

Евгений Васильевич Головихин

Пауэрлифтинг, программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства



Об авторах

Программу подготовил: доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса Головихин Е.В.

Г. Нижевартовск 2010 г.

Рецензенты:

Степанов С.В. , доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта СССР.

Пояснительная записка

Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по пауэрлифтингу для лиц с нарушением ОДА составлена на основе нормативных документов: Конституции РФ, устава Всероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России» от 28 июня 2006 года, Закона о физической культуре и спорту в РФ, модельном законе о паралимпийском спорте № 31–13 от 25.11.2008 года, указ президента РФ от 26.09.2007 n 1308 «о совете при президенте российской федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению олимпийских игр и параолимпийских игр», положения о всероссийских соревнованиях по спорту среди лиц с поражением ОДА код 1160007417я 2009г

Данная программа составлена для спортивных школ занимающихся с инвалидами с поражением ОДА. по группам: спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ), что даёт возможность тренерам спортивного образовательного учреждения пользоваться единой программой. Это позволяет также дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе – от спортивного совершенствования до групп высшего спортивного мастерства.

Задачи ДЮСШ и СДЮШОР определены соответствующими положениями о них.

Основными задачами для ДЮСШ являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборных команд республики, края, области, города, ДСО и ведомств;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта;

Основными задачами СДЮШОР являются:

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд страны, ДСО и ведомств – мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 разряда;
- быть методическим центром по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- оказывать помощь ДЮСШ в развитии видов спорта, а общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту.

В задачи ШВСМ входят:

- подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборные команды страны;
- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШОР, школ-интернатов спортивного профиля, профсоюзных и ведомственных физкультурных организаций;
- методическое руководство учебно-тренировочной работой в регионе.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях начиная с 12 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19–23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры).

Не достаточно разработанным, на наш взгляд, остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области силового троеборья, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в различных областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании. Для этого была разработана типовая программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся ДЮСШ и ДЮСШОР.

Этими факторами вызвана актуальность авторской работы.

В основу типовой программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

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

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

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных

программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый план-проспект построения учебных программ по пауэрлифтингу для учащихся спортивных школ включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. В нем раскрываются структура.

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь организаторам спорта в развитии этого вида в сети ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16–22 года.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки спортсмена.
2. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь и поддержка каждого спортсмена высокого класса со стороны образовательного учреждения.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль за полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Выработка устойчивой внутренней мотивации к спортивной специализации.
9. Закрепление психических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить.
10. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
11. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства – сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ – звание мастер спорта и выше.

Задачи:

1. Поддержка высокого уровня физической работоспособности.
2. Совершенствование технико-тактической подготовки.

3. Совершенствование специальных психических чувств (чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство положения тела в пространстве и др.)

Спортивная жизнь каждого спортсмена предъявляет определённые требования к образу жизни и поведению индивидуума. Рассмотрим основные проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
8. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.
9. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестаёт действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

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 – преподаватель. 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, 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 большее 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 ощутимого 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. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов 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.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и

психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Программа состоит из трёх частей:

Введения, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов, Величина теоретических и физических почасовых нагрузок. определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Подробно описаны схемы тренировочных занятий в СС и ВСМ. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволяют сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) включают:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива кмс, мс);
- возраст и стаж занятий для достижения зоны спортивных максимальных результатов (выполнение норматива мастера спорта России международного класса);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития спортсменов;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.

Следует обратить внимание на основные компоненты пауэрлифтинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений спортивной специализации. Выполнение традиционных соревновательных упражнений: жим лежа, в данной программе жим лежа;
- общеразвивающие специализированные упражнения. Используются для совершенства техники и укрепления суставов;
- аэробные восстановительные упражнения;
- психологическая и психическая подготовка: знания в области психологии, приемы

саморегуляции, психический настрой.

Нормативная часть образовательной программы

Таблица № 1

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений развивающих пауэрлифтинг среди лиц с поражением ОДА

(раздел: жим лежа)

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
		В неделю ¹	В год ²		
Группы спортивного совершенствования					
1 год	16-18	22	1144	1-6 человек	8 чел. 1 разряд, 2 чел. КМС
2 год	17-20	24	1248	1-4 человек	5 чел 1 разряд, 3 чел. КМС
3 год	18-24	28	1456	1-3 человек	1 чел. МС, 5 чел. КМС
4 год	18-24	28	1456	1-3 человек	1 чел. МС, 5 чел. КМС
5 год	18-24	28	1456	1-3 человек	1 чел. МС, 5 чел. КМС
Группы Высшего Спортивного Мастерства					
*3	19	28	1456	1-3 человека	МС и МСМК

Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.

В общем количестве часов входит время проведенное с воспитанником (по приказу образ. учреждения) на выездах УТС, соревнованиях, спортивных мероприятиях не более 16 часов в день 1 год обучения в ГВСМ не регламентируется.

Таблица № 2

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

Средства подготовки	Этапы подготовки				
	СС		ВСМ		
	До 1 года	2 год	Свыше 2 лет		
Общая физическая	50%	40%	40%	35%	33%
Специальная физическая	30%	35%	35%	40%	34%
Технико-тактическая	20%	25%	25%	25%	33%

* сочетание средств подготовки в группе высшего спортивного мастерства зависит от количества соревнований и варьируется в зависимости от календарных планов федераций и текущих планов тренера-преподавателя

Таблица № 3

Тематический учебный план подготовки на год пауэрлифтинг

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШП	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
СС-1г.о.	25	300	280	60	440	30	9	1144
СС-2г.о.	28	310	300	70	500	30	10	1248
СС-3г.о.	30	360	340	76	620	20	10	1456
ВСМ	30	340	360	76	620	20	10	1456

* количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

* общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области пауэрлифтинга;

* часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ШП – школа пауэрлифтинга

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

Контрольные нормативы, соревнования – общее время, затраченное на мероприятие

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

(кол-во соревнований, прикидок, матчевых встреч, показательных выступлений и т. д.)

