

НЕОБХОДИМОЕ ВСТУПЛЕНИЕ

Эта работа, часть которой вы видите, была написана ровно 20 лет назад. В начале 90-х годов прошлого века было предпринято несколько попыток опубликовать ее, как в Спорткомитете Чечено-Ингушетии, так и с помощью бизнесменов. Увы, это не удалось сделать.

Некоторые главы этой работы уже были представлены публике на сайте WSPORT-SHATOY (<http://wsport.free.fr/weightlifting.htm>). Признаюсь, всегда чувствовал себя неловко, когда посетители сайта просили показать всю книгу, ибо сказав «А» (что книга есть), надо говорить «Б» (показать ее заинтересованным). Приходилось отговариваться, что работа существует в рукописном виде и нет возможности выставить ее на всеобщее обозрение. Но, еще тогда решил, что рано или поздно доведу ее хотя бы до веб-формата.

Конечно, за 20 лет в нашей жизни многое изменилось, также как, в частности, и в тяжелой атлетике. В интернетный вариант книги я не стал включать многие разделы, как например: особенности строения организма подростка, восстановительная фармакология, особенности питания и пр. С появлением компьютеров и интернета актуальность в этом отпала, всё можно найти в сети. Оставил только то, что, на мой взгляд, может быть интересно спортсменам и тренерам. За прошедшее время я тоже узнал много нового и многие вещи, может быть, изменил бы или изложил иначе. Но, в итоге решил оставить эту работу в первоизданном виде.

Мовлади Абдулаев, 2010 год, Ницца-Франция

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЮ

Дорогие друзья!

Позвольте предложить Вам эту небольшую книгу в качестве методического пособия по тяжелой атлетике. Надеюсь, она поможет тем, кто решил связать свою жизнь с этим сложным, но интересным видом спорта.

Возможно, штангисты и тренеры не найдут в книге ничего принципиально нового – фантастических упражнений, чудодейственного средства для достижения силы. Все та же штанга, те же килограммы, подъемы и проценты. Новым, пожалуй, является принцип построения тренировочного процесса. Суть методики заключается в планировании тренировочных циклов на основе такого критерия оценки нагрузки, как относительная интенсивность в процентах и ее чередование при относительно постоянном количестве подходов и подъемов штанги. Кроме того, даются рекомендации по тренировке и технике выполнения толчка классического способом «швунг».

Для удобства восприятия любая методика должна быть изложена ясным, простым языком. В соответствии с этим требованием, настоящее пособие составлено в исключительно компактной форме. Основное внимание уделено процессу построения тренировочного цикла. Техника тяжелоатлетических упражнений описана доступным даже новичку языком. Очень кратко затронуты вопросы отбора подростков в секцию тяжелой атлетики, и с какого возраста можно заниматься со штангой.

К сожалению, придется разочаровать тех, кто надеется найти в книге быстрый и легкий путь к спортивной славе. Дорога к высшим достижениям обильно усеяна трудностями и преградами, которые предстоит преодолеть. Пособие рассчитано на спортсменов, готовых к тяжелой работе ради достижения своей цели. На спортсменов с очень сильным характером, с огромной силой воли. Считаю, что слабохарактерному человеку вообще в спорте делать нечего.

Совершенно не претендую на абсолютную непогрешимость предлагаемой методики планирования тренировок. Идеальной методики нет и не может быть. Любая целенаправленная деятельность тренера – это постоянный поиск, в котором неизбежны и ошибки. Буду считать свою задачу выполненной, если какие-либо, пусть самые малые положения рекомендуемой методики заинтересуют тренеров и спортсменов.

Желаю удачи.

*Мовлади Абдулаев, 1988 – 1990гг.
село Шатой, Чеченская Республика*

ШВУНГ ИЛИ «НОЖНИЦЫ» ?

Ввиду немалой, на мой взгляд, важности этого вопроса, он вынесен в начало предлагаемого методического пособия. В настоящее время под словом «толчок» подразумевается подъем штанги от груди вверх на выпрямленные руки при котором ноги разбрасываются в передне-заднем направлении, образуя так называемые «ножницы». Швунгом называется подъем штанги от груди, при котором ноги остаются на месте, либо слегка расставляются в стороны. До 80-х годов швунг находился в арсенале тренировочных упражнений штангистов, но затем они начали пользоваться им на соревнованиях.

С середины 80-х годов этот способ толчка штанги от груди был взят на вооружение в нашей Шатойской секции тяжелой атлетики и были получены отличные результаты. Методика, изложенная в этой книге, касается именно швунга. И, это – первое пособие, где сделана попытка изложения процесса тренировки с использованием швунга. **В этой книге под словом «толчок», имеется ввиду подъем штанги от груди способом «швунг».**

В настоящей главе мы поговорим о швунге и постараемся проанализировать это упражнение. Как уже было сказано, в последние годы отдельные атлеты применяют швунг вместо традиционного толчка от груди способом «ножницы». С помощью швунга уже установлены мировые рекорды. Причем швунг выполняется как в полуподсед, так и в глубокий сед. Атлеты тяжелых весовых категорий при установлении мировых рекордов выполняли это движение в полуподсед (В.Соц, К.Кахиашили), а спортсмены легких весов (Хэ Жуо Чанг) – в глубокий сед.

В связи с тем, что швунг изучен мало, приходится сталкиваться со многими парадоксами. Так для выполнения швунга в глубокий сед вроде бы требуется исключительная гибкость плечевых суставов и поясницы. Однако быстрого прогресса иногда достигали те спортсмены, которым не удавался толчок в «ножницы» как раз из-за плохого включения локтевых и плечевых суставов.

Выполняя швунг, следует два раза подняться из глубокого седа с максимальным весом. По логике вещей, для этого нужно иметь очень сильные ноги. Но атлеты, достигшие высокого результата в швунге, не отличались от остальных штангистов исключительной силой ног. Например, мастер спорта Б.Х., поднимая в швунге с низким седом 160 кг, имел предельный результат в приседаниях со штангой на плечах 205 кг. Это обычное, оптимальное соотношение. Более того, выполнив швунг, некоторые атлеты поднимаются из седа легче, чем при взятии штанги на грудь. Вероятно, это обусловлено тем, что после швунга, при вставании из глубокого седа движение аналогично приседаниям со штангой на плечах, только штанга держится на выпрямленных руках. А при взятии на грудь штанга давит на грудную клетку, что затрудняет подъем из подседа.

Теоретически швунг в глубокий сед можно выполнить с любым весом, который поднят на грудь, так как, даже при самом небольшом выталкивании, глубина подседа позволяет полностью выпрямить и закрепить руки. К преимуществам швунга следует отнести и то, что при выталкивании снаряда от

грудь не нужно уходить в полуподсед чересчур глубоко. После выталкивания штанги атлет может свести до минимума безопорную фазу и, следовательно, дополнительно воздействовать на движение штанги вверх, упираясь в нее руками.

Хват при выполнении швунга должен быть максимально широким, но не в ущерб взятию на грудь, то есть локти должны подворачиваться без усилий. Такой же широкой должна быть расстановка ног – для обеспечения лучшей устойчивости, а также для сведения к минимуму безопорной фазы, необходимой при традиционном толчке для разброса ног в «ножницы».

Возможно, что у атлета возникнут проблемы с широким хватом при взятии на грудь. В этом случае, в старте можно принять удобный хват, а при завершении подъема из подседа расширить его.

Не исключены и такие случаи, когда в силу недостаточной гибкости суставов штангист не может выполнить швунг в низкий сед. Тогда можно выполнять его в полуподсед, опускаясь как можно ниже. При разучивании швунга с 12-13 лет, то есть, с первых шагов в спорте, проблемы с низким седом маловероятны.

Необходимо отметить, что в практике нашей секции спортсмены, выполняющие швунг, сравнительно редко терпели неудачу при подъеме штанги от груди. Почти всегда швунг удается, если в подседе прогнута поясница и не «провален» таз. Естественно, при выполнении швунга нужна большая точность подседа. Но необходимо отметить, что в практике нашей спортивной группы причинами неудачных попыток в большинстве случаев оказывалась не неточность подседа, а расслабление поясницы при подседе. Сказанное не означает, что швунг является панацеей толчка от груди, но свидетельствует о потенциале этого движения.

Обычным аргументом против швунга является меньшая устойчивость в передне-заднем направлении, чем при толчке в «ножницы». Якобы, даже при неточном выполнении толчка в «ножницы» можно побегать по помосту и удержать вес. Однако, такой аргумент недостаточно убедителен. Во-первых, такие движения чреваты травмами (*Современное дополнение: http://wsport.free.fr/06_koleni.htm*). Во-вторых, это означает, что атлет априори должен быть нетехничным. Штангистам, обладающим совершенной техникой выполнения швунга или толчка в «ножницы», нет надобности в передне-задних перемещениях. Как уже отмечалось, швунг требует меньшей глубины полуподседа при выталкивании штанги от груди, чем толчок в «ножницы», а, следовательно, увеличивается точность посылы вверх и снижается вероятность передне-заднего перемещения.

В настоящее время швунг подвергается нападкам противников этого движения, также как в конце 60-х годов против рывка и взятия на грудь способом «низкий сед» выступали известные в СССР специалисты тяжелой атлетики.

Вот что писал в своей статье «Ножницы» или «разножка» (*разножка – это подсед низким седом - автор*) кандидат педагогических наук Л.Н.Соколов из Львова: «Разножка» имеет и ряд существенных недостатков. Так, в толчке вставать из подседа тяжелее, а это приводит к большой трате энергии и осложняет выполнение толчка от груди. В рывке подсед способом «разножка» чрезвычайно осложняет удержание веса в подседе и вставание из него. Особенно ощутимы недостатки этого подседа в рывке. Они обычно не позволяют спортсмену показать свой лучший результат в этом упражнении. Оценив объективно положительные и отрицательные стороны «разножки», нужно решить, следует ли считать распространение этого подседа целесообразным... в общем и целом подсед способом «разножка» не имеет преимуществ перед «ножницами», а значит, и неразумно навязывать ее всем тяжелоатлетам, а самим спортсменам слепо увлекаться ею, как это наблюдается в последние годы». (Сборник статей «Тяжелая атлетика», 1970, составитель сборника Р.А.Роман).

Почти слово в слово эти же претензии в настоящее время предъявляются и к швунгу низким седом.

Предлагаемая методика – первая, где в тренировочном процессе используется швунг толчковый вместо толчка в «ножницы» с самого начала занятий, а также вспомогательные упражнения для совершенствования техники этого движения. Однако, это не означает, что атлеты, привыкшие к толчку в «ножницы», не могут использовать эту книгу. Им лишь следует выполнять толчок в «ножницы» вместо таких упражнений, как толчок в полуподсед, толчок в низкий сед, толчок плюс приседания и т.д.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

С какого возраста начинается тренировка штангиста? По этому вопросу до сих пор существуют разногласия и даются противоречивые рекомендации.

Одни специалисты утверждают, что за штангу можно браться с 10 лет, другие доказывают, что подростку моложе 17 лет вредны тяжелые нагрузки.

В итоге многолетних наблюдений было установлено, что у мальчиков до 13 лет не происходит заметного увеличения мышечной массы и роста спортивных результатов.

Средний прирост результатов в соревновательных упражнениях по возрастным периодам

Возраст	Рывок	Толчок	Сумма
10	7,5	7,5	15
11	7,5	10	17,5
12	10	15	25
13	15	20	35
14	17,5	22,5	40

Интенсивное физическое развитие подростка начинается примерно с 12 лет. Период полового созревания (13-14 лет) отличается ускоренным физическим развитием и резким улучшением спортивных результатов.

Таким образом, можно считать, что 13 лет – оптимальный возраст для начала целенаправленных занятий тяжелой атлетикой. Но это не значит, что более младшим дорога в секцию закрыта. По возможности нужно принимать всех, желающих заниматься. Первые 2-3 года физически не окрепшие подростки могут заниматься всевозможными упражнениями и спортивными играми, одновременно овладевая основными техническими навыками тяжелой атлетики. Не беда, если вначале подросток покажется абсолютно бесперспективным – его талант может раскрыться позже.

НАСЧЕТ «ЗАДЕРЖКИ РОСТА» У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Многолетние исследования динамики роста тела юных штангистов говорят о том, что занятия тяжелой атлетикой с 12-14 лет не приводят к задержке роста.

Средние показатели роста и веса тела у тяжелоатлетов и их нетренированных сверстников

Возраст, лет	Группы	Общее число наблюдений	Длина тела, см	Вес тела, кг
12	Тяжелоатлеты	66	145	49
	Нетренированные сверстники	54	146	41
13	Тяжелоатлеты	132	146	54
	Нетренированные сверстники	86	147	42
14	Тяжелоатлеты	177	155	63
	Нетренированные сверстники	155	156	49
15	Тяжелоатлеты	171	161	68
	Нетренированные сверстники	157	164	53
16	Тяжелоатлеты	159	168	77
	Нетренированные сверстники	154	169	59
17	Тяжелоатлеты		170	77
	Нетренированные сверстники		173	62
18	Тяжелоатлеты		172	78
	Нетренированные сверстники		175	63

Наибольший прирост длины тела у тяжелоатлетов и у их нетренированных сверстников связан с периодом полового созревания. Несколько меньший рост штангистов объясняется естественным отбором. Известно, что тяжелая атлетика привлекает лиц невысокого роста, обладающих хорошими физическими данными (А.Воробьев, 1977).

Вес тела, как и длина, изменяется с возрастом, однако в период полового созревания резкое увеличение веса юных штангистов более заметно, чем в юношеском возрасте. Так, если в период с 12 до 14 лет вес тела у тяжелоатлетов увеличивается на 14 кг, то с 16 до 18 лет – на 1 кг.

ПРОБЛЕМА ОТБОРА НОВИЧКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

В тяжелой атлетике одним из актуальных вопросов считается отбор подростков и юношей для занятий со штангой. В учебнике «Тяжелая атлетика» (1981г.) для институтов физической культуры, отмечается: «Весьма сложной проблемой является отбор подростков и юношей, обладающих потенциальными возможностями достижения в дальнейшем высоких спортивных результатов». Различают первичный и вторичный отбор, для определения физической подготовленности подростков и юношей разработаны нормативы, с помощью которых происходит отбор новичков.

На мой взгляд, отбор детей для занятий тяжелой атлетикой вообще не является проблемой. Как утверждает знаменитый Давид Ригерт, тяжелой атлетикой может заниматься любой человек, не имеющий существенных нарушений в деятельности организма и медицинских противопоказаний. Единственным препятствием на пути к высоким результатам может стать неудачное строение локтевого сустава, как говорят штангисты – «отсутствие включения».

