. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995
7. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002
8. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, № 1Ричи Смит «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001
9. Слоан С.С. Жим лежа. Журнал “Ironman” № 10 2000
10. Старов М.Д. Техника жима лежа в пауэрлифтинге.
11. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999
12. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск, 2001
13. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999
14. Швуб И. Техника жима лежа «Тренер» Ноябрь 1980
15. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

8.1.2. Дополнительная литература:

1. Давыдов В. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. М., 2007.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М., 2011.
3. Шамардин А.И., Фискалов В.Д., Зубарев Ю.А., Черкашин В.П. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие. М., 2013.

8.1.3. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

5. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

8.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивные тренажеры.

Спортивные снаряды: гриф, блины на 0,25 кг., 0,5 кг, 2,5 кг.,5 кг., 10 кг.,25 кг.,50 кг.