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	СС 1	СС 2	СС 3	СС 4	СС	ВСМ
Контрольные	2	3	3	3	3	4
Отборочные	2	2	3	3	4	2
Основные	1	1	1	2	2	2
Главные	1	1	1	1	1	2

* соревнования в СС проводятся ежегодно для подтверждения разряда КМС

* количество соревнований в группе высшего спортивного мастерства определяется тренерским советом федерации

Таблица № 5

Тематический учебный план подготовки на год ГСС 1 года обучения

№ п/п	ВИД ПОДГОТОВКИ	Месяцы												Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	
1.	Теория	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	10	60
2.3	Быстрота	6	4	2	5	4	5	4	5	4	5	6	10	60
2.4	Сила	7	4	4	4	4	6	5	5	5	6	6	15	70
2.5	Выносливость	6	5	4	5	4	5	4	6	5	5	6	14	70
	Итого ОФП	27	19	19	20	20	22	21	25	23	24	27	53	300
3.	СФП	24	24	24	23	23	24	23	23	24	24	24	20	280
4.	Техника, тактика	36	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	20	440
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	2	6	5	6	7	4	5	5	7	7	6		60
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
	Практические занятия	92	93	92	93	93	93	93	93	93	94	95	95	1119
	ВСЕГО	95	96	95	95	96	95	95	95	95	96	96	95	1144

Таблица № 6

Тематический учебный план подготовки на год ГСС 2 года обучения

№ п/п	ВИД ПОДГОТОВКИ	Месяцы												Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	4	2	4	5	4	4	4	6	6	7	10	65
2.3	Быстрота	7	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	9	65
2.4	Сила	7	5	5	5	5	6	6	6	6	6	8	15	70
2.5	Выносливость	7	5	5	5	5	6	6	6	6	6	8	15	70
	Итого ОФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	53	310
3.	СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4.	Техника, тактика	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
5.	Спец.подг. упр.	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	101	101	101	101	101	101	101	101	102	102	103	104	1220
	ВСЕГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблица № 7

Тематический учебный план подготовки на год ГСС 3,4,5 годов обучения

№ п/п	ВИД ПОДГОТОВКИ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.ОФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец.подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2				20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Таблица № 8

Тематический учебный план подготовки на год ГВСМ

№ п/п	ВИД ПОДГОТОВКИ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
2.СФП														
2.1	Гибкость	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	40
2.2	Ловкость	6	5	5	5	5	5	5	4	6	7	8	9	70
2.3	Быстрота	7	5	5	5	5	5	4	4	7	6	8	9	70
2.4	Сила	7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
2.5	Выносливость	9	6	7	7	7	7	8	8	8	8	10	10	90
	Итого ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
3.	ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
4.	Техника, тактика	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
5.	Спец.подг. упр.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6.	Контрольные нормативы соревнования	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
7.	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
	Практические занятия	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
	ВСЕГО	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

* примечание: один из основных разделов тематического плана ГВСМ является специальная

физическая подготовка

В нормативной части программы хотелось обратить внимание на примерное распределение учебных часов в планах-графиках. На каждом этапе подготовки спортсмены должны вести индивидуальные дневники контроля. Где учитывают все результаты, события, самочувствие и состояние. Анализируют соревнования, реакцию на происходящее, фиксируют заболевания и травмы. Отслеживают динамику результатов на тренировках и сравнивают с результатами соревнований.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменом повышают уровень теоретических знаний в области гигиены, анатомии, физиологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Изучают факторы повышения оптимального боевого состояния.

Особое внимание уделять восстановлению после мезоциклов, микроциклов, серий из упражнений, между подходами и тренировочными упражнениями.

Таблица № 9

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГСС 1 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории пауэрлифтинга в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1	1		5.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка спортсмена			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практические занятия													
ОФП	27	19	19	20	20	22	21	25	23	24	27	53	300
СФП	24	24	24	23	23	24	23	23	24	24	24	20	280
Изучение техники и тактики	36	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	20	440
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	2	6	5	6	7	4	5	5	7	7	6		60
ИТОГО часов	92	93	92	93	93	93	93	93	93	94	95	95	1119
ВСЕГО часов	95	96	95	95	96	95	95	95	95	96	96	95	1144

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. подтягивания на перекладине – 25 раз
2. отжимания на брусьях – 30 раз
3. выполнение КМС

Таблица № 10

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГСС 2 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории пауэрлифтинга в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1.5		1		1	1		6
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1	1		1.5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка спортсмена			1		1		2		1	1			6
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1		28
Практические занятия													
ОФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	53	310
СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Изучение техники и тактики	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
ИТОГО часов	101	101	101	101	101	101	101	101	102	102	103	104	1220
ВСЕГО часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. выполнение КМС
2. стабильное выступление на соревнованиях

Таблица № 11

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГСС 3,4,5 года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории пауэрлифтинга в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1.5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1	1		1.5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка каратиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы													
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ИТОГО часов	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО часов	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Контрольные нормативы для зачисления в группу:

1. выполнение МС
2. стабильное выступление на соревнованиях

Таблица № 12

Примерный годовой план-график распределения учебных часов ГВСМ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории пауэрлифтинга в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1.5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1	1		1.5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка каратиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
СФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ИТОГО часов	118	119	119	119	119	118	118	118	118	119	120	121	1426
ВСЕГО часов	121	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	1456

Контрольные нормативы для зачисления в группу ВСМ:

1. звание МС или выполнение МСМК
2. стабильное выступление на соревнованиях. Вхождение в сборную команду области.

Методическая часть

Учебный материал

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт в России:

Для всех учебных групп;

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий

развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом

Для всех учебных групп:

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у пауэрлифтеров. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим спортсмена.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о врачебном контроле и его роли для пауэрлифтера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приёмов: поглаживание, растирание, разминание, выжимания, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных

тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки

Правила соревнований. Их организация и проведение

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы.

Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Для всех учебных групп.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для групп спортивного совершенствования.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Для групп высшего спортивного мастерства.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (По каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачёта);

Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому дирекцией школы;

Индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

Участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

Учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Тренерская и судейская практика.

Кроме того, учащиеся спортивных школ обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники (дома).

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

В группах спортивного совершенствования: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и мастера спорта России.

В группах высшего спортивного мастерства: дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу, повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судья 1 категории, подтверждение нормативов мастера спорта России.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы.

Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

– упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

– Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа на спине;

– Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

– упражнения со скакалкой;

– с гимнастической палкой;

– с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

– на гимнастической скамейке;

– на канате;

– на гимнастическом козле;

– на кольцах;

– на брусках;

– на перекладине;

– на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

– кувырки;

– стойки;

– перевороты;

– прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика (по возможности):

– бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

– прыжки в длину с места и разбега;

– прыжки в высоту с места;

– метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

– баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

– спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры (по возможности):

– игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

– для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;

Специальная физическая подготовка

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

Для всех учебных групп по физическим возможностям:

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек.

Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)

Для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Предлагаем примерные планы подвонок к соревнованиям из 16 недель:

16 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности				Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	КПШ	ОИ, %
	Присед	4	24	39		67	67,6
	Жим лежа	10	10	15	12	47	68,1
	Становая		6	30		36	69,2
	Итого	14	40	84	12	150	68,1
Понедельник	1. Жим лежа	5	5	5	4/3	27	
	2. Пр. пл.		4/2	3/5		23	
	ОФП: подкачка						
	Всего	5	13	20	12	50	68,9
Среда	1. Пр. гр.	4	4/2	3/3		21	
	2. Становая		6	6/5		36	
	Наклоны, жим стоя						
	Всего	4	14	39		57	68
Пятница	1. Жим лежа	5	5	5/2		20	
	2. Пр. пл.		4/2	3/5		23	
	Всего	5	13	25		43	66

15 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности					Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	КПШ	ОИ, %
	Присед	4	14	20	23		61	72,5
	Жим лежа	10	10	10	16	6	52	69,8
	Становая	6	6	6	18		36	70
	Итого	20	30	36	57	6	149	70,9
Понедельник	1. Жим лежа	5	5	5	4/2	3/2	29	
	2. Пр. пл.		3/2	3/2	3/2		18	
	ОФП: подкачка							
	Всего	5	11	11	14	6	47	70,5
Среда	1. Пр. гр.		4	4/2	3/3		21	
	2. Становая	6	6	6	6/3		36	
	Наклоны, жим лежа узким хватом							
	Всего	6	10	14	27		57	70,4
Пятница	1. Жим лежа	5	5	5	4/2		23	
	2. Пр. пл.	4	4	3/2	2/4		22	
	Всего	9	9	11	16		45	68,7

14 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %
	Присед	5	19	28	27			79	69,9
	Жим лежа	10	10	20	4	3	6	53	69,8
	Становая	6	6	6	18			36	68,3
	Итого	21	35	54	49	3	6	168	69,9
Понедельник	1. Пр. пл.	5	4/2	3/2	3/3			28	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2/3	28	
	ОФП: подкачка								
	Всего	10	13	14	13	3	6	56	71,9
Среда	1. Пр. гр.		3	3/2	3/4			21	
	2. Становая	6	6	6	6/3			36	
	Наклоны, жим стоя								
	Всего	6	9	12	30			57	70,8
Пятница	1. Пр. пл.		4/2	4/4	2/3			30	
	2. Жим лежа	5	5	5/3				25	
	Всего	5	13	31	6			55	68,5

13 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности					Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	КПШ	ОИ, %
	Присед	4	20	31	12		67	68,8
	Жим лежа	10	15	13	15	9	62	69,9
	Становая		6	6	18		30	72
	Итого	14	41	50	45	9	159	69,8
Понедельник	1. Пр. пл.	4	4/2	3/3	3/2		27	
	2. Жим лежа	5	5	3/3	3	3/3	31	
	ОФП: подкачка							
	Всего	9	13	18	9	9	58	69,7
Среда	1. Пр. гр.		4	3/2	3/2		16	
	2. Становая		6	6	6/3		30	
	Наклоны, жим лежа узким хватом							
	Всего		10	12	24		46	71,5
Пятница	1. Пр. пл.		4/2	4/4			24	
	2. Жим лежа	5	5/2	4	4/3		31	
	Всего	5	18	20	12		55	68,6

12 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %
	Присед	10	12	17	13	30	3	85	72,9
	Жим лежа	5	13	20	16	6	6	66	71,7
	Становая	6	6	6	6	12		28	71,7
	Итого	21	31	43	35	48	9	189	71,9
Понедельник	1. Пр. пл.	5	4	3/2	3	3/4		30	
	2. Жим лежа	5	5	4	4	3/2	2/3	30	
	ОФП: подкачка								
	Всего	10	9	10	7	18	6	60	72,8
Среда	1. Пр. гр.		3	3/2	3/2	3/3		24	
	2. Становая	6	6	6	6	4/3		36	
	Наклоны, жим стоя								
	Всего	6	9	12	12	21		52	71,6
Пятница	1. Пр. пл.	5	5	5	4	3/3	3	31	
	2. Жим лежа		4/2	4/4	4/3			36	
	Всего	5	13	21	16	9	3	67	71,5

11 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %
	Присед		10	22	27			59	71,4
	Жим лежа	10	10	19	4	9		52	69,2
	Становая		6	6	18			30	72
	Итого	10	26	47	49	9		141	70,7
Понедельник	1. Пр. пл.		4	4/2	3/4			24	
	2. Жим лежа	5	5	4	4	3/3		27	
	ОФП: подкачка								
	Всего	5	9	12	16	9		51	71,5
Среда	1. Пр. гр.		3/2	3/2	3/2			18	
	2. Становая		6	6	6/3			30	
	Наклоны, жим лежа узким хватом								
	Всего		12	12	24			48	71,3
Пятница	1. Пр. пл.			4/2	3/3			17	
	2. Жим лежа	5	5	5/3				25	
	Всего	5	5	23	9			42	69,3

10 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %
	Присед		24	21	21	18		92	73,1
	Жим лежа	10	10	12	16	3	6	57	70,9
	Становая		6	6	6	12		30	74
	Итого	10	40	39	43	33	14	179	72,5
Понедельник	1. Пр. пл.		4/3	3/2	3/2	3/2	2	32	
	2. Жим лежа	5	5	4	4	3	2/3	31	
	ОФП: подкачка								
	Всего	5	17	14	10	9	8	63	72
Среда	1. Пр. гр.		3/2	3/3	3/3	3/2		30	
	2. Становая		6	6	6	4/3		30	
	Наклоны, жим стоя								
	Всего		12	15	15	18		60	73,3
Пятница	1. Пр. пл.		3/2	3/2	3/2	3/2	3/2	30	
	2. Жим лежа	5	5	4	4/3			26	
	Всего	5	11	10	18	6	6	56	72,4

9 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	КПШ	ОИ, %	
	Присед	4	16	22	20	16	78	71,8	
	Жим лежа	10	10	19	4	9	52	69,3	
	Становая	6	6	12	12	4	40	70	
	Итого	20	32	53	36	29	170	70,7	
Понедельник	1. Пр. пл.		4	4	4/1	4/3	28		
	2. Жим лежа	5	5	4	4	3/3	27		
	ОФП: подкачка								
	Всего	5	9	8	12	21	55	73,2	
Среда	1. Пр. гр.		4	4/3	3/2		22		
	2. Становая	6	6	6/2	6/2	4	40		
	Наклоны, жим лежа узким хватом								
	Всего	6	10	24	18	4	62	70,4	
Пятница	1. Пр. пл.	4	4/2	3/2	3/2	2/2	24		
	2. Жим лежа	5	5	5/3			25		
	Всего	9	13	21	6	4	53	68,4	