В секцию надо принимать, если позволяют возможности, всех желающих. Особенно тех, кто проявляет настойчивое желание. Наблюдения показывают, что большинство принятых в секцию подростков со временем отсеиваются по разным причинам. В их числе и те, кто на приеме отлично сдал контрольные нормативы и, казалось бы, исходя из объективных данных должен был добиться успеха. Остаются в секции самые терпеливые спортсмены, всей душой преданные тяжелой атлетике, пусть даже сначала они не подавали никаких надежд. При любой научной методике отбора новичков следует учитывать этот непредсказуемый фактор.

Поэтому постарайтесь не отказывать ни одному пришедшему в секцию подростку. Как уже говорилось, кажущийся на первый взгляд совершенно бесперспективным парнишка через год-два может полностью преобразиться и проявить большие способности. Известно немало случаев, когда чемпионов мира в начале их спортивной карьеры не принимали в секцию из-за слабого здоровья.

ТЕХНИКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Техника классических (соревновательных) упражнений

В программу соревнований по тяжелой атлетике входят классические упражнения: **рывок** и **толчок**. Без овладения в совершенстве техникой этих упражнений нельзя достичь высоких результатов. Тяжелоатлет может обладать большой физической силой, но без серьезной работы над техникой нельзя использовать эту силу в полной мере.

Для удобства изложения исследователи тяжелой атлетики подразделяют все движения штанги и тела спортсмена при выполнении упражнения на несколько периодов, фаз и элементов. Но следует помнить, что деление это является условным, так как продолжительность активных действий при подъеме штанги, без учета вставания и фиксации, составляет одну-две секунды.

Техника тяжелоатлетических упражнений подробно изложена во многих учебно-методических изданиях по тяжелой атлетике. Однако, предлагаемая ими характеристика сопровождается многочисленными схемами, графическими, цифровыми, хронометражными показателями, диаграммами, доступными только для грамотных тренеров и исследователей тяжелой атлетики. Подросткам, молодым атлетам, пытающимся самостоятельно овладеть техникой выполнения упражнений, весьма непросто пользоваться такими рекомендациями. Например, отмечается, что для успешного толчка от груди атлету необходимо выполнить полуподсед со скоростью 0,98 метров в секунду до величины угла в коленных суставах 105° и с остановкой в полуподседе 0,03 секунды вытолкнуть штангу вверх со скоростью 1,62 метров в секунду на высоту, составляющую 16% от роста атлета. Понятно, что на практике воспользоваться этими сведениями будет крайне затруднительно.

В этой книге предпринята попытка доступного изложения техники тяжелоатлетических упражнений, без цифровых и других характеристик движения штанги и тела атлета.

При выполнении рывка и взятии штанги на грудь для толчка структура подъема штанги аналогична. Поэтому техника этих упражнений рассматривается совместно, а толчок от груди – отдельно.

В технике выполнения соревновательных упражнений выделяются следующие основные моменты:

- рывок и взятие штанги на грудь:

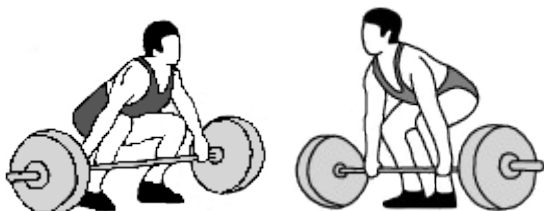
- а)старт;
- б)тяга;
- в)подрыв;
- г)подсед;
- д)подъем из подседа;
- е)фиксация.

- толчок штанги от груди:

- а) полуподсед;
- б) выталкивание;
- в) подсед;
- г) подъем из подседа;
- д) фиксация

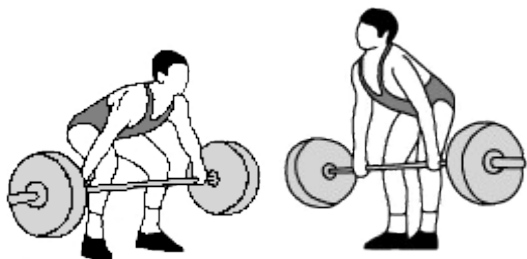
Рывок и взятие штанги на грудь

а) старт



Перед подъемом штанги атлет ставит ноги примерно на ширину таза, в наиболее удобное и естественное положение. Гриф штанги находится над пальцами ног так, чтобы, посмотрев из вертикального положения вниз, все пальцы были видны впереди грифа. Захват в «замок», то есть – пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми. Спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, «накрывая» штангу. Взгляд устремлен вперед. Стартовое положение может иметь индивидуальные отличия в зависимости от роста спортсмена, пропорций тела, ширины хвата.

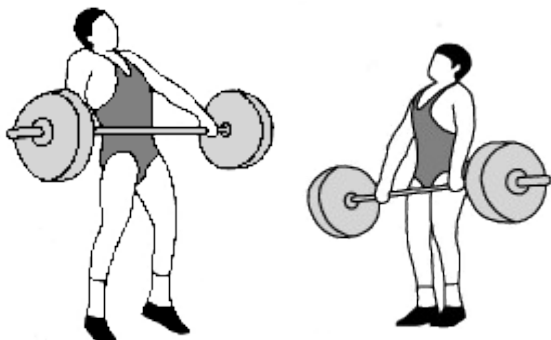
б) тяга



Начинается за счет активного разгибания ног. Штанга отрывается от помоста спокойно, но затем скорость быстро нарастает. Атлеты, у которых преобладает сила ног выполняют тягу в основном за

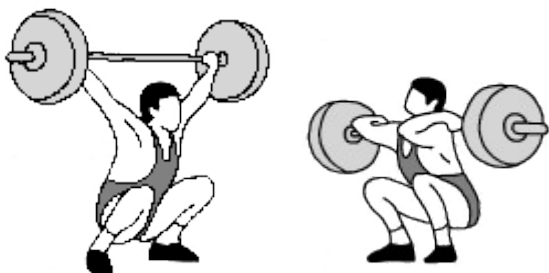
счет мышц ног, на старте опуская таз ниже. Спортсмены, у которых наиболее развиты мышцы спины, наоборот, принимают высокий старт, чтобы основная нагрузка приходилась на спину. В тяге важно удерживать прямую спину и руки. Штанга должна двигаться в непосредственной близости от ног. В недалеком прошлом существовало мнение, что траектория движения штанги при выполнении любого упражнения должна быть вертикальной, чтобы снаряд двигался по кратчайшему пути. Но затем было доказано, что строго вертикальное движение штанги вверх нецелесообразно. Поэтому в начале разгибания ног в тяге гриф смещается в сторону спортсмена.

в) подрыв



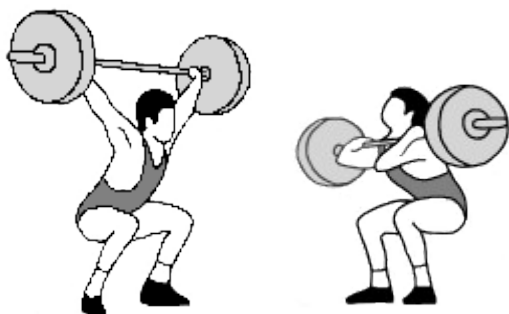
Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки. Подрыв должен носить «взрывной» характер. Многие подразумевают под подрывом резкий удар бедрами об гриф штанги. Это неправильно, большинство знаменитых атлетов лишь слегка касаются ног грифом во время подрыва. Подрыв – это резкое, максимальное ускорение штанги в завершающей части тяги, совершаемое за счет мышц спины и ног. У многих атлетов наблюдается такая ошибка, как сгибание рук в локтевых суставах при выполнении тяги. В момент собственно подрыва согнутые руки выпрямляются и, тем самым, гасится «взрывной» момент подрыва. Туловище при подрыве должно двигаться вверх и чуть назад, ноги и спина – вытягиваются в одну линию, максимально поднимаются плечи и атлет выходит на носки. Голова в вертикальном положении, взгляд устремлен вперед.

г) подсед



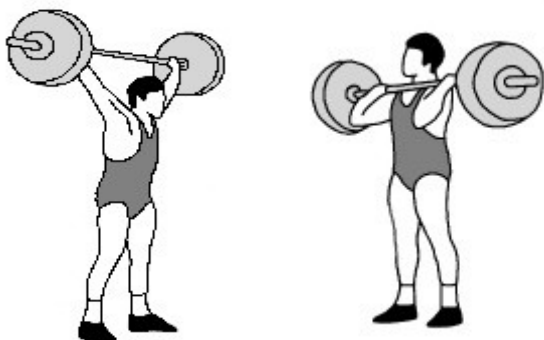
После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает на некоторую высоту. В момент вылета штанги атлет проводит быстрый подсед под нее. В период подседа со штангой активно взаимодействуют руки. В подседе спину надо удерживать в прогнутом положении. Таз оттянут назад, бедра поджаты к животу. Такая позиция создает благоприятные условия для подъема из подседа.

д) подъем из подседа



Вставать из подседа нужно не задерживаясь. Это особенно важно в толчке, когда быстрый подъем сохраняет силы для последующего толчка от груди. При взятии на грудь нужно использовать амортизационные свойства грифа и упругую силу отдачи мышц ног. Спина сохраняет прогнутое положение. Таз поднимается вверх-назад, колени вовнутрь сводить нельзя.

е) фиксация



Закончив подъем из подседа, атлет фиксирует штангу над головой на выпрямленных руках – в рывке, или на груди – в толчке.

Толчок штанги от груди

Встав из подседа, атлет должен принять прочное исходное положение для толчка от груди. Туловище сохраняет строго вертикальное положение. Локти выведены вперед за линию грифа, руки не напряжены, ноги расставлены шире плеч. Таз немного оттянут назад, голова слегка отведена, взгляд направлен вперед-вверх.

а) полуподсед



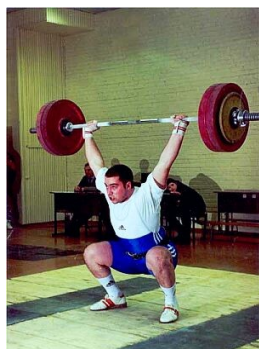
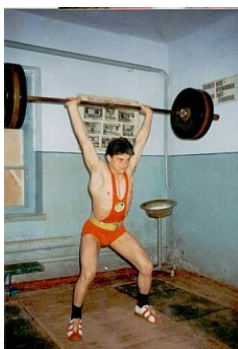
При выполнении полуподседа таз смещается немного назад, однако при этом нельзя нарушать строго вертикального положения верхней части туловища. Штанга плотно лежит на груди. При выполнении слишком быстрого полуподседа штанга может оторваться от груди, что ведет к неудачному толчку. Глубина полуподседа должна быть оптимальной для использования упругих свойств грифа, то есть небольшой. Небольшая глубина полуподседа способствует более мощному выталкиванию штанги, а слишком глубокий полуподсед существенно затрудняет точное и сильное выталкивание.

б) выталкивание



Не задерживаясь в полуподседе, атлет выталкивает штангу вверх. Это действие также носит “взрывной” характер, как и подрыв. Выталкивают штангу строго вертикально. Для продления воздействия на движение штанги вверх выталкивание продолжается до активного выхода на носки и подъема плеч. Разгибание ног почти полное и в то же время оптимальное для совершения последующего быстрого перехода к подседу.

в) подсед.



После выталкивания атлет, продолжая энергично воздействовать руками на штангу, производит быстрый подсед (те, кто выполняет толчок способом "швунг"). Туловище прогнуто в пояснице, таз отведен назад. Глубина подседа может быть различной: от небольшого сгибания коленей до глубокого седа. Ноги остаются на месте или незначительно разбрасываются в стороны.

в-1) "ножницы"



Или же после выталкивания ноги разбрасываются в передне - заднем направлении, образуя "ножницы".

г) подъем из подседа



Сохраняя прогнутое положение туловища и отводя таз назад, атлет встает из подседа. Выпрямленные руки со штангой находятся несколько за головой. Голова держится прямо, взгляд направлен вперед.

При выходе из "ножниц" сначала подтягивается впередистоящая нога, затем приставляется сзадистоящая.

д) фиксация



Закончив подъем из подседа, атлет фиксирует штангу на выпрямленных руках.

Техника тренировочных упражнений

Большинство вспомогательных упражнений, используемых в тренировке тяжелоатлета, схожи по структуре и характеру движения с соревновательными упражнениями. Рассмотрим основные из них.

Рывок с полуподседом и взятие на грудь с полуподседом отличаются от классических упражнений способом подседа под штангу. После подрыва атлет опускается до полуподседа и в этом положении принимает штангу.

Рывок из вися (с плитов), взятие на грудь из вися (с плитов) выполняются из исходного положения, когда гриф штанги расположен выше, ниже или на уровне коленей. Штанга в руках атлета без опоры или на подставках (плитах).

Толчок от груди, из-за головы. Штанга берется со стоек, а при подъеме небольшого веса – с помоста.

Швунг из-за головы рывковым хватом в низкий сед. Хват как в рывке, штанга берется со стоек на плечи, после небольшого выталкивания следует быстрый уход в глубокий сед.

Тяга рывковая, тяга толчковая. Все действия до подрыва включительно, выполняются аналогично рывку и взятию на грудь.

Тяга становая. Спина прямая, при опускании туловища вперед-вниз колени сгибаются.

Приседания со штангой на плечах. Штанга лежит на лопатках, спина прямая, при опускании и вставании таз отводится назад. Вставать используя силу отдачи ног. При вставании пятки не отрывать.

Приседания со штангой на груди. Расстановка ног как после взятия на грудь, при вставании локти тянутся вверх. Остальные требования аналогичны приседаниям со штангой на плечах.

Жим силой, из-за головы. Выпрямляя руки, нельзя отклоняться назад или в стороны.

Швунг жимовой. После выталкивания ноги остаются прямыми, подъем штанги заканчивается руками.

Тяга толчковая, рывковая с виса без выхода на носки. Все действия аналогичны подрыву в рывке и взятии на грудь, исключается только выход на носки.

Наклоны через «козла». Ноги закреплены, упор на бедра. Туловище поднимать до горизонтального положения или чуть выше.

Прыжки со штангой на плечах. Выполняются из глубокого седа или полуподседа. Во время исполнения не отрывать штангу от плеч.

РАБОТА С НОВИЧКАМИ

Этап I – обучение основам техники соревновательных упражнений

Начиная работу с новичками, основное внимание следует уделить овладению техникой соревновательных упражнений. В результате многих наблюдений и проб была выработана модель, позволяющая усвоить технику соревновательных упражнений в кратчайший срок.

Схема №1 (1-ая и 2-ая недели занятий)

<p><u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u></p> <p>1. Рывковый подрыв из исходного положения с вися: С/8х4</p> <p>2. Рывок в полуподсед с вися: 40%/3х6</p> <p>3. Приседания в рывковом хвате: 40%/5х5</p> <p>4. Приседания со штангой на плечах: 70%/6х4</p> <p>Дополнительная нагрузка (ДН): Швунг жимовой: С/5х3; Наклоны через «козла»: 10х3; Пресс: 10х2; Растягивания</p>	<p><u>СРЕДА</u></p> <p>1. Толчковый подрыв из исходного положения с вися: С/8х4</p> <p>2. Взятие на грудь в полуподсед с вися: 60%/3х6</p> <p>3. Взятие на грудь + приседания: 60%/1+3х4</p> <p>4. Приседания в толчковом хвате: 60%/5х4</p> <p>ДН: Жим лежа: С/6х4; Прыжки в длину с места; Пресс 10х2; Растягивания</p>
<p><u>ПЯТНИЦА</u></p> <p>1. Рывковый подрыв с вися: С/8х4</p> <p>2. Тяга рывковая: 60%/5х4</p> <p>3. Рывок в полуподсед + приседания: 40%/2+2х6</p> <p>4. Приседания со штангой на плечах: 70%/5х4</p> <p>ДН: Жим из-за головы: С/5х3; Наклоны через «козла»: 10х3; Пресс 10х2; Растягивания</p>	<p><u>СУББОТА</u></p> <p>1. Толчковый подрыв с вися: С/8х4</p> <p>2. Тяга толчковая: 70%/4х4</p> <p>3. Взятие на грудь в полуподсед + приседания: 60%/2+2х5</p> <p>4. Толчок от груди + приседания: 60%/2+2х6</p> <p>ДН: Жим лежа: С/6х3; Прыжки в высоту с места; Пресс: 10х2; Растягивания</p>

Пояснения:

Конструкция 60% / 3 х 6, означает: 60% - вес штанги в процентах от собственного веса; 3 - количество подъемов в одном подходе; 6 - количество подходов.

"С" - свободный вес, то есть вес штанги подбирается индивидуально, с таким расчетом, чтобы упражнение выполнялось без излишнего напряжения.

Новичкам достаточно тренироваться четыре раза в неделю, причем два занятия следует посвятить изучению техники рывка, а два – толчка. При этом последовательность освоения техники классических упражнений должна быть такой, чтобы их отдельные элементы органично сливались в одно движение. Например, первое упражнение в понедельник – это рывковый подрыв с вися, затем – рывок в полуподсед с вися, который является продолжением и завершением первого упражнения. Третье упражнение – приседания в рывковом хвате. Таким образом, поэтапно, путем последовательного выполнения отдельных элементов, атлет усваивает технику рывка классического.

Важнейшим компонентом соревновательных упражнений является подрыв. Очень важно с первого же занятия следить, чтобы эта фаза рывка и толчка выполнялась безукоризненно. Если новичок сразу «поймает» неверное движение, то впоследствии исправить ошибку будет очень трудно. Поэтому в течение первых двух недель тренировки следует начинать с подрыва-прыжка с металлической палкой или грифом штанги, исходное положение – с вися. В этом упражнении важно не закрепощать руки и плечи, прогнуть спину, выполнять подрыв за счет резкого движения («хлеста») спиной, а не силы рук. Туловище при этом должно двигаться строго вверх.

Новички часто ошибаются сгибая спину при выполнении рывковых и толчковых упражнений в момент отрыва штанги от помоста. Для ликвидации этой ошибки рекомендуется следующее упражнение. Рывок или взятие на грудь начинается из исходного положения с вися, гриф штанги выше колен. С прогнутой спиной штанга начинает опускаться почти до касания с помостом. После двух подъемов из вися ниже колен штанга опускается на помост. Атлет становится в классический старт, задерживается в напряженном состоянии на 3 секунды и плавно начинает третий подъем.

Схема №2 (3-я и 4-ая недели занятий)

<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>	<u>СРЕДА</u>
1.Тяга рывковая: 60%/5x4 2.Рывок в полуподсед с вися: 40%/3x6 3.Приседания в рывковом хвате: 40%/5x5 4.Приседания со штангой на плечах: 70%/6x4 ДН: см.схему№1	1.Тяга толчковая: 70%/5x4 2.Взятие на грудь в полуподсед с вися: 60%/3x5 3.Взятие на грудь + приседания: 60%/1+3x4 4.Толчок от груди + приседания: 60%/2+2x5 ДН: см.схему №1
<u>ПЯТНИЦА</u>	<u>СУББОТА</u>
1.Тяга рывковая: 60%/4x4 2.Рывок в полуподсед + приседания: 40%/2+2x4 3.Рывок классический: 40%/3x6 4.Приседания со штангой на плечах: 70%/5x4 ДН: см.схему №1.	1.Тяга толчковая: 70%/4x4 2.Взятие на грудь в полуподсед: 60%/3x4 3.Толчок классический: 60%/2x6 4.Толчок из-за головы + приседания: 60%/1+3x4 ДН: см.схему №1.

Для новичка важно подобрать оптимальный тренировочный вес штанги. Так как максимальные результаты начинающих неизвестны, то в выборе веса главную роль играет тренер. Вес должен быть таким, чтобы новички занимались с ним, прилагая минимальное напряжение. Примерный тренировочный вес штанги у новичков может составлять 40% от собственного веса в рывковых упражнениях и приседаниях в толчковом хвате, 60% в толчковых упражнениях и тяге рывковой, 70% в приседаниях со штангой на плечах и тяге толчковой.

В последние годы в литературе, посвященной методике тренировок тяжелоатлета, высказывается мнение, что рывковые и толчковые тяги нецелесообразно включать в тренировку до достижения атлетом первого спортивного разряда, так как у спортсменов младших разрядов сила в достаточной степени развивается за счет других упражнений (Р.Роман, А.Воробьев). На мой взгляд, начинающий тяжелоатлет наращивает силу за счет любых физических упражнений одновременно со взрослением. Другими словами: сила у подростков увеличивается с возрастом, а физические упражнения являются катализатором этого естественного процесса. Поэтому, тяги рывковые и толчковые включаются в тренировку юных тяжелоатлетов не столько для развития силы, сколько для освоения начальной фазы классических упражнений: старт – тяга – подрыв.

Для развития гибкости локтевых, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов применяются приседания в рывковом и толчковом хвате, взятие на грудь + приседания.

При выполнении приседаний в рывковом хвате необходимо с первого же занятия научить новичка правильно бросать штангу («освобождаться» от нее), чтобы избежать травм. После выполнения последнего приседания надо бросить штангу за голову, не сгибая рук в локтях.

Для развития силы ног, рук, спины в конце тренировки применяются приседания со штангой на плечах и дополнительные упражнения: жимы, наклоны через «козла», прыжки.

Схемы №1 и №2 недельных циклов тренировок выполняются от 4 до 6 недель в зависимости от того, насколько быстро удастся новичкам освоить технику соревновательных упражнений.

При завершении данного этапа тренировок проводятся «проходки» в рывке, толчке и приседаниях со штангой на плечах.

Этап 2 – совершенствование техники соревновательных упражнений

Ко второму этапу занятий новички уже обладают основными навыками выполнения классических упражнений. Однако для закрепления техники и доведения ее до автоматизма требуется еще два месяца тренировок. План занятий в этот период следующий:

Схема №3 (2-ой и 3-ий месяцы занятий)

<u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>	<u>ВТОРНИК</u>
<p>1.Рывок в полуподсед с виса: 70%/3х6</p> <p>2.Взятие на грудь классически + приседания: 75%/1+3х5</p> <p>3.Толчок от груди с задержкой перед выталкиванием: 70%/2х6</p> <p>4.Тяга толчковая: 90%/5х4</p> <p>ДН: Жим лежа: С/6х4; Приседания в толчковом хвате: С/5х4; Пресс: 10х3; Растягивания</p>	<p>1.Рывок классический: 75%/3х6</p> <p>2.Взятие на грудь в полуподсед с виса: 70%/3х6</p> <p>3.Толчок от груди в низкий сед + приседания: 70%/1+3х6</p> <p>ДН: Жим из-за головы: С/5х4; Наклоны через «козла»: 10х3; Прыжки со штангой на плечах: 50%/8х3; Пресс: 10х3; Растягивания</p>
<u>СРЕДА</u>	<u>ЧЕТВЕРГ</u>
<p>1.Толчок классический: 70%/2х6</p> <p>2.Рывок в полуподсед: 70%/3х4</p> <p>3.Приседания со штангой на плечах: 80%/6х4</p> <p>4.Швунг из-за головы рывковым хватом в низкий сед: 75%/4х4</p> <p>ДН: Тяга становая: 80%/6х3; Пресс: 10х3; Растягивания</p>	<p>1.Рывок классический: 75%/3х6</p> <p>2.Взятие на грудь в полуподсед: 70%/3х5</p> <p>3.Толчок из-за головы + приседания: 70%/1+3х5</p> <p>4.Тяга толчковая: 90%/5х4</p> <p>ДН: Жим силой: С/5х4; Прыжки со штангой на плечах: 50%/8х3; Пресс: 10х3; Растягивание</p>
<u>ПЯТНИЦА</u>	<u>СУББОТА</u>
<p>1.Рывок в полуподсед + приседания: 70%/2+2х6</p> <p>2.Взятие на грудь в низкий сед с виса (или с плинтов): 75%/3х5</p> <p>3.Толчок от груди в полуподсед + в низкий сед: 70%/2+2х5</p> <p>4.Приседания со штангой на плечах: 90%/5х4</p> <p>ДН: Жим лежа: С/6х4; Наклоны через «козла»: 10х3; Пресс: 10х3; Растягивания</p>	<p>1.Рывок классический: 75%/3х6</p> <p>2.Взятие на грудь в полуподсед: 70%/3х5</p> <p>3.Приседания со штангой на груди: 70%/5х4</p> <p>4.Тяга рывковая: 100%/4х4</p> <p>ДН: Жим из-за головы: С/5х4; Приседания в толчковом хвате: С/5х4; Пресс: 10х3; Растягивания</p>

Так как к началу второго этапа занятий уже известны максимальные результаты в рывке и толчке, то и тренировочный вес штанги можно определить в процентах от лучшего результата в этих упражнениях. Во всех рывковых упражнениях, тяге рывковой и становой вес определяют в процентах от рывка классического. В толковых упражнениях, тяге толковой и приседаниях – от толчка. В прыжках со штангой на плечах вес снаряда определяют в процентах от собственного веса атлета. В

дополнительных упражнениях, где вес штанги обозначен «С» (свободный вес), он подбирается индивидуально, но таким образом, чтобы упражнение выполнялось без излишнего напряжения.

Частыми ошибками при выполнении толчка от груди являются:

1. Перемещение туловища вперед при выполнении полуподседа для выталкивания (центр тяжести перемещается на переднюю часть стопы и штанга выталкивается вверх-вперед, что создает большие трудности при фиксации);

2. Слишком быстрое опускание туловища при выполнении полуподседа, из-за чего штанга отрывается от груди;

3. Чересчур глубокий полуподсед для выталкивания.

Все эти ошибки хорошо устраняются с помощью выполнения толчка от груди с задержкой на 2-3 секунды в полуподседе перед выталкиванием. Однако увлекаться этим упражнением не следует, потому что может закрепиться неправильный навык – задержка в полуподседе, что нежелательно при подъеме максимальных весов.

В течение первого года занятий результаты растут очень быстро. Особенно у тех, кто начинает занятия в 13-14 лет, имея собственный вес в среднем 60 кг и обладая некоторой физической силой. В этом случае результаты быстро идут вверх как за счет развития мускульной силы, так и, в основном, по мере освоения техники. В этот период у подростка может сложиться представление, что ему гарантирован постоянный и быстрый рост результатов. Но когда физические и технические возможности приходят в некоторое соответствие, рост результатов резко замедляется. В такой момент необходимо вмешательство тренера и соответствующее разъяснение, так как начинающий штангист может разочароваться в тяжелой атлетике, решив, что в этом виде спорта его возможности исчерпаны. Это же относится и к мальчикам до 13-ти лет, имеющим вес в пределах 35-40 кг, так как у них результаты тоже повышаются очень медленно.

Хотя этот этап тренировок назван этапом совершенствования техники соревновательных упражнений, следует понимать, что это название условное. Техника классических упражнений совершенствуется порой годами, а иногда в течение всей спортивной карьеры. Здесь же имеется в виду выработка прочных навыков выполнения рывка и толчка, создание каждым штангистом индивидуального рисунка техники подъема штанги в классических упражнениях.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Общие положения

В настоящее время объем нагрузки выражается преимущественно в килограммах и тоннах или в количестве подъемов штанги (КПШ). Чтобы определить объем нагрузки в килограммах и тоннах (так называемый – тоннаж) подсчитывают сумму килограммов, поднятых за тренировку во всех упражнениях. Однако этот показатель не дает полного представления о проделанной работе. Например, нагрузку в 1 тонну можно дать, подняв 100 кг десять раз или 50 кг двадцать раз.

По той же причине можно отвергнуть и второй параметр – КПШ. Этот показатель зависит не от физической силы спортсмена. Он только показывает, что штанга поднята определенное количество раз. Правда, показатель КПШ прост и удобен для планирования тренировки. Однако часто получается так, что оба этих параметра – тоннаж и КПШ – не имеют тесной взаимосвязи со спортивными результатами. Например, бывают случаи, когда при одинаковой нагрузке одни атлеты показывают высокий результат, а другие достигают тот же результат при больших или меньших объемах.

Составляя план тренировок, опираясь на тоннаж и КПШ, можно исказить истинную картину проделанной работы. Некоторые спортсмены, стараясь выполнить заданный тренером объем, просто берут в конце тренировки маленький вес и добирают недостающие килограммы или КПШ.

Трудоемкость тренировки определяется не только количеством выполненной работы, но и ее интенсивностью. Интенсивность тренировочной нагрузки тяжелоатлета выражается следующими показателями:

1. Среднетренировочный вес штанги в килограммах.
2. В процентах от лучшего результата.
3. Количеством подъемов максимальных весов (90-100% от лучшего результата).

Для определения среднетренировочного веса штанги в килограммах надо суммарный вес (кг) за тренировку разделить на количество подъемов. Но при планировании тренировки этот показатель использовать очень трудно.

Среднетренировочный вес штанги в процентах определяют отношением тренировочного веса штанги к лучшему результату в выполняемом упражнении. **Вот этот параметр, именуемый «относительной интенсивностью», характеризующий напряженность проделанной работы как в одном упражнении, так и в целом за тренировку, представляется наиболее целесообразным и заложен в основу данной методики планирования тренировок.**

Тоннаж, КПШ, средний вес штанги в килограммах могут быть полезны как информация об уже проделанной работе, но для планирования тренировочного процесса, на мой взгляд, не эффективны.