8 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	КПШ	ОИ, %
	Присед		12	24	20	16	12	4	88	75,2
	Жим лежа	10	15	13	10	9	8	3	68	72,1
	Становая		6	6	6	8	6		32	75,3
	Итого	10	33	43	36	33	26	7	188	74,1
Понедельник	1. Пр. пл.		4	4/2	4/2	3/2	3/2	2/2	36	
	2. Жим лежа	5	5/2	4/2	3/2	3/2	2/2	1/3	42	
	ОФП: подкачка									
	Всего	5	14	16	14	12	10	7	78	74,6
Среда	1. Пр. гр.		4	4/2	3/2	3/2	2		26	
	2. Становая		6	6	6	4/2	3/2		32	
	Наклоны, жим стоя									
	Всего		10	14	12	14	8		58	74,7
Пятница	1. Пр. пл.		4	4/2	3/2	2/2	2/2		26	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2/2		26	
	Всего	5	9	13	10	7	8		52	72,8

7 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.		
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %	
	Присед		21	23	26	8	6	84	72,3	
	Жим лежа	10	10	9	8	15	6	58	72,2	
	Становая		6	6	12	4		28	72,5	
	Итого	10	37	38	46	27	12	170	72,3	
Понедельник	1. Пр. пл.		6	5/2	4/2	3/2	2/3	36		
	2. Жим лежа	5	5	4	4	3/2	2/3	30		
	ОФП: подкачка									
	Всего	5	11	14	12	12	12	66	72,9	
Среда	1. Пр. гр.		3	3	3/2	2		14		
	2. Становая		6	6	6/2	4		28		
	Наклоны, жим лежа узким хватом									
	Всего		9	9	18	6		42	72,5	
Пятница	1. Пр. пл.		6/2	5/2	4/3			34		
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3/3		28		
	Всего	5	17	15	16	9		62	70,6	

6 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	КПШ	ОИ, %
	Присед		10	18	18	20	9	10	85	76,8
	Жим лежа	10	10	18	12	9	8	5	72	73,1
	Становая		6	6	6	8	6		32	75,3
	Итого	10	26	42	36	37	23	15	189	75,1
Понедельник	1. Пр. пл.		5	5/2	4/2	3/2	3/2	2/2	39	
	2. Жим лежа	5	5	4/2	4	3	2/2	1/3	32	
	ОФП: подкачка									
	Всего	5	10	18	12	9	10	7	71	74,8
Среда	1. Пр. гр.			4	4	3/2	3		17	
	2. Становая		6	6	6	4/2	3/2		32	
	Наклоны, жим стоя									
	Всего		6	10	10	14	9		49	76
Пятница	1. Пр. пл.		5	4	3/2	3/2	2	2/3	29	
	2. Жим лежа	5	5	5/2	4/2	3/2	2/2	1/2	40	
	Всего	5	10	14	14	12	6	8	69	74,9

5 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	КПШ	ОИ, %
	Присед		4	20	28	44	5	2	70	74,9
	Жим лежа	10	10	10	8	6	8	3	55	72,4
	Становая		6	6	12	8			32	73,4
	Итого	10	20	36	48	25	13	5	157	73,7
Понедельник	1. Пр. пл.			4	4/2	4/2	3	2	25	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2	1/3	27	
	ОФП: подкачка									
	Всего	5	5	9	12	11	5	5	52	75,2
Среда	1. Пр. гр.			4/2	3/4				20	
	2. Становая		6	6	6/2	4/2			32	
	Наклоны, жим лежа узким хватом									
	Всего		6	14	24	8			52	73,27
Пятница	1. Пр. пл.		4	4/2	4/2	3	2		25	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2/3		28	
	Всего	5	9	13	12	6	8		53	72,7

4 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности								Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	КПШ	ОИ, %
	Присед		5	16	24	16	12	6	2	81	77,5
	Жим лежа	10	10	10	8	6	4	5	1	54	72,5
	Становая		6	6	6	8	6	2		34	76,2
	Итого	10	21	32	38	30	22	13	3	169	75,6
Понедельник	1. Пр. пл.				4	3/2	3/2	2/2	1	21	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2	1/2	1	27	
	ОФП: подкачка										
	Всего	5	5	5	8	9	8	6	2	48	77,2
Среда	1. Пр. гр.			4	4/2	3/2	2/2			22	
	2. Становая		6	6	6	4/2	3/2	2		34	
	Жим стоя										
	Всего		6	10	14	14	10	2		56	76,6
Пятница	1. Пр. пл.		5	4/3	4/3	2/2	2	1/2	1	38	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2	1/3		27	
	Всего	5	10	17	16	7	4	5	1	65	73,6

3 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности							Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	КПШ	ОИ, %
	Присед			13	18	15	10	4	60	77,8
	Жим лежа	10	10	10	8	12	4	3	57	72,3
	Становая		6	6	6	4	9		31	75,6
	Итого	10	16	29	32	31	17	7	148	74,3
Понедельник	1. Пр. пл.			3/2	3/2	3/2	3/2	2/2	28	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2/2	1/3	29	
	ОФП: подкачка									
	Всего	5	5	11	10	9	10	7	57	73,4
Среда	1. Пр. гр.			3	3/2	3	2		14	
	2. Становая		6	6	6	4	3/3		31	
	Жим лежа узким хватом									
	Всего		6	12	12	7	11		45	75,9
Пятница	1. Пр. пл.			4	3/2	3/2	2		18	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3/3			28	
	Всего	5	5	9	10	15	2		46	73,3

2 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности									Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	97,5%	КПШ	ОИ, %
	Присед			6	12	13	6	2	1	1	41	79
	Жим лежа	10	10	10	8	6	6	2		1	53	72
	Становая		6	6	6	4	6	2	1		31	76,3
	Итого	10	16	22	26	23	18	6	2	2	125	75,4
Понедельник	1. Пр. пл.				3/2	3/2	2/2	1/2	1	1	20	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2	1/2		1	27	
	Всего	5	5	5	10	9	6	4	1	2	47	76,7
Среда	1. Пр. гр.			3	2	2/2	1/2				11	
	2. Становая		6	6	6	4	3/2	2	1		31	
	Всего		6	9	8	8	8	2	1		42	76,5
Пятница	1. Пр. пл.		3	3	2/2	1/3					13	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2/2				26	
	Всего	5	8	8	8	6	4				39	71,8

1 неделя

День недели	Средства тренировки	Зоны интенсивности						Парам. нагр.	
		60%	65%	70%	75%	80%	85%	КПШ	ОИ, %
	Присед		3	16	7	2	1	29	71,9
	Жим лежа	10	10	10	8	12	6	56	71,8
	Становая		3	6	3			12	70
	Итого	10	16	32	18	14	7	97	71,6
Понедельник	1. Пр. пл.			3/4	2/3	2	1	21	
	2. Жим лежа	5	5	5	4	3	2/3	28	
	Всего	5	5	17	10	5	7	49	72,7
Среда	1. Пр. гр.		3	2/2	1			8	
	2. Становая		3	3/2	3			12	
	Всего		6	10	4			20	69,5
Пятница	1. Жим лежа	5	5	5	4	3/3		28	
	Всего	5	5	5	4	9		28	71,3

ЖИМ ЛЕЖА

Недел н	Тренировк н	Зоны интенсивности, %														ОИ, %	КПШ	
		62, 5	65	67, 5	70	72,5	75	77, 5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95			
1	I	8/3		1*													68,5	25
	II	5			5(1*)		5/5											36
2	I	5			5(1*)			5/3										26
	II	5				3(1*)		3		3/4								24
3	I	8		8/4	1*													41
	II	5				5	1*	5/4										31
4	I	5				5	1*		5/4									31
	II	5				2	1*	2		2	2/3							18
5	I	8/3			8/4			1*										57
	II	5				5		1*	5/4									31
6	I	5				5			5/4(1*)									31
	II	5				3			3(1*)		3/3							21
7	I	8				8/4				1*								41
	II	5				5			5/4	1*								31
8	I	5				5				5/3	1*							26
	II	5				5					1*	2/3						19
9	I		8				8/4					1*						33
	II	5				5				5/3	1*							26
10	I	5				5					5/3		1*					26
	II		5				3				3	3/2	1*					18
11	I		5				5				5/3		1*					26
	II		5				5				2		2/3	1*				19
12	I		5				3				1	3*	1	1**	1			15

Построение годичного цикла подготовки

Снижение или повышение ваших функциональных возможностей обусловлено множеством факторов (погодных, климатических, нутрициональных эмоциональных и т. п), среди которых не последнюю роль играет участие в соревнованиях или занятия по напряженным программам, после которых организму обязательно надо дать возможность восстановиться и накопить запасы энергии.

Поэтому годичный план вашей подготовки должен включать следующие периоды подготовительный, соревновательный, переходный.

В тренировочном году должно быть как правило два пика спортивной формы Лишь очень подготовленные и наделенные исключительными восстановительными способностями атлеты в состоянии выдержать участие более чем в трех крупных соревнованиях в году Поэтому указанные периоды могут повторяться максимум дважды в год.

В подготовительном периоде интенсивность подготовки должна быть снижена и наращиваться постепенно В это время работают над развитием тех групп мышц, которые отстают, снижают результативность, но не забывают и технику выполнения соревновательных упражнениях.

Приведем пример такого построения тренировочной программы

Понедельник:

- 1 Тяга штанги к подбородку стоя – 3x8
- 2 Жим штанги из-за головы – 3x8
- 3 Приседания со штангой расположенной высоко на трапециевидных мышцах, ступни вместе 5x6-8
- 4 Жим гантелей на наклонной скамье 5x6—8 Угол наклона скамьи зависит от стиля которым вы предпочитаете выжимать штангу, при “трицепсовом” жиме угол должен быть 15–20° если вы расположены к “грудному” жиму, то угол должен быть больше, но не превышать 45°
- 5 Тяга штанги к подбородку – 3x8
- 6 Сгибания рук с гантелями, стоя – 3x8

Среда:

- 1 Подъем штанги на грудь в тяжелоатлетическом стиле – 3x8
- 2 Тяга штанги в наклоне 3x8
- 3 Жим штанги узким (сомкнутым) хватом лежа – 5x8
- 4 Приседания со штангой на груди – 5x8
- 5 Наклоны со штангой на спине 3x8
- 6 Трицепсовые жимы на блочном устройстве – 3x8
- 7 Попеременно наклоны в стороны с гантелью в руках – 3x10

Пятница:

- 1 Подпрыжки штанги вверх без взятия на грудь – 3x8
- 2 Пуловер со штангой руки согнуты – 3x8
- 3 Жим ногами на специальном устройстве – 3x8
- 4 Сгибание ног на специальном устройстве – 3x8
- 5 Становая тяга с выпрямленными ногами – 4x6-8
- 6 Жим штанги с опусканием ее к ключицам лежа – 3x8
- 7 Подъемы туловища из положения лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер – 5x8—10

Если анализ своей техники выполнения соревновательных упражнений и “слабинок” в анатомическом строении позволил вам выделить те группы мышц, которые нуждаются в особом внимании несколько уменьшите нагрузку на те группы мышц (мышцы), которые не вызывают беспокойства, и увеличьте ее там, где необходимо. Сделать это просто перераспределите число подходов и введите в упражнения на эти мышцы прием “укороченная пирамида” (схема подходов такова 1x8 1x7, 1x6, 1x5).

Длительность подготовительной фазы около 8 недель если вы намерены выступать дважды в год.

Естественно в соревновательном периоде интенсивность тренировок должна быть увеличена, а объем упражнения несколько уменьшен. Соревновательные фазы подготовки у каждого атлета могут отличаться определенным своеобразием и длиться от 5–6 до 12–14 недель. Все определяют восстановительные способности. Разумеется если вы хорошо реагируете на интенсивные методы тренировки и быстро восстанавливаетесь, то эти фазы будут короче. Замечено что с ростом уровня подготовленности а также с возрастом у атлетов появляется тенденция удлинять соревновательные периоды.

В соревновательном периоде отягощения увеличивают до 85–95 % от максимального, основное внимание уделяют совершенствованию техники выполнения соревновательных упражнений.

Рассмотрим пример построения тренировочного цикла в соревновательном периоде для атлетов среднего уровня подготовленности. Положительным качеством рекомендуемой программы, на наш взгляд является то, что соревновательные упражнения здесь выполняют в таком порядке в каком они включены в программу соревнования. Это своего рода моделированный тренинг целью которого приучиться выполнять абсолютный максимум во всех трех движениях.