Предпосылки планирования тренировки

Планируя тренировку, следует учитывать основной закон эволюции – все биологические системы приспосабливаются к условиям своего существования. Любое изменение условий действует на биосистему как раздражитель, который влечет за собой изменение некоторых ее функций. Так тренировочная нагрузка является определенным раздражителем для организма человека. В результате действия этого раздражителя активизируется обмен веществ, энергообмен, кровообращения, дыхание и т.д. После прекращения тренировки наступает нормализация этих функций. Однако последствие тренировки на организм зависит от того, какая была нагрузка: малая, средняя или большая. Период восстановления функций организма зависит от объема и интенсивности нагрузок и продолжается от одного до нескольких дней. Восстановление означает не только возвращение функций организма к исходному уровню. В этом случае исключалась бы возможность совершенствования и состояние организма спортсмена всего лишь возвращался бы к исходному уровню. Уровень тренированности спортсмена возрастает, поскольку следовые реакции в организме после нагрузок не устраняются, а сохраняются и закрепляются.

Общая стратегия тренировочного процесса на пути к высоким достижениям, с учетом возрастных особенностей, представляется следующей.

1.С 12 до 16 лет (в среднем) юноша находится в стадии полового созревания. В этот период происходит интенсивное развитие всего организма, но уровень развития мышечной силы у юношей значительно ниже, чем у взрослого человека. Поэтому, несоответствие между тренировочными нагрузками и силовыми возможностями юноши может привести к неблагоприятным последствиям. В это время нельзя требовать от подростков высоких результатов и добиваться резкого увеличения абсолютной мускульной силы юного атлета. Это невозможно с анатомо-физиологической точки зрения. Правда, с помощью гормональных препаратов анаболического действия многие юноши добиваются впечатляющих результатов, но такой метод не может быть оправдан. На данном этапе следует совершенствовать технику. На тренировках юные тяжелоатлеты должны стремиться к устранению технических ошибок и общему укреплению организма, то есть, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. На данном этапе можно считать оптимальным достижение уровня второго разряда.

2.В период с 16 до 19 лет функциональные возможности организма значительно увеличиваются, что позволяет выполнить большой объем тренировочной работы. Формирование мышечной ткани в основном завершается, однако при дозировании нагрузок следует учитывать, что сухожилия, суставы, кости отстают от развития мускульной силы. Это чревато опасностью возникновения травм. Меньшему риску подвергаются атлеты, на первом этапе тренировок овладевшими основами правильной техники, так как одна треть всех травм тяжелоатлетов возникают из-за погрешностей в технике. К концу второго этапа спортсмен достигает уровня мастера спорта.

3.К 19-ти годам атлет уже должен обладать собственной отточенной техникой выполнения упражнений. Костно-связочный аппарат приобретает устойчивость к нагрузкам, позволяя проводить тренировки, требующие максимальных силовых напряжений без вреда для здоровья. Основной упор в тренировках делается на увеличение суммарной нагрузки, интенсивности, а следовательно, абсолютной силы штангиста.

Инструменты планирования

Определение величины интенсивности и оптимального количества подходов и повторений за подход при различной интенсивности

В связи с вышесказанным, важно определить общую величину нагрузки, воздействующей на организм спортсмена. Следует разделить по степени интенсивности малую, среднюю и большую нагрузку, исчисляемую в нашем случае в процентах от лучших результатов в отдельных упражнениях. Какую же величину интенсивности можно считать малой, средней или большой?

Это было определено простым экспериментальным путем. У тридцати атлетов различной квалификации, путем опроса и практического наблюдения, выявлялась степень напряженности, прилагаемая для подъема тренировочных весов. Тренировочные веса были разделены на три группы. Первая группа – веса, которые поднимались на тренировке сравнительно легко. Вторая группа – тренировочные веса, для занятий с которыми требуется определенное напряжение. Третья группа – веса, для подъема которых необходимо прилагать максимальное усилие. По отношению этих весов к лучшим результатам, были получены данные, где малой можно считать нагрузку в пределах 70-75%. средней – 80-85%, большой – 90% и более.

Теперь следует выяснить, какое количество подходов и повторений за подход является оптимальным для штангистов в основных упражнениях. Эти данные тоже получены в результате практических наблюдений. Установлено, что спортсмены юношеских и III – II разрядов плохо переносят слишком большое количество подходов к средним и большим весам. Избежать переутомления и достаточно быстро восстановить силы им удастся после пяти-шести подходов к средним и четырех-пяти – к большим весам. На тренировке средней интенсивности выполняется по шесть подходов в рывковых и толчковых упражнениях и по пять подходов в тягах и приседаниях. На занятиях с большой интенсивностью в рывковых и толчковых упражнениях выполняется пять подходов, в тягах и приседаниях – четыре.

Таблица 1. Количество подходов и повторений за подход при разной интенсивности тренировок у спортсменов юношеских – II разрядов

Интенсивность нагрузки, (%)	Количество подходов	Количество повторений за один подход				
		Толчок классический	Рывковые и толчковые упражнения	Тяги рывковые и толчковые	Тяга становая	Приседания
Малая (70-75%)	4	2	3	5	6	5
Средняя (80-85%)	5-6	1-2	2	3-4	5	3-4
Большая (90% и >)	4-5	1	1-2	1	-	1

Количество подъемов в подходе определялось в ходе многочисленных экспериментов проводимых с целью выявления оптимального количества подъемов, исключающего переутомление организма спортсмена.

Толчок классический является очень утомительным упражнением. Поэтому в тренировках с малой и средней интенсивностью должно быть не более 2-х повторений за один подход, а в занятиях с большой интенсивностью – не более 1-го повторения.

Нагрузка в тягах рывковых и толчковых исчисляется прибавкой в 20% к соответствующему уровню нагрузки в рывковых и толчковых упражнениях. Например, малая нагрузка – 70-75% в рывковых упражнениях соответствует 90-95% - ному весу в тяге рывковой по отношению к рывку классическому. В тренировках с большой нагрузкой тяги выполняются минимальное количество раз. Это связано с тем, что при многократных повторениях больших весов (более 100%) в тягах атлет не может сохранить правильное расположение туловища, траекторию движения штанги, не может поднять штангу на достаточную высоту в подрыве, как при выполнении рывка или толчка. В результате, при постоянных, многократных повторах с большими весами в тягах может закрепиться неправильное движение, которое проявится при подъеме максимальных весов в рывке и толчке. Однако минимальное количество подъемов большого веса в тягах не искажает движения и служит стресс-нагрузкой.

Тяга становая рекомендуется для развития спинных мышц, участвующих в подъеме штанги от старта до подрыва. Немало атлетов эту фазу движения выполняют в основном за счет мышц спины и, незначительно, мышц ног. Становая тяга штангистов отличается от той, что выполняют культуристы и пауэрлифтеры. В принципе, эта та же рывковая или толчковая тяга, только выполняется при более высоком старте, медленнее и без подрыва. В тяге становой не рекомендуется использовать веса, составляющие более 90% от рывка классического, так как при тренировке с более высокими весами спина закрепощается, что снижает скорость выполнения классических упражнений.

Атлеты 1-го спортивного разряда, кандидаты в мастера и мастера спорта способны выполнять значительно больший объем работы, чем менее квалифицированные штангисты. Поэтому у них увеличивается количество подходов со средними и большими весами.

Таблица 2. Количество подходов и повторений за подход при разной интенсивности тренировок у спортсменов 1-го разряда – мастеров спорта

Интенсивность нагрузки, (%)	Количество подходов	Количество повторений за один подход				
		Толчок классический	Рывковые и толчковые упражнения	Тяги рывковые и толчковые	Тяга становая	Приседания
Малая (70-75%)	4-5	2	3	4	6	5
Средняя (80-85%)	6-8	1-2	2	3	-	3-4
Большая (90% и >)	5-6	1	1-2	1-2	-	1-2

Рекомендуемое количество подходов к штанге и повторений за один подход почти не расходятся с исследованиями А.С.Прилепина, долгое время работавшего старшим тренером сборной СССР по тяжелой атлетике. В 1975 году ему удалось определить оптимальное количество подъемов для тяжелоатлетов – разрядников. В зависимости от величины веса он рекомендует следующее:

Величина веса	Количество повторений	Всего подъемов
70%	3-6	18
80%	2-4	15
90%	1-2	10 для рывка, 7 для толчка

В таблицах № 1 и № 2 видно, что основная работа идет со средними и большими весами. Именно тренировки с этими нагрузками обуславливают дальнейший рост спортивных результатов. Тренировки с малой интенсивностью проводятся с целью восстановления организма после больших нагрузок. Кроме того, при тренировках с малой нагрузкой увеличивается количество подъемов в одном подходе, а многократные повторы неопредельного веса способствуют увеличению мышечной массы, позволяют лучше контролировать технику. Это необходимо в первую очередь новичкам и спортсменам младших разрядов. Поэтому в плане тренировок для этой категории спортсменов должны преобладать тренировки с малой интенсивностью.

Набор упражнений в тренировочных занятиях

Если для тяжелоатлета подобрать индивидуальный комплекс упражнений и применять его на протяжении двух-трех месяцев, то результаты будут расти, главным образом, в течение месяца. Ко второму месяцу рост достижений снижается, а на третьем может остаться на прежнем уровне или даже

снизиться (А.Воробьев, 1988). Это означает, что организм штангиста адаптируется к однообразным, не чередующимся упражнениям.

Учитывая это обстоятельство, при подборе упражнений в данной методике за основу берется четырехнедельный цикл. Во втором месяце упражнения пересматриваются, чередуются, корректируются в более рациональную сторону.

Набор используемых упражнений может быть весьма обширен. Однако, конечной целью тренировки тяжелоатлета является повышение результатов в рывке и в толчке. Поэтому, основная нагрузка должна приходиться на узкоспецифичные упражнения, необходимые для повышения результатов в классических упражнениях. Количество дополнительных упражнений может быть неограниченным и разнообразным в зависимости от того, какую цель они преследуют.

Различные специалисты тяжелой атлетики предлагают разные методы классификации тяжелоатлетических упражнений. Мне же представляется наиболее удобной следующая.

Все тренировочные упражнения, применяемые в тяжелой атлетике, можно разделить на две группы: основные и дополнительные. Для удобства записей тренировок в спортивном дневнике предлагается использовать сокращенное обозначение упражнений.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.РЫВКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Полное название упражнений	Сокращенное обозначение
1.Рывок классический	Р
2.Рывок в полуподсед	РП
3.Рывок из исходного положения с вися	Рс/в
4.Рывок в полуподсед из исходного положения с вися	РПс/в
5.Рывок с плитов	Р(пл)
6.Рывок в полуподсед с плитов	РП(пл)

7.Швунг из-за головы рывковым хватом в низкий сед	ШЗГр/х н/с
8.Приседания в рывковом хвате	Пр/х
9.Тяга рывковая	ТР
10.Тяга становая	Тст

2.ТОЛЧКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Полное название упражнений	Сокращенное обозначение
1.Толчок классический	Т
2.Взятие на грудь в полуподсед	ГП
3.Взятие на грудь классически	Г
4.Взятие на грудь классически из исходного положения с вися	Гс/в
5.Взятие на грудь в полуподсед из исходного положения с вися	ГПс/в
6.Взятие на грудь классически с плинтов	Г(пл)
7.Взятие на грудь в полуподсед с плинтов	ГП(пл)
8.Толчок от груди	ТГ
9.Толчок от груди с задержкой в полуподседе перед выталкиванием в течение 1-3 секунд	ТГс/з
10.Толчок из-за головы	ТЗГ
11.Толчок от груди + толчок из-за головы	ТГ+ТЗГ
12.Тяга толчковая	ТТ

3.ПРИСЕДАНИЯ

Полное название упражнений	Сокращенное обозначение
1.Приседания со штангой на плечах	ПП
2.Приседания со штангой на груди	ПГ
3.Взятие на грудь + приседания	Г+П
4.Толчок (швунг) + приседания (для атлетов, толкающих швунгом в низкий сед)	Ш+П

Кроме основных упражнений, в тренировку включают множество дополнительных – для развития силы мышц рук, ног, спины, «взрывной силы». Главными из них являются:

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.ДЛЯ РУК

1.Жим лежа	ЖЛ
2.Жим силой (стоя или сидя)	ЖС
3.Жим из-за головы	ЖЗГ
4.Жим из-за головы рывковым хватом	ЖЗГр/х
5.Протяжка рывковая	Пр
6.Швунг жимовой	ШЖ

2.ДЛЯ СПИНЫ

1.Наклоны через «козла»	НЧК
2.Тяга толчковая с вися без выхода на носки	ТТс/в бвн

3.Тяга рывковая с вися без выхода на носки	ТРс/в бвн
4.Подтягивания на перекладине	Под

3.ДЛЯ НОГ И «ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ»

1.Прыжки в длину с места	ПЖдл
2.Прыжки в высоту с места	ПЖвыс
3.Прыжки со штангой на плечах из полуподседа	ПЖшт п/п
4.Прыжки со штангой на плечах из глубокого седа	ПЖшт г/с

В конце тренировки следует выполнять упражнения для брюшного пресса и развития гибкости. Завершать занятия надо растягиваниями.

Приседания в толчковом хвате – это новое упражнение, которое появляется в арсенале тренировочных упражнений тяжелоатлета. Поэтому, в зале необходимо иметь, помимо обычных стоек для приседаний, специальные высокие стойки, с которых можно снимать на выпрямленных руках большие веса для приседаний.

Распределение интенсивности в тренировочных занятиях

Основным фактором роста спортивных результатов является напряженность (интенсивность) тренировочного занятия. Для успешного построения тренировочного процесса необходимо знать, какое воздействие оказывают на тяжелоатлета различные по величине нагрузки и какова продолжительность восстановительных процессов. Важным условием правильной организации тренировочного процесса является такое распределение – чередование интенсивности нагрузок, которое позволяет организму полностью восстановиться после тренировок с большой напряженностью. Поэтому при планировании занятий необходимо резкое чередование тренировок с большой, средней и малой интенсивностью.

При чередовании нагрузок возможны последствия трех типов:

1.Максимальный рост спортивных результатов. Реакция такого типа характерна для правильно спланированного тренировочного процесса, куда включено оптимальное число занятий с большими и средними нагрузками, которое рационально чередуется между собой и с малыми нагрузками.

2. Незначительный рост или полное его отсутствие. Наблюдается, если тренировок с большими и средними нагрузками недостаточно.

3. Переутомление спортсмена и спад показателей. Эта ситуация возникает из-за злоупотребления большими нагрузками и их нерационального чередования.

Опубликованные до сих пор методики планирования тренировок штангистов обычно предусматривают:

- перспективное (многолетнее) планирование;
- годовое планирование;
- месячное и недельное планирование.

Однако человеческий организм – система вероятностная и часто неподдающаяся планированию, особенно многолетнему. Имеется много примеров, когда атлет, тренируясь по заранее составленной схеме, показывает посредственный результат. В то же время, при бессистемных, хаотических тренировках результат иногда бывает высоким. Хотя бесспорно, что хорошо продуманный план тренировок и восстановления организма дает гораздо больше шансов на успешное выступление в соревнованиях.

Вышесказанное вовсе не означает, что перспективное планирование нецелесообразно. Необходимо намечать как ближайшие задачи, так и дальнейшую перспективу. И это не так просто, как кажется на первый взгляд.

О важности выбора цели прекрасно говорит чемпион мира и Олимпийских игр Джордж Питер (США): «Итак, первое, что вы должны сделать, - поставить перед собой цель. Психологи говорят, что многие терпят неудачу в жизни потому, что они не знают, чего они хотят. Многие плывут по течению и практически ничего не добиваются. Они вовсе не лентяи. Нет. Это порой весьма трудолюбивые люди, но их усилия не целенаправлены. Они стремятся к чему-то, но не знают к чему. Образно говоря, они идут по жизни извилистой дорогой, которая кончается не так уж далеко от той точки, в которой начинался их путь. Намного эффективнее было бы иметь определенную цель. Даже если скорость, с которой вы идете к цели, невелика, все равно на финише вы намного впереди тех, у кого не было никакой цели. Выбор цели не так прост, как это кажется. Задумав стать чемпионом, вы должны в начале спросить себя, действительно ли вы хотите им стать, насколько важно для вас принятое решение? Каким чемпионом вы решили стать? Хотите ли вы стать сильнейшим в секции, где вы тренируетесь, в районе, городе, стране, где живете, или вы хотите стать чемпионом мира? Большинство спортсменов думает так: «Буду тренироваться, насколько мне позволяет организм, а чемпионские титулы и звания придут сами». Такой подход к делу неправилен. Вы должны соразмерить свои реальные возможности с вашими представлениями о них. Не следует умахать свои способности. Психологи считают, что большинство людей потому и не достигают в жизни больших высот, так как их конечные цели слишком малы. Такие люди используют лишь часть своих возможностей, даже не сознавая и не подозревая о тех ресурсах, которыми они располагают. Однако не мечтайте о звездах,

не побывав предварительно на луне. Не ставьте перед собой невыполнимых задач. Неудачи лишь ослабляют веру в себя и делают вас нерешительными. Любое человеческое деяние от постройки пирамид до прилунения ракеты начиналось с мечты. Когда нужно думать о цели? Лучшее время – перед сном, когда тело расслаблено и мозг отдыхает. Некоторые предпочитают думать, слушая музыку или принимая душ. Уверяю вас – мечты помогут вам стать чемпионом, если вы поверите в них. Пустая трата времени, если вы не верите в них. Потенциальный чемпион тем и отличается от праздного мечтателя, что он непоколебимо верит в то, что он может и должен стать чемпионом».

При постановке цели необходимо иметь в виду, что наибольший прирост достижений наблюдается в первые 5-6 лет, затем этот прирост замедляется и прекращается в среднем через 11 лет. У отдельных атлетов результаты повышаются в течение 15 лет. Более продолжительный прирост результатов наблюдается у тех атлетов, которые не сдерживают увеличение собственного веса. Будущие мастера спорта международного класса (МСМК) и рекордсмены мира, начавшие заниматься в 16 лет, выполняют норматив 111-го разряда в среднем к концу 1-го года занятий, 11-го разряда – через 1,75 года, 1-го разряда – через 2,5 года, кандидата в мастера спорта – через 3,5 года, мастера спорта – через 4 года и МСМК – через 8 лет (Р.Роман, 1986).

Используя эти сведения, можно наметить достижение атлетом определенных ступеней мастерства во временном пространстве. Но при распределении тренировочного объема и интенсивности нагрузок рискованно забегать далеко вперед. **Период целенаправленной, напряженной подготовки к очередным соревнованиям не должен превышать двух месяцев.** Именно этот отрезок времени лежит в основе данной методики. Такой срок достаточен для мастера, чтобы подойти к пику формы и более чем достаточен для подготовки к соревнованиям спортсменов-разрядников. Напряженная, интенсивная подготовка к состязаниям в течение большего срока может привести к ухудшению спортивной формы атлета.

Существующая литература по методике планирования тренировок предусматривает годовое планирование с чередованием тренировочной нагрузки по месяцам, распределение на макроциклы, которые включают подготовительный, соревновательный и переходный периоды (мезоциклы). При этом соблюдается общее правило, что в подготовительном периоде объем нагрузки должен быть больше, а интенсивность меньше. И, напротив, в соревновательном периоде объем снижается, а интенсивность возрастает. В свою очередь нагрузка в мезоциклах варьируется по неделям и дальше – по тренировочным занятиям.

Годичная методика, предусматривающая несколько макроциклов, каждый из которых включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (мезоциклы), очевидно, приемлема для высококвалифицированных спортсменов, которым трудно удерживать пик спортивной формы длительное время. Для них характерно постепенное наращивание интенсивности тренировочных микроциклов и занятий. После достижения пика спортивной формы и выступления на соревнованиях наступает некоторый спад.

Для спортсменов-разрядников такие резкие перепады нехарактерны. Их спортивные результаты растут постепенно и непрерывно. И оптимальная цикличность тренировок – 2 месяца. После каждого цикла полезен 3-7 дневный отдых.

В предлагаемой методике не используются такие термины, как макроциклы, мезоциклы, подготовительный и соревновательный периоды. Хотя желающие могут разделить годичный цикл, рассматриваемый здесь, на шесть двухмесячных макроциклов. Первый месяц каждого из них можно считать подготовительным периодом (мезоциклом), а второй – соревновательным, которые в свою очередь подразделяются на недельные микроциклы и тренировочные занятия.

В основе настоящей методики лежит двухмесячный цикл тренировок с постепенным нарастанием интенсивности каждую последующую неделю. В то же время внутри недели идет резкое чередование тренировок с малой, средней и большой интенсивностью, которое обеспечивает наиболее благоприятный режим восстановления организма.

Отсчет двухмесячного цикла ведется назад от даты ответственных соревнований. В течение этого периода интенсивность недельных циклов нарастает и достигает у спортсменов юношеских - II разрядов примерно – 79% в предпоследнюю неделю. В последнюю неделю перед соревнованиями интенсивность сбрасывается до 72,5%. У спортсменов 1-го разряда – МС максимальная интенсивность достигается за две недели до соревнований и составляет – 81%. Затем интенсивность падает по неделям: 79 и 72,5%.

Таблица 3. Распределение интенсивности основной нагрузки в недельных циклах двухмесячного цикла тренировок (в конце 8-ой недели – соревнования)

Квалификация спортсмена	Показатели	1-ый месяц				2-ой месяц			
		1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя	5-ая неделя	6-ая неделя	7-ая неделя	8-ая неделя
Юношеские – 11 разряды	Количество тренировок в неделю	6	6	6	5	5	5	4	2-3
	Средняя интенсивность основной нагрузки(ОН) за неделю	72,5%	74%	76%	76,5%	76,5%	78%	79,5%	72,5%
1 разряд - МС	Количество тренировок в неделю	6	6	6	5	5	4	4	2-3
	Средняя интенсивность основной нагрузки(ОН) за неделю	74%	76%	77,5%	78%	80%	81%	79%	72,5%

В первые три недели проводится по шесть тренировок в недельном цикле. К концу третьей недели у большинства атлетов начинают проявляться признаки утомления, значит количество тренировочных занятий в неделю нужно сокращать.

Спортсмены юношеских – II разрядов в 4-ую, 5-ую, 6-ую недели тренируются по пять раз в неделю, с таким расчетом, чтобы через каждые 2-3 тренировочных дня следовал день отдыха и восстановительных мероприятий. Например:

- понедельник
 - вторник
 - среда
 - четверг – отдых, восстановительные мероприятия
 - пятница
 - суббота
 - воскресенье – отдых, восстановление
- } тренировки
- } тренировки

В седьмую, самую интенсивную неделю проводится четыре тренировки:

- понедельник – тренировка
- вторник - отдых, восстановление
- среда - тренировка
- четверг - отдых, восстановление
- пятница - тренировка
- суббота - тренировка
- воскресенье - отдых, восстановление

В последнюю неделю перед соревнованиями тренировки следуют через день.

В предпоследний день – легкая разминка, и накануне – полный отдых.

Спортсмены I разряда – МС переходят на пятиразовые тренировки в 4-м и 5-м недельных циклах. Это связано с тем, что по сравнению со спортсменами младших разрядов, данная группа атлетов проводит более интенсивную работу. Уже в шестом недельном цикле они начинают тренироваться по четыре раза. Расписание тренировочных дней при 4-х и 5-и разовых тренировках такое же, что и у спортсменов младших разрядов. Перед соревнованиями дается два дня отдыха.

Сокращение количества занятий в неделю проводится вследствие возрастания интенсивности в недельных циклах. Следовательно, увеличивается количество тренировок со средней и большой интенсивностью, после которых нужен отдых для восстановления организма.

Однако, следует отметить, что при соблюдении жесткого спортивного режима, хорошей организации восстановительных мероприятий, калорийном и сбалансированном питании, мощной фармакологической поддержке количество тренировочных занятий может не только не сокращаться, а увеличиваться до 9 - 15 в неделю. Или же можно тренироваться по принципу полного рабочего дня – с 9 часов утра до 18 - 19 часов вечера с 2 - 3 часовым перерывом на обед. Но, такое возможно только в условиях хорошо организованного тренировочного сбора. В обычной же жизни тренировки чередуются с учебой, работой и другими многочисленными жизненными ситуациями. В таких условиях из всех восстановительных мероприятий на первый план выдвигается естественный фактор.

Наметив среднюю интенсивность основной нагрузки в недельных циклах, необходимо распределить ее по тренировочным занятиям. Неделя со средней интенсивностью 72,5% означает, что все тренировки в эту неделю проводятся с малой интенсивностью (70-75%). А средняя недельная интенсивность 74% предписывает проводить пять тренировок с малой интенсивностью (70-75% и одну – со средней интенсивностью (80-85%).

Увеличение средней интенсивности за неделю будет происходить за счет увеличения количества тренировок со средней и большой интенсивностью. В обычных жизненных условиях при 6-ти тренировках в неделю (без специальных восстановительных мероприятий) должно быть не более двух занятий с большой нагрузкой и не менее двух – с малой.

При пяти тренировках в неделю в случае необходимости повышения интенсивности недельного микроцикла допустимо снижение тренировок с малой интенсивностью до одной, другую заменяет день отдыха.

При четырех тренировках можно полностью исключить из недельного цикла тренировки с малой интенсивностью, так как имеются два дня отдыха.

В следующей таблице №4 представлены варианты разложения средней недельной интенсивности на тренировочные занятия при четырех, пяти и шести тренировках в неделю.

Таблица 4. Распределение средней недельной интенсивности по тренировочным занятиям при разном режиме тренировок в недельных циклах

Количество тренировок в неделю	Средняя интенсивность за неделю, %	Количество тренировок с разной интенсивностью		
		Малой(70-75%)	Средней(80-85%)	Большой(90% и >)
4	72,5	4	0	0
	75	3	1	0
	77,5	2	2	0
	79	2	1	1
	81	2	0	2
	84	1	1	2
	86	0	2	2
5	72,5	5	-	-
	74,5	4	1	-
	76,5	3	2	-
	78	3	1	1
	78,5	2	3	-
	80	2	2	1
	81,5	2	1	2
	83,5	1	2	2
6	72,5	6	-	-
	74	5	1	-
	75	5	-	2
	76	4	2	-
	77	4	1	1
	77,5	3	3	-
	78	4	-	2
	79	3	2	1
	80	3	1	2
	82	2	2	2

Запланировав среднюю недельную интенсивность следует продолжить распределение нагрузки по каждому из занятий двухмесячного цикла. При этом должно соблюдаться чередование интенсивности.

Таблица 5. Распределение интенсивности по тренировочным занятиям в двухмесячном цикле для атлетов юношеских – II разрядов.

Дни недели	1-й месяц				2-й месяц			
	1-ая нед.	2-ая нед.	3-я нед.	4-ая нед.	5-ая нед.	6-ая нед.	7-ая нед.	8-ая нед.
Понедельник	М	М	С	С (Р)	М	М	С (Т)	М
Вторник	М	М (РП)	М	М	С	М	-	-
Среда	М	С	М	М	М	Б	М	М (ПП)
Четверг	М	М (ГП)	С (ТГ)	-	-	-	-	-
Пятница	М	М	М	С (Т)	М (ПГ)	С	Б	М
Суббота	М	М	М	М	С	М	М	-
Воскресенье	-	-	-	-	-	-	-	Соревнован.
Средняя интенсивность за неделю, %	72,5	74	76	76,5	76,5	78	79	72,5

Пояснение: М – малая интенсивность (70-75%)
 С – средняя интенсивность (80-85%)
 Б – большая интенсивность (90% и >)

Р – «проходка» в рывке классическом;
 Т – в толчке классическом;
 РП – в рывке полуподседом;
 ГП – во взятии на грудь полуподседом;
 ТГ – в толчке от груди;
 ПП – в приседаниях со штангой на плечах;
 ПГ – в приседаниях со штангой на груди.

После распределения интенсивности по тренировочным занятиям двухмесячного цикла намечаются «проходки» в основных упражнениях. В рывке полуподседом, взятии на грудь полуподседом, толчке от груди «проходки» планируются на первый месяц. В приседаниях со штангой на плечах и на груди – на второй месяц. В соревновательных упражнениях – по одному разу в месяц.

Известно, что наиболее быстро функциональные возможности атлетов восстанавливаются после тренировок с использованием скоростно-силовых упражнений: рывковых и толчковых. Период восстановления в этом случае составляет, примерно, 1-2 дня. Тренировки, включающие большую нагрузку в тягах и приседаниях, требуют больше времени для полного восстановления – до одной недели и даже больше.

В связи с этим последняя тренировка с полным набором основных упражнений большой интенсивности проводится за неделю до соревнований. Последняя «проходка» в рывке – за 8 дней, в толчке – за 12 дней до соревнований. Интересные результаты были получены при эксперименте, когда «проходка» в приседаниях со штангой на плечах проводилась за 3-4 дня перед соревнованиями. Большинство спортсменов при этом улучшали результат в толчке. Однако данный прием приемлем не для всех, в его целесообразности следует убедиться на практике.