Итак пример:

Понедельник:

- 1 Приседание со штангой на спине в соревновательном стиле 2x5 2x3 2x2. Последние четыре подхода вы должны выполнять с бандажами на коленях

- 2 Жим штанги в соревновательном стиле лежа – 3х3 2х2, 3х1
- 3 Становая тяга в соревновательном стиле 1х5 1х3
- 4 Становая тяга с использованием кистевых лямок, облегчающих удержание грифа штанги – 3х1
- 5 Подъемы туловища лежа на наклонной скамье с отягощением на груди – 2—3х10—15

Среда:

- 1 Подъем штанги на грудь в тяжелоатлетическом стиле 3х3
- 2 Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением – 3х5
- 3 Наклоны со штангой на спине – 3х5
- 4 Жим гантелей, лежа на наклонной скамье – 3х5
- 5 Жим штанги из-за головы – 1х5, 2х3
- 6 Подъемы ног, лежа на наклонной скамье – 2 3х20 25

Пятница:

- 1 Приседание со штангой на спине в соревновательном стиле – 1х5 1х3 2х2, 3х1 Последние пять подходов вы должны выполнять с бандажами на коленях
- 2 Жим штанги в соревновательном стиле лежа – 1х5, 2х3 2х2
- 3 Становая тяга в соревновательном стиле 1х6 1х4, 1х3
- 4 Подъемы ног в висе на перекладине – 2—3х15—20

Требования к спортсменам

Участвуя в официальных чемпионатах спортсмены – пауэрлифтеры для получения очков должны минимум показывать следующие результаты:

Мужчины.		Весовые категории:			
48,0	кг-75,0	60,0	кг-102,5	82,5	кг-125,0
52,0	кг-90,0	67,5	кг-105,0	90,0	кг-135,0
56,0	кг-100,0	75,0	кг-110,0	100,0	кг-140,0
				+100,0	кг-140,0
Женщины.		Весовые категории:			
40,0	кг-40,0	52,0	кг-50,0	67,5	кг-62,5
44,0	кг-42,5	56,0	кг-55,0	75,0	кг-65,0
48,0	кг-45,0	60,0	кг-60,0	82,5	кг-67,0
			+82,5		кг-70,0

Литература

- Эхт Д.Н. Путь к силе. – М.: ФиС, 1964. – 95 с.
- Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – С. 8–75.
- Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. – 336с.
- Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984.– 352 с.
- Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. – К.: "Здоров'я", 1985. – 173 с.
- Иванов Д.И. Штанга на весах времени. – М.: ФиС, 1987. – 270 с.
- Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1, 1992. – с.7.
- Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге.

- Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1 (2), 1997. – с.25.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: "ФиС", 1970. – 477 с.
- Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск.: "Вышэйшая школа", 1980. – 254 с.
- Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: "ФиС", 1985.
- Стеценко А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1, 1992. – с. 7.
- Остапенко Л. Пауэрлифтинг – шаг за шагом: Основы психологической подготовки // Спортивная жизнь России. – 1994. – № 4. – с. 17.
- Остапенко Л. Пауэрлифтинг – шаг за шагом: Методика регулирования собственного веса // Спортивная жизнь России. – 1994. – № 3. – с. 16.
- Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков: К-Центр, 1998. – 43 с.

Приложения

Приложение № 1 Планирование и учёт учебно-тренировочного процесса

1. Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.
3. Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, задача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.
7. В спортивных школах по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования и учёта работы:
 - по планированию:
 - ◆ годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
 - ◆ план комплектования групп;
 - ◆ перспективный план учащегося;

- ◆ учебная программа;
 - ◆ учебный план;
 - ◆ план учебно-тренировочных занятий на год;
 - ◆ план работы на месяц или период подготовки;
 - ◆ план уроков;
 - ◆ учётная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
 - ◆ расписание занятий;
 - ◆ календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- по учёту:
- ◆ журнал учёта групповых занятий;
 - ◆ личные карточки и заявления учащихся;
 - ◆ дневники тренировки спортсменов;
 - ◆ протоколы соревнований.

Приложение № 2 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения – один из важнейших факторов,

предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмической структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

Приложение № 3 Методика обучения пауэрлифтеров

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

Приложение № 4 Методика тренировки троеборцев

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различных циклах тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

Приложение № 5 Планирование спортивной тренировки

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Жим, лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подьёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Организационные и методические указания

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20 % времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др.

Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Восстановительные мероприятия

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

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

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

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

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Классификация распределения спортсменов инваспорта

Чтобы обеспечить справедливое состязание между спортсменами, имеющими различные отклонения и нарушения, в каждой международной спортивной организации инвалидов спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не группами инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на способностях спортсмена, которые позволяют ему соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а также на медицинских данных. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен, имеющий спинномозговую травму) могут оказаться в одном функциональном классе в такой дисциплине как плавание вольным стилем на 100 м, так как они имеют одинаковые функциональные возможности. Это делается с той целью, чтобы спортсмен мог соревноваться с другими спортсменами, имеющими равные или похожие функциональные возможности.

Иногда, например, в соревнованиях в марафонском беге, спортсмены, относящиеся к различным функциональным классам, соревнуются вместе. Однако занятые ими места определяются в соответствии с их функциональными классами.

Каждая из международных спортивных организаций (CP-ISRA, IWAS, IBSA, INAS-FID) установила свои правила для определения классификации спортсменов, которую производят назначенные ими международные классификаторы.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось его функциональное. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры проходит через процесс определения класса не один раз.

У каждого спортсмена, прибывшего на Паралимпийские игры, проверяются классификационные документы, и те спортсмены, которые нуждаются в переклассификации, приглашаются на комиссию. Там международные специалисты или подтверждают имеющийся у спортсмена класс или присваивают ему новый.

Во избежание накопления большого количества спортсменов, нуждающихся в классификации, из числа прибывших на Паралимпийские игры, международные федерации совместно с Оргкомитетом Паралимпийских игр стараются проклассифицировать более 80 % спортсменов до начала Паралимпийских игр.

Далее приводятся определения функциональных классов у спортсменов, выступающих в летних видах спорта, входящих в программу Паралимпийских игр.

1. Распределение на функциональные классы спортсменов с нарушением зрения

(Международная спортивная ассоциация слепых – IBSA)

Спортивная классификация незрячих спортсменов универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, имеются только особенности судейства для класса B1, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному классу.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты

зрения и периферических границ поля зрения.

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Спортивные классы

Состояние зрительных функций

Класс В 1

Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.

Класс В 2

От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 20 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.

Класс В 3

От остроты зрения выше 20, но ниже 60

(0.03-0.1), или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

*классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т. д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

2. Распределение на функциональные классы спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата

2.1. Спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (Международная спортивная организация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата – IWAS)

Классификация спортсменов с ампутациями

Класс А1. Двухсторонняя ампутация бедра (независимо от длины культы).

Класс А2. Односторонняя ампутация бедра;

односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову;
односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне;
односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги.

Класс А3. Двусторонняя ампутация голени;

односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову;
двусторонняя ампутация стопы по Пирогову. Основной принцип отнесения к данному классу – потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.

Класс А4. Односторонняя ампутация голени;

Односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку).

Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям – ампутация должна проходить, по крайней мере, через голеностопный сустав.

Класс А5. Двусторонняя ампутация плеча (независимо от длины культы);

двустороннее вычленение плечевого сустава.

Класс А6. Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову;

односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.

Класс А7. Двусторонняя ампутация предплечья;

ампутация предплечья в сочетании с ампутацией плеча с другой стороны.