В последнюю неделю перед соревнованиями количество повторений уменьшается и составляет в тягах и приседаниях – 3-4, в рывковых и толчковых упражнениях – 2-3. Тяга станова исключается из тренировок. Последняя тренировка проводится за один день до соревнований с интенсивностью – 70%. Количество повторений за подход – 2-3, количество подходов в рывковых и толчковых – 4, в тягах и приседаниях – 3.

Аналогичным образом проводится распределение интенсивности по тренировочным занятиям в двухмесячном цикле у атлетов I разряда – МС.

Таблица 6. Распределение интенсивности по тренировочным занятиям в двухмесячном цикле атлетов I разряда - МС

Дни недели	1-й месяц				2-й месяц			
	1-ая нед.	2-ая нед.	3-я нед.	4-ая нед.	5-ая нед.	6-ая нед.	7-ая нед.	8-ая нед.
Понедельник	М	С	С	М (Т)	С (ПГ)	Б	С (Р)	М
Вторник	М	М	М (РП)	С	М	-	-	М (ПП)
Среда	С	М	С	М	Б	М	Б	-
Четверг	М	С (ТГ)	М	-	-	-	-	М
Пятница	М	М	С (Р)	Б	С	Б	М	-
Суббота	М	М (ГП)	М	М	М	М	М	-
Воскресенье	-	-	-	-	-	-	-	Соревнован.
Средняя интенсивность за неделю, %	74	76	77,5	78	80	81	79	72,5

Существующие отличия связаны с тем, что эта группа атлетов выполняет более интенсивную и объемную работу, а, следовательно, восстановительный период будет более длительным. Максимальная недельная интенсивность в этой группе приходится не на предпоследнюю, а за две недели до соревнований. Последняя тренировка с большой интенсивностью проводится за 8-10 дней. Последняя «проходка» в рывке – за 12 дней, в толчке – за 15-18 дней. В приседаниях максимальный вес поднимается по одному разу за 4 дня до соревнований, больше приседания не выполняются. Последние тяги со 100%-ми весами выполняются за 10 дней до соревнований. В последнюю неделю

тяги выполняют с 80%-м весом не более трех раз за подход. Два дня перед соревнованиями спортсмен полностью отдыхает.

Следует отметить, что «проходки» в различных упражнениях специально планируются в случаях, когда требуется проверка готовности спортсмена. Это необходимо, если в течение нескольких недельных циклов отсутствуют тренировки с большой нагрузкой. Если же такая тренировка запланирована, это уже означает работу с максимальными и даже рекордными для спортсмена весами.

При достижении уровня мастера спорта и для дальнейшего улучшения результатов штангисту необходимо еще одно качество – умение достичь максимальной концентрации мысли. Во время выполнения упражнения он должен думать только о том, как движется снаряд, как работают мышцы, представлять как они наливаются силой, ощущать готовность к новым, более высоким результатам. Ничто не должно отвлекать атлета во время тренировки. Умение максимально концентрировать свои мысли – отличительная черта профессионала в любом виде спорта.

В последние годы некоторые известные специалисты тяжелой атлетики (А.Медведев, 1986) высказываются за единую программу планирования тренировочного процесса. При всех своих плюсах, на мой взгляд, такие программы могут быть использованы только для атлетов младших разрядов, когда группе спортсменов ставятся общие задачи. Когда же атлет достигает, примерно, уровня мастера спорта начинают проявляться его индивидуальные особенности, а также некоторые недоработки, которые надо устранять. Предусмотреть устранение недостатков нескольких атлетов в едином тренировочном плане невозможно. Конечно, составить единый план гораздо проще, но то, что подходит одному штангисту, может не подойти другому. Делать ставку на индивидуальность спортсмена очень трудно. Индивидуальный план должен учитывать физическую, техническую, психологическую подготовку атлета. Это непросто, но без такой работы не обойтись, вершин в спорте достигают яркие индивидуальности, нашедшие свой почерк и подходящую именно для них методику тренировок.

Максимальные веса обуславливают интенсивность тренировок, что и является основным фактором роста мастера. В двухмесячном цикле подготовки к соревнованиям необходимо учитывать подъемы 90-100%-х весов.

Таблица 7. Количество подъемов максимальных (90-100%) весов в двухмесячном цикле

Упражнения	Атлеты юношеских – II разрядов		Атлеты I разряда - МС	
	1-й месяц	2-й месяц	1-й месяц	2-й месяц
Рывковые	10	15	20	40
Толчковые	15	20	25	40
Приседания	-	15	10	35
Тяги	-	10	10	30

Необходимо отметить особо, что предлагаемое чередование тренировок с различной интенсивностью, сроки проведения «проходок» и т.д. не является догмой. Тренер может, учитывая функциональные особенности организма отдельных атлетов, варьировать нагрузку как для отдельных спортсменов, так и для группы атлетов младших разрядов, равных по физическим возможностям.

Недельный цикл – основное звено тренировочного процесса

В тренировочном процессе различают три уровня структуры (Л.П.Матвеев, 1977):

- а) микроструктура – структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов;
- б) мезоструктура – структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов;
- в) макроструктура – структура больших циклов тренировок (макроциклов).

В тяжелой атлетике основным звеном тренировочного процесса является недельный цикл. Это связано с тем, что данный период позволяет решить конкретные тренировочные задачи, в то время, как месячные и двухмесячные циклы предназначены для решения более общих задач. Обычно продолжительность микроциклов колеблется от 3 до 14 дней, но в тяжелой атлетике распространен 7-дневный микроцикл, который совпадает с календарной неделей и согласуется с общим укладом жизни.

Типы недельных циклов

В зависимости от конкретных задач, решаемых на данном этапе, различают следующие типы недельных циклов.

Втягивающий – включает в себя одну тренировку со средней нагрузкой (80-85%), остальные занятия проводятся с малой интенсивностью. Средняя недельная интенсивность составляет – 74-75%. С этих микроциклов начинается двухмесячный цикл подготовки штангиста к соревнованиям. Основной задачей данного недельного цикла является подготовка организма к последующей напряженной работе. В зависимости от спортивной формы атлета на данный момент таких микроциклов может быть два. Если же атлет находится в отличной спортивной форме и готов приступить к основной тренировочной работе, то втягивающие циклы в двухмесячной программе могут отсутствовать.

Фундаментальный – включает одну тренировку с большой нагрузкой (90% и >), одну или две тренировки со средней нагрузкой (80-85%) и остальные занятия с малой нагрузкой (70-75%). Средняя недельная интенсивность этого цикла – 77-80%. Основная задача данного цикла – повышение функциональных возможностей организма спортсмена, развитие физических качеств и совершенствование технической подготовки. В двухмесячном цикле на долю фундаментальных приходится от 2 до 4 недель.

Стрессовый – характеризуется увеличением количества тренировок с большой интенсивностью – не менее двух тренировок в неделю с интенсивностью 90% и более. Средняя недельная интенсивность –

от 80% и более. Как известно, основным фактором повышения мастерства спортсменов является интенсивность тренировок. Максимально интенсивные тренировочные занятия вызывают глубокие изменения в организме атлета. Схематически этот процесс можно представить следующим образом:



Но возможности этой системы находится в строгом соответствии с ее функциональным ресурсом в данный момент, ограничивающим интенсивность и продолжительность выполняемой работы. Увеличение этого ресурса требует многократного проявления максимальных или близких к ним возможностей функциональной системы.

Из изложенного следует, что данный недельный цикл играет весьма важную роль в двухмесячном цикле подготовки атлета к соревнованиям. В зависимости от квалификации спортсмена в двухмесячном цикле может быть от 1 до 4 стрессовых недельных циклов.

Подводящий – обычно это последняя неделя перед соревнованиями, включающая не более трех тренировок и все с малой нагрузкой. Средняя недельная интенсивность – 72,5%. Содержание данного цикла может быть разнообразным. В одних случаях воспроизводятся соревновательные упражнения, в других – упражнения, отличающиеся от собственно соревновательных. Например: рывок полуподседом, толчок от груди и т.д. Основная задача подводящего цикла – это полноценное восстановление и психологическая настройка на предстоящий старт.

Восстановительный – планируется обычно после напряженных соревнований. Включает активный отдых, занятия общей физической подготовкой, 1-2 тренировки с малой нагрузкой. Главная цель данного недельного цикла – полноценное восстановление физического состояния и нервной системы, подготовка организма к предстоящей тренировочной работе.

В следующей таблице приведена примерная двухмесячная программа подготовки к соревнованиям по недельным циклам.



Месяцы:		1-й месяц				2-й месяц				
Неделя:		1	2	3	4	5	6	7	8	
Типы недельных циклов		Втягивающий	Втягивающий	Фундаментальный	Фундаментальный	Фундаментальный	Стрессовый	Стрессовый	Подводящий	Восстановительный
Средняя интенсивность в неделю, %		74	74	77	78	80	84	81	72,5	72,5
Количество тренировок интенсивностью	М	5	5	4	3	2	1	2	3	2
	С	1	1	1	1	2	1	-	-	-
	Б	-	-	1	1	1	2	2	-	-

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ДВУХМЕСЯЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК

В первую очередь необходимо подобрать упражнения, которые будут выполняться атлетами в недельном цикле первого и второго месяца. Для того, чтобы выяснить, какие упражнения необходимо выполнять в планируемом цикле, нужно проанализировать имеющиеся данные и выявить слабые стороны физической и технической подготовки атлета.

В этой работе целесообразно воспользоваться сведениями Р.Романа (1986). Так, для квалифицированных тяжелоатлетов в рывке оптимальным считается достижение, составляющее в среднем 78% от результата в толчке, а в толчке – 128% от результата в рывке. Рывок полуподседом должен составлять не менее 87-90% от достижения в рывке классическом (по нашим наблюдениям – 83-85%). Результат в подъеме штанги на грудь полуподседом должен составлять 87-90% от результата в подъеме на грудь классически (по нашим данным – 83-85%).

В большинстве случаев результаты в классических упражнениях и, особенно, в толчке зависят от результатов в приседаниях со штангой. У спортсменов III разряда результаты в приседаниях составляют в среднем 125,5% от предельного результата в толчке, II разряда – 126%, I разряда – 127%, КМС – 127,7% и МС – 128,7% и у МСМК – 133% (*Современное дополнение — Для этих целей можно воспользоваться веб-калькулятором - <http://www.sportexpert.biz/wl/ex.htm>*).

Руководствуясь этими сведениями, можно установить, какое упражнение требует от атлета улучшения физических или технических данных. Например, штангист имеет результат в рывке 125 кг и в толчке – 155 кг. Результат в толчке составляет 124% от достижения в рывке. Следовательно, у атлета отстает результат в толчке, который должен составлять 128% от рывка, то есть – 160 кг. Если тяжелоатлет не может показать этот результат из-за того, что терпит неудачу в толчке от груди, значит отстает техническое мастерство и надо уделять больше внимания специально-вспомогательным упражнениям для толчка от груди. Если же атлет берет штангу на грудь, но не может подняться из подседа, значит недостаточно сильны ноги и нужно увеличить долю приседаний со штангой.

Подбирая упражнения для атлетов младших разрядов, когда тренировочный цикл планируется для всей группы, тренер ставит комплексную задачу. Например: в течение первого месяца развивать силу мышц спины, во второй месяц – отработать какое-нибудь техническое действие, допустим, - толчок от груди. Значит, в первом месяце должно возрасти доля основных и дополнительных упражнений для мышц спины, а во втором – количество толчковых упражнений от груди.

В случае, если результаты в рывке и в толчке пропорциональны, набор упражнений в недельном цикле будет выглядеть примерно так:

1.Для спортсменов младших разрядов

В первый месяц: рывок и толчок классические – по одному разу в неделю;
 рывок классический с вися – один раз в неделю;
 тяги: толчковая, рывковая, становая – по два раза в неделю;
 приседания со штангой на груди и на плечах – по два раза в неделю;

Приседания со штангой на груди полезнее выполнять после взятия на грудь классически.

Во второй месяц: рывок и толчок классические – по два раза в неделю;
 тяга толчковая – два раза в неделю;
 тяги рывковая и становая – по одному разу;
 приседания со штангой на груди – два раза;
 приседания со штангой на плечах – один раз.

2.Для спортсменов I разряда – МС

Набор упражнений в первый месяц может быть примерно таким же, как у спортсменов младших разрядов. Во второй месяц подбираются только самые узкоспециализированные упражнения: рывок и толчок классические, рывок и взятие на грудь полуподседом, толчок от груди, тяги рывковая и толчковая, приседания со штангой.

Продолжим составление примерного плана двухмесячного цикла тренировок для атлетов младших разрядов. Набор упражнений в недельном цикле первого и второго месяцев представлен в таблице №8.

После того, как подобраны упражнения недельного цикла для двух месяцев тренировок, проводится распределение интенсивности по тренировочным занятиям и намечаются «проходки» в различных упражнениях, как в таблице №5.

Затем с помощью таблицы №1 устанавливаются веса штанги в процентах и определяются количество подходов и повторений за подход.

Весь двухмесячный цикл записывается в виде развернутой таблицы №9 .

Таблица №8. Набор упражнений в недельных циклах первого и второго месяца

Вид нагрузки	№ п/п	1-й месяц							2-й месяц							
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	
Основная нагрузка (ОН)	1.	Р	Гн/с	Рс/в	ГП	Т	РП		Р	Г(пл)	Т	ОТДЫХ: ОФП, сауна, восстановительные мероприятия	Р	Т		
	2.	ГП	РП	ТГс/з	РП	РПс/в	ТГс/з н/с		ТГ п/п	РП	РП		ТГс/з	РП с/в		
	3.	ПГ	ТЗГ+п	ПП	ТГп/п +н/с	ПП	ПГ		ПГ	ТГн/с +п	ПП		ПГ	Тст		
	4.	ТТ	ТР	Тст	ТТ	ТР	Тст		ТТ		ТР		ТТ			
Дополнительная нагрузка (ДН)	Для рук	5.	ЖС	ЖЛ	ЖЗГ	ЖС	ЖЛ	ЖЗГ		ЖЛ					ЖЗГ	
	Для спины	6.	НЧК	Под	ТТс/в бвн	НЧК	Под ЗГ	ТРс/в бвн		Под	НЧК			ПодЗГ	НЧК	
	Для ног	7.	ПЖдл	ПЖшт	ПЖвыс	г/с ПЖшт	ПЖдл	ПЖвыс		г/с ПЖшт					ПЖдл	
	Другие упр-ия	8.		Пресс		Пресс		Пресс		Пресс			Пресс			

Таблица №9. Двухмесячный цикл тренировок для спортсменов юношеских – II разрядов.

(вес штанги дается в процентах (%) от лучшего результата в данном упражнении)

Дни недели	Вид нагрузки	1-й месяц (_____)					2-й месяц (_____)				
		Упражнения	1-ая неделя	2-ая неделя	3-ья неделя	4-ая неделя	Упражнения	5-ая неделя	6-ая неделя	7-ая неделя	8-ая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК	ОН	Р	70/3x2 75/3x2	75/3x4	80/2x3- 85/2x3	Проход-ка	Р	75/3x4	70/3x2- 75/3x2	80/2x3- 85/2x3	75/3x4
		ГП	75/3x4	75/3x4	80/2x2 85/2x4	80/2x3 85/2x3	ТГп/п	70/3x4	75/3x4	Т-про- ходка	75/3x4
		ПГ	70/5x4	70/5x4	80/4x5	80/4x3 85/3x2	ПГ	70/5x4	70/5x4	80/4x5	70/4x4
		ТТ	90/5x4	90/5x4	100/3x5	100/3x5	ТТ	90/5x4	90/5x4	100/3x5	90/4x4
	ДН	ЖС:С/5x4; НЧК:10x3; ПЖдл:15x1; Растягивания					Под-всего 20 раз; Пресс-15x3; Растягивания				
За тренировку	КПШ, тонн										
ВТОРНИК	ОН	Гн/с	70/3x4	75/3x4	70/3x4	75/3x4	Г(пл)	80/2x3 85/2x3	70/3x4		
		РП	75/3x4	Проход- ка	70/3x4	75/3x4	РП	80/2x2 85/2x4	75/3x4		
		ТЗГ+п	70/1+2x4	70/1+2x4	70/1+2x4	75/1+2x4	ТГн/с +п	80/1+1x6	70/1+2x4		
		ТР	90/5x4	90/5x4	90/5x4	90/5x4					
	ДН	ЖЛ:С/6x4; ПЖшт:С/10x3; Под – 20; Пресс-15x3					ЖЛ:С/6x4; НЧК:10x3; ПЖшт г/с:С/6x3; Растягивания				
За тренировку	КПШ, Тонн										
СРЕДА	ОН	Рс/в	70/3x2 75/3x2	80/2x3 85/2x3	75/3x4	70/3x4	Т	75/2x4	90/1x5	75/2x4	75/2x4
		ТГс/з	70/2x4	80/2x2 85/1x4	70/2x4	70/2x4	РП	75/3x4	90/1-2x5	75/3x4	70/3x4
		ПП	75/5x4	80/4x2 85/1x4	70/2x4	70/2x4	ПП	70/5x4	90/1-2x4	70/5x4	Проходка
		Тст	90/6x4	90/6x5	90/6x4	90/6x4	ТР	90/5x4	110/1x4	90/5x4	
	ДН	ЖЗГ:С/5x4; ТТс/в бвн:80/5x4; ПЖвыс-15x1;					Пресс:15x3; Растягивания				

ЧЕТВЕРГ	ОН	ГП	75/3x4	Проход-ка	80/2x2 85/2x4			ОТДЫХ: ОФП, сауна, восстановительные мероприятия			
		РП	75/3x4	75/3x4	80/2x3 85/2x3						
		ТГп/п+ н/с	70/1+2x4	70/1+2x4	ТГ-про- ходка						
		ТТ	90/5x4	90/5x4	100/3x5						
	ДН	ЖС:С/5x4; НЧК:10x3; ПЖшт г/с:С/6x4; Пресс:15x3									
	За тренировку	КПШ, тонн									
ПЯТНИЦА	ОН	Т	75/2x4	70/2x2 75/2x2	75/2x4	Проход-ка	Р	75/2x4	80/2x3 85/2x3	Проход-ка	70/2x4
		РПс/в	70/3x4	75/3x4	70/3x4	80/2x6	ТГс/з	70/2x4	80/2x6	90/1x5	70/2x4
		ПП	75/5x4	75/5x4	75/5x4	80/4x2 85/3x3	ПГ	Проходка	80/4x3 85/3x2	90/1x4	70/3x3
		ТР	90/5x4	90/5x4	90/5x4	100/3x5	ТТ	90/5x4	100/3x5	110/1x4	90/3x3
		ДН	ЖЛ:С/6x4; ПодЗГ-20; ПЖдл:15x1; Растягивания					ПодЗГ:20; Пресс:15x3; Растягивания			
	За тренировку	КПШ, тонн									
СУББОТА	ОН	РП	75/3x4	75/3x4	75/3x4	70/3x4	Т	80/2x3 85/1x3	75/2x4	70/2x4	
		ТГс/з н/с	70/2x4	70/2x4	70/2x4	70/2x4	РПс/в	80/2x6	70/3x4	70/3x4	
		ПГ	70/5x4	70/5x4	70/5x4	70/5x4	Тст	90/5x5	90/6x4	90/6x4	
		Тст	90/6x4	90/6x4	90/6x4	90/6x4					
	ДН	ЖЗГ:С/5x4; ТРс/в бвн:С/5x4; ПЖвыс:15X1; Пресс					ЖЗГ:С/5x4; НЧК:10x3; ПЖдл-15; Растягивания				
	За тренировку										

Количество подъемов штанги основной и дополнительной нагрузки, тоннаж, средний вес штанги могут пригодиться, как уже отмечалось, в качестве дополнительной информации и для анализа проделанной работы. Как Вы уже поняли, в предлагаемом пособии эти показатели не являются основными при составлении тренировочного плана. В данной методике критерием для планирования тренировочного процесса является относительная интенсивность тренировочного занятия, ее постепенное возрастание в недельных циклах в ходе подготовки к соревнованиям, в сочетании с рациональным чередованием интенсивности в недельных циклах, что обеспечивает наилучший режим восстановления организма.

Форма записи тренировок

При достижении спортсменом уровня мастера спорта определяются индивидуальные особенности каждого спортсмена и выявляются наиболее способные атлеты. Многие из этих спортсменов начинают тренироваться по индивидуальным программам. Для этого удобно использовать карточки – «Программа двухмесячного цикла тренировок» (см.вкладыш). Такие карточки являются новой формой записи тренировок и понадобятся при планировании тренировок для отдельных спортсменов и для групп атлетов младших разрядов.

Что собой представляет такая карточка? Это лист форматом А3. На одной стороне указываются персональные данные атлета, сведения о его результатах по годам, ориентиры роста. А также инструменты планирования: таблицы №№ 1, 2, 4, список упражнений, болванки таблиц №№ 3, 5, 8. На другой стороне — пустая таблица № 9.

Составление плана тренировок на карточке начинается с подбора упражнений в таблице №8. В таблицах №№ 3 и 5 интенсивность тренировок распределяется по неделям и тренировочным занятиям. В этом помогут данные таблицы №4. Намечаются «проходки», если это необходимо. На обороте карточки расписываются тренировки для каждого дня двухмесячного цикла с помощью таблицы №1 или №2.

На первый взгляд, обилие таблиц создает иллюзию сложности. Но, если разобраться по существу, предлагаемая методика чрезвычайно проста и удобна для планирования тренировочного процесса. В то же время она дает простор фантазии и творчеству тренера при подборе тренировочных упражнений, количества тренировок и варьировании интенсивности нагрузок. А, как известно, прогресс без творчества невозможен.

Организация тренировочного процесса при двух-трех тренировках в течение дня

В методической литературе по тяжелой атлетике не указывается, когда нужно проводить 2-3 тренировки в течение дня и как учитывать такую нагрузку: как единую за день или как несколько отдельных тренировок. Только у Р.Романа (1986) сказано, что при планировании более 100 подъемов в день желательно проводить две тренировки. Но в этом случае получается, что одна большая тренировка просто делится на две части, чтобы легче перенести нагрузку.

На мой взгляд, две или три тренировки в течение дня следует рассматривать как отдельные тренировочные занятия с полным набором основных упражнений в каждом. Все основные положения, используемые при построении одной тренировки в день, должны быть применены к каждой из тренировок, проводимых в течение дня.

Спортсменам младших разрядов для непрерывного роста результатов достаточно 4-6 тренировок в неделю. Такое же количество тренировочных занятий приемлемо для спортсменов I разряда – МС. Хотя эта группа спортсменов часто тренируются два раза в день, особенно на тренировочных сборах при подготовке к ответственным соревнованиям. Спортсменам же перешагнувшим мастерский рубеж, и высококвалифицированным штангистам одно занятие в день (в среднем по 2-2,5 часа) уже не обеспечивает дальнейшего прогресса, им необходимо увеличение суммарной нагрузки. Данная группа спортсменов в период интенсивной подготовки к соревнованиям может проводить от 8 до 15 тренировок в неделю.

Увеличение общего числа занятий и, в частности, с большими нагрузками при рациональном их чередовании с занятиями малой интенсивности значительно увеличивает эффективность тренировочного процесса.

При планировании 2-3 тренировок в течение одного дня приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения тренировочных занятий; во-вторых, нужно знать, в какой мере оно определяет направленность и величину нагрузок; в-третьих, следует выяснить, как чередовать в течение дня тренировочные занятия с различной нагрузкой.

Время проведения тренировок в течение дня планируется в зависимости от условий тренировочных занятий, учебы или работы. Однако оно должно оставаться по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается снижением работоспособности, ухудшением восстановительных процессов. При двухразовых занятиях в день, первую тренировку лучше проводить с 10 часов утра до 12 часов дня, при этом утренний подъем спортсмена должен быть не позднее 7 часов. Вечерняя тренировка проводится с 18 до 20 часов.

Тренироваться три раза в день возможно, как правило, в условиях тренировочного сбора. Первая, утренняя тренировка проводится до завтрака, примерно, с 7 до 8 часов, утренний подъем спортсмена

при этом должен быть в 6 часов. В утренней тренировке не должно быть тяжелых силовых упражнений – тяг и приседаний. Рывковые и толчковые упражнения выполняются с весами не более 60% от предельных. Вторая, дневная тренировка проводится с 11 до 13 часов и вечерняя – с 18 до 20 часов.

Если вы тренируетесь 2-3 раза в течение дня, крайне желателен послеобеденный сон. Спать нужно на жестком матрасе. Это позволяет мышцам расслабиться, снять напряжение и усталость. Дневной сон в течение 1-2 часов необходим по той причине, что он, как бы, из одного дня делает два. Во время дневного сна, помимо снятия мышечного утомления, восстанавливаются также нервная энергия и ты просыпаешься свежим, как утром.

При двухразовых занятиях в день одна тренировка обычно проводится с большой или средней нагрузкой, а другая – с малой. В отдельных случаях обе тренировки могут иметь большую или среднюю нагрузку, что характерно для квалифицированных и хорошо тренированных спортсменов. При появлении признаков переутомления нагрузку необходимо снизить и проводить обе тренировки с малой интенсивностью.

Как рационально чередовать нагрузку при 2-3 занятиях в день? Оптимальным считается проведение тренировок с большой и средней нагрузкой во второй половине дня – вечером. Хотя эпизодически большую нагрузку можно давать и в дневное время. При трех тренировках в день занятия с высокой интенсивностью можно проводить в любое время, кроме утреннего. После легкой утренней тренировки организм практически готов к работе с большой нагрузкой в течение дня.

Высокая эффективность 2-3-х разовых тренировок в течение дня достигается, во-первых, при рациональном сочетании тренировок с разной величиной интенсивности и, во-вторых, если увеличение числа занятий с большими нагрузками, которые и служат средством роста спортивных результатов.

Рассмотрим пример построения тренировочного процесса во второй месяц двухмесячного цикла, который заканчивается соревнованиями. Как и в предыдущем примере, сначала подбираются упражнения для недельного цикла.

Упражнения для недельного цикла второго месяца

Время тренировки	Вид Нагрузки	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	
УТРО	ОН	РП+ ШЗГ	ТР+ РПс/в	РП+ РПс/в	РП+п	РП+ ШЗГ	РП+ РПс/в	
		ГП	ГП+ ГПс/в	ТГ+ГП	ГП+ШЖ	ГП	ГП+ ГПс/в	
	ДН	ПЖвыс	НЧК	ПЖДл	НЧК ПЖшт	ПЖвыс	НЧК	
ДЕНЬ	ОН	Рс/в		Р(пл)	РПс/в	Р		
		Т+п		Гн/с	ТГс/з	ГП(пл)		
		ТТ		ТТ	ГП	ПГ		
	ДН	Под, ПЖшт		ПодЗГ ПЖвыс		ПодЗГ ПЖДл		
ВЕЧЕР	ОН	Тп/п	РП	Т	ОФП, сауна и другие восстано витель-ные ме- роприя- тия	Рс/в	РП	
		Р	ТГн/с	Р		Т+п	ТГп/п+ н/с	
		ПГ	ПП	ПГ		ТТ	ПП	
		ТР	ГП	Тст			ГП	
	ДН	ЖЛ	ТТс/в бвн	ЖЗГ			ПЖшт г/с	ТРс/в бвн
			ПЖДл				Пр	

Как видим, программа недельного цикла насыщена основными, соревновательными упражнениями, поскольку идет узкоспециализированная подготовка к соревнованиям. В неделю выполняется 15 тренировок. В связи с узкоспециализированной подготовкой преобладают однообразные упражнения, что чревато снижением качества работы и потерей интереса штангиста к тренировкам. Учитывая эмоциональный фактор необходимо разнообразить некоторые упражнения как, например, в утренних тренировках. Рывок в полуподсед и взятие на грудь полуподседом ежедневно выполняются в разных вариациях.

После подбора упражнений проводится распределение интенсивности по всем тренировочным занятиям.

Распределение интенсивности по тренировочным занятиям второго месяца

Дни недели	Время тренировки	2-й месяц			
		5-ая неделя	6-ая неделя	7-ая неделя	8-ая неделя
Понедельник	Утро	М	М	-	-
	День	М	М	-	-
	Вечер	М ПГ	Б	С Р	М ПП
Вторник	Утро	М	М	-	-
	Вечер	Б	М	М	-
Среда	Утро	М	М	-	-
	День	М	С	-	-
	Вечер	С	М	Б	М
Четверг	Утро	М	М	-	-
	День	М	С	-	-
Пятница	Утро	М	М	-	-
	День	Б	М	-	-
	Вечер	М	Б	М	-
Суббота	Утро	М	М	-	СОРЕВ - НОВАНИЯ
	Вечер	С	М	М	
Воскресенье					

Все утренние тренировки проводятся с малой интенсивностью, вес штанги, как правило, не превышает 60% от предельных результатов.

Одна из дневных или вечерних тренировок проводится с большой или средней нагрузкой, а другая – с малой. В отдельных случаях оба тренировочных занятия проводятся с большой или средней интенсивностью. Это рекомендуется хорошо тренированным штангистам, когда для резкого повышения функциональных возможностей необходимо сильное физическое воздействие на организм.