Класс А8. Односторонняя ампутация предплечья; минимальный физический недостаток – ампутация проходит по лучезапястному суставу; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову и другими ампутационными дефектами стопы.

Класс А9. Смешанная ампутация верхних и нижних конечностей;

односторонняя ампутация предплечья в сочетании с односторонней ампутацией бедра; ампутация плеча в сочетании с ампутацией бедра; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени.

Классификация спортсменов, отнесенных к группе «прочие»

Класс 1. Значительное ограничение функций четырех конечностей.

Класс 2. Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3. Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4. Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5. Ограничены функции одной конечности.

Класс 6. Незначительные ограничения необходимых функций.

Лица с врожденными недоразвитиями конечностей (отсутствие кисти, стопы, плеча, голени, бедра и т. п.) приравниваются по классификации к ампутантам и классифицируются по вышеизложенной схеме.

При комбинированных ампутациях следует исходить индивидуально и классифицировать спортсменов в зависимости от вида спорта, в котором они участвуют.

Классификация спортсменов с поражением спинного мозга

Класс IA. Поражение верхнего шейного отдела спинного мозга (C4-C7 сегменты). Трехглавая мышца не функционирует, не оказывает сопротивления (не более 0–3 баллов при мануально-мышечном тестировании ММТ).

Класс IB. Поражение среднего шейного отдела спинного мозга (C8 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы (4–5 баллов ММТ), слабые мышцы предплечья (0–3 балла ММТ). Функция сгибателей предплечья не нарушена.

Класс IC. Поражение нижнего шейного отдела спинного мозга (T1 сегмент). Нормальная сила трехглавой мышцы, сгибателей предплечья. Хорошие мышцы предплечья (4–5 баллов ММТ). Межкостные и червеобразные мышцы кисти не функционируют. Ослаблена сила мышц туловища и ног.

Класс II. Поражение верхнего грудного отдела спинного мозга (T2-T5 сегменты). Межреберные мышцы и мышцы туловища не функционируют, в положении сидя равновесие не удерживается, наблюдается спастический парапарез или параплегия.

Класс III. Поражение нижнего грудного отдела (T6-T10 сегменты). Мышцы туловища и грудные мышцы ослаблены (1–2 балла ММТ). Снижена сила мышц живота, имеется спастический парапарез, параплегия. Возможно удержание равновесия.

Класс IV. Поражение поясничного отдела (T11-L3 сегменты). Мышцы туловища сохранены (более 3 баллов ММТ), слабые разгибатели голени и приводящие мышцы бедра (1–2 балла ММТ). Суммарная сила нижних конечностей – 1-20 баллов ММТ. К этому классу могут быть отнесены спортсмены с последствием травм и заболеваний нижних конечностей, при условии, что при мануально-мышечном тестировании при оценке силы мышц нижних конечностей они набирают не более 20 баллов. Спортсмены с последствием полиомиелита также могут быть включены в этот класс, если при тестировании они набирают 1-15 баллов.

Класс V. Поражение крестцового отдела (L4-S1). Четырехглавая мышца функционирует (3–5 баллов ММТ), остальные мышцы ног ослаблены. Результаты ММТ – 1-40 баллов. Сюда же относятся спортсмены с последствием травм или заболеваний нижних конечностей, набравшие 21–

60 баллов ММТ, и лица с последствием полиомиелита, набравшие 16–50 баллов ММТ.

При проведении соревнований по плаванию выделяется еще один класс – VI, куда относятся спортсмены с поражением органов опоры и движения с оценкой 41–60 баллов ММТ и с последствиями полиомиелита – 35–50 баллов ММТ.

2.2. Спортсмены с последствиями церебрального паралича (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом – CP-ISRA)

CP1, CP2, CP3 и CP4 – к этим классам относятся те спортсмены с церебральным параличом, которые на соревнованиях используют коляски (за исключением плавания).

CP1 – спортсмен с ограниченными движениями и слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Он использует коляску с электроприводом или постороннюю помощь при передвижении. Не в состоянии вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP2 – спортсмен со слабой функциональной силой рук, ног и туловища. Он в состоянии самостоятельно вращать колеса кресла-коляски. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP3 – спортсмен демонстрирует способности к движениям тела при передвижении на коляске, однако наклоны тела вперед при этом ограничены.

CP4 – спортсмен демонстрирует хорошую функциональную силу с минимальными ограничениями или проблемами контроля в руках и туловище. Демонстрирует слабое равновесие. Спортсмен соревнуется сидя в коляске.

CP5, CP6, CP7 и CP8 – к этим классам относятся те спортсмены с церебральным параличом, которые на соревнованиях не используют коляски.

CP5 – Спортсмен имеет нормальное статическое равновесие, но демонстрирует проблемы в динамическом равновесии. Небольшое отклонение от центра тяжести приводит к потере равновесия.

Спортсмену требуется приспособление для ходьбы, однако при положении стоя или во время движений в метании может не нуждаться в помощи вспомогательных средств (метательные дисциплины в легкой атлетике). Спортсмен может иметь достаточные двигательные возможности для бега по легкоатлетической дорожке.

CP6 – у спортсмена нет способности сохранять неподвижное положение; он демонстрирует произвольные циклические движения и как правило, у него поражены все конечности. Спортсмен может ходить без посторонней помощи. Обычно спортсмен имеет проблемы контроля над руками, а ноги функционируют лучше, чем у спортсмена класса CP5, особенно при беге.

CP7 – спортсмен имеет произвольные мышечные спазмы с одной стороны тела. У него имеются хорошие функциональные возможности в доминирующей половине тела. Он может ходить без посторонней помощи, но часто прихрамывает на одну ногу по причине произвольных мышечных спазмов. При беге хромота может исчезнуть почти полностью. Доминирующая сторона тела лучше развита и хорошо выполняет движения при ходьбе и беге. Кисть и рука поражены с

одной стороны тела, в то же время с другой стороны тела демонстрируется хорошая подвижность руки.

CP8 – у спортсмена минимальные непроизвольные спазмы в одной из рук, ног или половине тела. Чтобы соревноваться в данном классе, спортсмен должен иметь диагноз церебральный паралич или другое не прогрессирующее поражение головного мозга.

3. Распределение на функциональные классы спортсменов с нарушением интеллекта

(Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта – INAS-FID)

Чтобы быть допущенным к соревнованиям спортсмены с нарушением интеллекта должны соответствовать хотя бы минимальным критериям, которые в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) выражаются следующим образом:

- уровень интеллекта в баллах не превышает 70 IQ (средний человек имеет около 100 IQ)
- наличие ограничений в овладении обычными навыками (такими как общение, социальные навыки, самообслуживание и т. п.)
- проявление умственной отсталости до достижения возраста 18 лет.