С целью обеспечения восстановительных процессов за две недели до соревнований переходят на одноразовые тренировки. Содержание их то же, что планировалось для вечерних занятий в таблице для подбора упражнений.

Здесь мы подошли к важному вопросу - когда нужно приступать к 2 - 3-х разовым тренировкам и в течение какого периода следует тренироваться таким образом? Выдерживать режим многоразовых тренировок на протяжении длительного времени почти невозможно, да и нецелесообразно. В рекомендуемой методике планирования тренировок по принципу двухмесячных циклов, 2-3-х разовые тренировки предлагается проводить при подготовке к ответственным соревнованиям на протяжении

первых пяти-шести недель. В последние две недели перед соревнованиями необходимо перейти на одноразовые тренировки для восстановления организма и достижения пика спортивной формы. В отдельных случаях, если проявляются признаки утомления, на одноразовые тренировки переходят еще раньше, за три или четыре недели до соревнований.

Для проверки готовности атлета к соревнованиям намечаются "проходки" в классических упражнениях и приседаниях. В толчке "проходка" проводится за 18 дней, в рывке - за 12 дней до соревнований. Приседания со штангой на груди проверяются в начале месяца, со штангой на плечах - за 4-5 дней до соревнований. Целесообразность подъема максимального веса в приседаниях накануне соревнований определяется экспериментальным путем для каждого штангиста индивидуально.

И, наконец, используя таблицы составим план тренировки, например, на понедельник 6-й недели:

УТРО: 1.РП+ШЗГ: 50%/2+2x2; 60%/2+2x3;

2.ГП: 60%/2+2x5;

ДН: Пжвыс-20раз

ДЕНЬ: 1.Рс/в: 70%/3x3; 75%/3x2;

2.Т+п: 70%/1+1x5;

3.ТТ: 90%/4x4;

ДН: ПЖшт: С/10x3; Под;

ВЕЧЕР: 1.Т: 60%/2x1; 70%/2x1; 80%/2x1; 90%/1x1; 100%/1x1; 105%/1x1;

2.Р: 90-95%/1-2x6;

3.ПГ: 90%/1-2x5;

4.ТР: 110%/1-2x5;

ДН: ЖЛ:С/6x4;

РЕЗЮМЕ

Итак, вкратце — как строить тренировочный цикл штангисту?

1. Определить свои слабые стороны технической и (или) физической подготовки (стр. 43);
2. В соответствии с этим, подобрать упражнения для недельных циклов 1-го и 2-го месяцев (таблица №8);
3. Распределить среднюю интенсивность по неделям (таблица №3);
4. Определить сколько тренировок в неделю и с какой интенсивностью (таблица №4);
5. Распределить интенсивность по тренировочным занятиям (таблица №5 или №6);
6. Определить в какие дни будут проходки и учитывая тренировки с большой интенсивностью (90% и >) - количество подъемов максимальных весов (таблица №7);
7. С помощью таблиц №1 или №2 весь цикл записывается в виде развернутой таблицы №9.

ЗАВЕРШЕНИЕ

Завершить раздел, посвященный организации тренировочного процесса тяжелоатлетов хотелось бы несколькими советами, которые дает штангистам американский чемпион мира и Олимпийских Игр Джордж Питер:

«В первую очередь Вы должны:

1. Думать только об успехе. Думайте о том высоком результате, который вы показали сегодня и еще больше о том, который покажете завтра. Помните! Ваше подсознательное мышление аккумулирует мельчайшие оттенки мысли и влияет самым существенным образом на Ваш психологический настрой.
2. Постоянно напоминайте себе, что Вы лучше, чем Вы есть на самом деле. Постоянно твердите себе, что Вы лучше, чем Вы есть на самом деле. Постоянно твердите себе, что в Вас неисчерпаемый источник силы, который Вы еще не начали использовать.
3. Не разменивайтесь по мелочам.
4. Не обожествляйте чемпионов. Они обыкновенные люди и отличаются от Вас лишь тем, что более разумно организуют свой тренировочный процесс.
5. Помните, что разница между чемпионом и обыкновенным штангистом не столько в величине мускулов, сколько в разности их целеустремленности».

ДОПИНГ

Что такое допинг? Это медицинские препараты, т.е. лекарства, которые производятся на заводах, продаются в аптеках, покупаются и применяются людьми. Несколько тысяч из них кем-то зачислены в разряд допинга. То есть, спортсменам, в отличие от других людей, их применять нельзя под угрозой санкций. Но каковы критерии отбора? Ведь, например, витамины – это те же лекарства, которые в повышенных дозах оказывают на организм разрушающее действие. Любое лекарство, положительно воздействуя на избранный участок, одновременно оказывают отрицательное воздействие на другие органы. Так почему же считается, что одни препараты необходимы спортсменам, а другие вредны?

Спорт когда-то был средством укрепления здоровья, а соревнования формой проведения досуга. Однако принципы, провозглашенные сто лет назад основателем современного олимпийского движения Пьером де Кубэртенем, давно стали чисто символическими. Время идет, неуклонный рост результатов привел спортсменов к фантастическим вершинам. Чтобы взять их, мало чисто физических возможностей даже очень тренированного организма. Необходима мощная, научно-обоснованная фармакологическая поддержка. Спорт стал средством зарабатывания денег, тяжелой, повседневной работой, обеспечивающей материальное благополучие спортсмена и его семьи. Несомненно, эта работа сопряжена с определенным риском для его здоровья. Но, давайте зададимся вопросом, разве мало таких сфер деятельности, где рабочий сознательно рискует не только здоровьем, но и жизнью? Возьмем, к примеру, шахтеров. Им же не запрещают лезть в шахту, хотя все знают, что это сопряжено не только с риском гарантированных профессиональных заболеваний, но и опасно для жизни.

Безусловно, в юношеском спорте борьба с допингом необходима. Тренер, калечащий стимуляторами непросвещенных подростков, должен нести уголовную ответственность. Что касается взрослых атлетов, было бы благоразумней ограничиться подробной информацией о влиянии тех или иных препаратов на организм человека. А применять или не применять эти препараты – личное дело каждого спортсмена. Взрослый, сознательный человек имеет право поступать так, как считает нужным.

Правда, есть еще одна сторона проблемы, а именно – атлет, применяющий стимуляторы, имеет преимущество перед теми, кто их не применяет. А это нечестно с точки зрения этики. Тогда напрашиваются многочисленные аналогии, типа: девушка, которая хочет превосходно выглядеть и применяет косметику ведущих фирм мира, имеет превосходство перед той, которая не пользуется косметикой. Абсурд какой-то.

В настоящее время мало кто убежден, что в спорте высших достижений остался хоть один «чистый» спортсмен. А заявления известных спортсменов и тренеров, которые клянутся и божатся в том, что они «ничего такого» никогда не принимали и которых даже намек на подобный грех приводит в ужас, иначе как с иронией не воспринимаются.

К сожалению, тяжелая атлетика попала в особую немилость в связи с антидопинговой пропагандой. Когда речь заходит о допинге, в качестве «наглядного пособия» непременно используется тяжелая атлетика, хотя она в этом плане ничуть не более виновата, чем другие виды спорта.

Нынешняя борьба с допингом – не что иное, как излишняя трата (а кому-то - доход) денег и времени. Среди многих тысяч препаратов и народных средств спортсмены вновь будут отыскивать новые, неподвластные допинг-контролю вещества и каждый раз очередная компания по борьбе с допингом будет возвращаться на круги своя. Все расширяющийся список запрещенных препаратов доводит ситуацию до абсурда. Приболевший перед стартом спортсмен боится принимать лекарства, опасается выпить лишнюю чашку кофе, а за стол садится как на минное поле – не съесть бы чего-нибудь лишнего. Такой метод борьбы с допингом бесперспективен, так как не имеет логического конца. Те бедолаги, которые попадают на допингконтроле – это не решение проблемы, хотя и дает основание МОКу заявлять, что допинг в ближайшее время будет побежден окончательно. Чтобы это осуществить, надо запретить спорт высших достижений и профессиональный спорт. Да и большинство мыслящих в спорте людей знают, что ловят не тех, кто «химичит», а тех, кого нужно поймать.

Таким образом, очевидно, что в борьбе с допингом надо искать иной, более действенный механизм, ибо запретами и угрозами еще не была решена ни одна проблема в мире.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ПОДРОСТКАМИ

Тренировочные занятия по тяжелой атлетике не отличаются особым разнообразием. А интересы подростков не отличаются постоянством. В связи с этим для постоянного поддержания интереса подростков к тренировкам необходимо регулярно применять какие-то новинки, вносить разнообразие в монотонность тренировочных занятий и в организации клубных или городских соревнований.

В нашей практике наибольшим успехом пользовались соревнования на Кубок «Лучший спортсмен года». Это важное мероприятие, заставляющее юных спортсменов прилежно тренироваться в течение года, хорошо учиться в школе, участвовать в различных состязаниях. Суть данного соревнования заключается в следующем. Каждый месяц разыгрывается звание «Чемпион месяца» с вручением переходящего Кубка. Им становится атлет, максимально улучшивший свой результат за месяц. Параллельно с этим ведется учет школьной успеваемости юных спортсменов. Выступления в соревнованиях оцениваются по пятибальной системе. Ежемесячно баллы за тренировочный процесс, учебу в школе и выступления в соревнованиях суммируются в виде таблицы:

Фамилия Имя	Средняя оценка	Оценка тренировочного процесса			Учеба в школе		Выступлен ие в соревнова ниях	Сумма баллов с начала года	Место
		за звание чемпиона	за превыше ние результат а	за рекорд клуба	Средняя оценка	± за про пуски уроков			

В конце года атлет, набравший наибольшую сумму баллов, становится лучшим спортсменом года и Кубок вручается ему навсегда.

Соревнования на Кубок «Лучший спортсмен года» имели огромный успех в нашей секции. Ребята наглядно представляли динамику роста собственных результатов, имея возможность сравнить их с результатами соперников, старались лучше учиться в школе и успешно выступать в соревнованиях.

Поскольку данные соревнования рекомендуются детским тренерам, рассмотрим подробно их правила. Итак, лучшим спортсменом года становится атлет, набравший максимальное количество баллов по трем позициям:

- 1.Результативность тренировок.
- 2.Школьная успеваемость.
- 3.Качество выступления в соревнованиях.

Рассмотрим каждую из этих позиций.

1.Оценка результативности тренировок.

В начале каждого месяца юный штангист получает задание – улучшить личный результат в рывке и толчке на 2,5 кг. В конце месяца подводится итог: за выполнение запланированного результата атлет получает 4 балла, перевыполнение – 5, установление личного рекорда только в одном из упражнений – 3 балла .

Кроме того, возможны разные варианты поощрений. Например, атлет, ставший чемпионом месяца, получает дополнительно 5 баллов. За улучшение суммы двоеборья на 7,5 кг в течение месяца штангист получает 2 дополнительных балла, на 10 кг – 4 балла, на 12,5 кг – 8, на 15 кг – 16 баллов и т.д. За установление рекорда секции спортсменов получает 5 дополнительных баллов.

Для наглядности ход борьбы за звание «Чемпион месяца» отражается на красочном стенде.

2.Оценка успеваемости в школе

Ежемесячно из всей суммы оценок, полученных юным спортсменом в школе в течение месяца, выводится средняя оценка. За каждый пропуск занятия в школе без уважительной причины из средней оценки вычитается 0,5 балла. Если нет ни одного пропуска при высшей средней оценке, то атлет получает 10 дополнительных баллов.

Контроль тренера за успеваемостью необходим потому, что воспитатель юных спортсменов должен быть не только спортивным наставником, но и педагогом. Постоянный контакт тренера с учителями школы благоприятно сказывается на воспитании и образовании юного атлета.

3.Оценка выступления в соревнованиях

Выступление спортсмена в соревнованиях оценивается тренером по 5-ти бальной системе, исходя из следующих факторов: проявленная воля к победе, количество удачных попыток, установление личных рекордов, занятое место. Здесь также возможны различные варианты дополнительных поощрений. Спортсмен, использовавший все зачетные попытки и установивший при этом личный рекорд, получает 10 дополнительных баллов. За первое место в клубных соревнованиях штангист получает 3 балла, за второе – 2 балла, за третье – 1 балл. За первое место в городских соревнованиях – 6 баллов, за второе – 4 и за третье – 2 балла. И так далее в зависимости от ранга соревнований.

Портрет штангиста, ставшего лучшим спортсменом года, вывешивается в зале на один год.

Кроме портрета лучшего спортсмена года, можно вывесить в зале фотографии ведущих штангистов секции, как действующих, так и ветеранов. Естественно, юным спортсменам тоже хочется попасть в историю своей секции. И такая возможность у них есть. Большой популярностью пользуется ступенчатый стенд, с портретами всех мастеров спорта, кандидатов, разрядников – воспитанников данной секции.

МСМК	○											
МС	○	○										
КМС	○	○	○									
I разряд	○	○										
II разряд	○	○	○	○	○							
III разряд	○	○	○	○	○	○						
I-юн.раз.	○	○	○	○								
II-юн.раз.	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

Ребята прилагают максимум усилий, стараясь подняться по «ступеням» этого стенда. Нередко заключаются пари, кто быстрее переберется на ту или иную ступень. Такое соперничество благоприятно сказывается на росте результатов.

Секционные, клубные соревнования, в которых участвуют не более 30 штангистов, можно проводить по следующим правилам. Все участники соревнований разбиваются на три возрастные группы. Первая – спортсмены до 13 лет, вторая – 13-14 лет, третья – 15-16 лет. В каждой группе выигравшим признается не тот спортсмен, который поднял самую тяжелую штангу, а тот, кто максимально улучшил личную сумму двоеборья. Таким образом, силы атлетов во всех группах уравниваются. Весовая категория и квалификация атлета в таких соревнованиях роли не играют. Для определения победителя составляется таблица:

Определение победителя в соревнованиях.

Фамилия Имя	Лучшая сумма двое- борья	Сумма, показан- ная на соревно- ваниях	± к луч- шему результату	Коли- чество удачных попыток	Коли- чество установ- ленных личных рекордов	% к рекор- ду клуба	Место
...							

Решающим является показатель увеличения личной суммы двоеборья. Если несколько участников показали одинаковое увеличение, то в силу вступает второй критерий – наибольшее число удачных попыток. Если и это число совпадает, то преимущество получает атлет, установивший больше личных рекордов. При равенстве всех трех показателей вычисляется процентное отношение суммы двоеборья к рекорду клуба или города. Много лет наши клубные и районные соревнования с успехом проводились по таким правилам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