Медицинское обслуживание и врачебный контроль

Медицинское обслуживание и врачебный контроль за занимающимися в физкультурно-оздоровительных и спортивных клубах инвалидов.

Медицинское обеспечение занимающихся осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в сфере здравоохранения.

В случае наличия в клубе штатных медицинских работников рекомендуется возложить на них непосредственный медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся в клубах следует предусматривать:

- а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- в) контроль за использованием занимающимися фармакологических средств.

Основными задачами медицинского обследования в группах физкультурно-оздоровительных и начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Углубленные медицинские обследования позволяют установить исходный уровень состояния

здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

С целью планирования тренировочных нагрузок необходимо определить у занимающихся исходный уровень развития основных физических качеств, чтобы впоследствии наблюдать и контролировать динамику их изменения.

Определяются следующие показатели физического развития:

- рост (стоя, сидя),
- вес,
- экскурсия грудной клетки (вдох, выдох, пауза),
- ЖЕЛ,
- кистевая динамометрия,
- исследуется частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое,
- проводится спирометрия,
- снимается электрокардиограмма,
- окружность пораженной конечности (нижняя треть, средняя треть, верхняя треть),
- окружность здоровой конечности.

При первичном осмотре лиц с ампутациями следует обратить внимание на состояние их культы.

При осмотре лиц с поражением спинного мозга следует иметь в виду, что у них что нарушена функция почек, изменена трофика тканей, могут быть нарушены функции тазовых органов.

У спортсменов с последствиями полиомиелита наряду с другими показателями следует проверить состояние паретических конечностей, особенно при использовании ими ортопедической обуви и аппаратов.

Врачебный контроль осуществляется врачебно-физкультурными диспансерами, а также кабинетами врачебного контроля (или врачами-терапевтами) в поликлиниках, медсанчастях предприятий и организаций, вузах и других учебных заведениях, при добровольных спортивных обществах, на стадионах и других спортивных сооружениях.

Врачебный контроль включает:

- 1) врачебное освидетельствование.
- 2) врачебно-педагогические наблюдения.
- 3) врачебно-спортивную консультацию.
- 4) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований.
- 5) гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов.
- 6) медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Врачебное освидетельствование предусматривает обследование лиц, занимающихся физкультурой и спортом, а также приступающих к занятиям впервые. Методика обследования (краткая или углубленная) и его периодичность определяются контингентом занимающихся (их возрастом, полом, спортивной квалификацией) и характером занятий (учебная программы, оздоровительная и лечебная физкультура, спортивная тренировка).

Обследование проводят врачи-специалисты по врачебному контролю, врачи-терапевты районных поликлиник, медпунктов стадионов, бассейнов и других спортивных сооружений. При необходимости к обследованию могут быть привлечены врачи-специалисты различного профиля (при обследовании женщин обязательен осмотр гинеколога). Обследование по углубленной методике проводят врачебно-физкультурные диспансеры и врачи добровольных спортивных обществ в процессе диспансерного наблюдения за высококвалифицированными спортсменами и

учащимися детских и юношеских спортивных школ. Периодичность обследования 2–3 раза в год.

При врачебном освидетельствовании физкультурников и спортсменов используют методы клинического обследования и функциональной диагностики, а также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине. Обследование по краткой методике включает: сбор анамнестических данных (с учетом представляемой обследуемым выписки из амбулаторной карты поликлиники), измерения роста, окружности грудной клетки, определение массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы, клинические анализы крови и мочи, функциональные пробы с физической нагрузкой. При обследовании лиц среднего и пожилого возраста, в частности перед зачислением в группы общей физической подготовки, дополнительно проводят электрокардиографическое исследование, биохимический анализ крови. Кроме того, для определения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и выявления признаков скрытой патологии применяют функциональные пробы с дозированными нагрузками: приседания, степ-тест (подъем и спуск по двухступенчатой лестнице), бег на месте или по движущейся дорожке, применение велоэргометра. До и после физической нагрузки подсчитывают пульс, измеряют АД, снимают электрокардиограмму.

Врачебно-педагогические наблюдения, проводимые спортивным врачом совместно с тренером или преподавателем непосредственно в процессе тренировки и соревнований являются важным звеном врачебного контроля. Врачебно-педагогические наблюдения позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности. Результаты врачебно-педагогических наблюдений служат основой для управления тренировочным процессом (в соответствии с состоянием здоровья, функциональной подготовленностью организма спортсмена), для проведения мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности.

Врачебно-спортивную консультацию по вопросам, связанным с занятиями физкультурой и спортом, проводит врач-специалист по врачебному контролю. Начинаящим врачебно-спортивная консультация помогает сделать правильный выбор физических упражнений или вида спорта (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и уровнем физической подготовки). Тренеры, преподаватели и спортсмены получают консультацию по вопросам режима тренировки, объема и характера тренировочных нагрузок и др. Ответы на все вопросы могут быть получены только на основе данных врачебного освидетельствования и врачебно-педагогических наблюдений (для спортсменов).

Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований включает предупредительный надзор при проектировании и строительстве спортивных сооружений или выделении специальных помещений для занятий, а также текущий надзор за выполнением установленных санитарных правил содержания мест занятий. Предупредительный надзор проводят представитель районной СЭС совместно с врачом врачебно-физкультурного диспансера. Текущий надзор осуществляет врач соответствующей спортивной организации.

Гигиеническое воспитание направлено на пропаганду здорового образа жизни. Врач поликлиники или амбулатории в своей профессиональной деятельности способствует развитию физической культуры, разъясняя населению роль рационального режима дня, включающего регулярные занятия физкультурой и спортом, а также элементы закаливания.

Медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых форм оздоровительно-физкультурной работы организуют врачебно-физкультурные диспансеры или территориальные учреждения здравоохранения. Оно включает: проверку медицинской документации о допуске к участию в соревнованиях; оказание первой помощи при травмах или заболеваниях и при необходимости госпитализацию пострадавших; проверку санитарно-гигиенического состояния места и соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил проведения соревнований

(размещение участников, их питание и др.). На международных и всесоюзных соревнованиях проводят также контроль на допинг.

При проведении соревнований врач является заместителем главного судьи соревнований. Все распоряжения врача, касающиеся вопросов охраны здоровья участников, обязательны для судей и организаторов соревнований.

Методические рекомендации по применению медико-восстановительных средств

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. п.) адаптация организма происходит постепенно. В связи с этим использование комплекса дает больший эффект по сравнению с использованием отдельных восстановительных средств.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. В этом могут помочь субъективные ощущения спортсменов, а также такие объективные показатели, как ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.

Автор: Евгений Головихин

Издательство: СДЮСШОР

Год: 2010