

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»
г.Вуктыла

ПРИНЯТА
педагогическим советом школы
протокол от «06» декабря 2021 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от «06» декабря 2021 г. № 12/1



**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа по виду спорта
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**
Срок реализации программы 8 лет

Разработчик программы:
Михеев И.И.

г.Вуктыл
2021 год

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	8
1.1.	Годовой учебный план базового уровня сложности	8
1.2.	Годовой учебный план углубленного уровня сложности	9
1.3.	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	11
1.4.	Календарный учебный график	12
2.	Методическая часть	15
2.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности	15
2.1.1.	Базовый уровень сложности	16
2.1.1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	16
2.1.1.2.	Общая физическая подготовка	18
2.1.1.3.	Вид спорта	23
2.1.1.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	28
2.1.1.5.	Специальные навыки	30
2.1.1.6.	Контрольные упражнения и соревнования	31
2.1.2.	Углубленный уровень сложности	32
2.1.2.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	32
2.1.2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	35
2.1.2.3.	Вид спорта	37
2.1.2.4.	Основы самоопределения	40
2.1.2.5.	Различные виды спорта и подвижные игры	42
2.1.2.6.	Судейская практика	43
2.1.2.7.	Специальные навыки	45
2.2.	Методы выявления и отбора одаренных детей	46
2.3.	Требования техники безопасности	47
3.	Воспитательная и профориентационная работа	48
4.	Система контроля и зачетные требования	49
	Перечень информационного обеспечения	63
	Приложение	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Название силовое троеборье (пауэрлифтинг) связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию.

Занятия силовым троеборьем способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия силовым троеборьем способствуют:

- развитию силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Особенность данной программы в том, что она дает возможность наиболее полно освоить материал и достичь оптимального результата без форсированного воздействия на организм занимающихся.

Актуальность программы заключается в ориентации на создание блока тренировочных заданий направленного воздействия. Объемность и многообразие средств и форм деятельности ориентировано на индивидуальную подготовку занимающихся.

Формы занятий: теоретические, учебные, тренировочные, учебно - тренировочные, восстановительные, контрольные, индивидуальные и соревновательные

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта пауэрлифтинг (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 " Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14(с изменениями на 27 октября 2020 года) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО «КДЮСШ» г.Вуктыл.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пауэрлифтеров на различных уровнях сложности и годах обучения. Программный материал объединен и предполагает решение **следующих основных задач:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в пауэрлифтинге,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в пауэрлифтинге,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки пауэрлифтеров, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по пауэрлифтингу.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

- 2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

- **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.
- **Срок реализации:**
- Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).
- Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: 10 лет

Таблица № 1

Продолжительность освоения этапов образовательного процесса, минимальное количество учащихся в группах, режим занятий

№ п. п.	Этапы образовательного процесса	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (учебных часов в неделю)
1.	Этап освоения базового уровня сложности	БУ-1	15	25	До 6
		БУ-2	12	25	6
		БУ-3	12	24	8
		БУ-4	12	24	8
		БУ-5	10	22	10
		БУ-6	10	20	10
2.	Этап освоения углубленного уровня сложности	УУ-1	8	14	12
		УУ-2		12	12

БУ – базовый уровень

УУ – углубленный уровень

Планируемые результаты:

Результатом освоения предпрофессиональной программы по пауэрлифтингу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий пауэрлифтингом;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;
- формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план составлен из расчета 46 недель в соответствии с п. 19 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В программе учтено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Таблица № 2

1.1. Годовой учебный план базового уровня сложности

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем уч. нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6
Общий объем часов		2208	276	276	368	368	460	460
Обязательные предметные области		1548	197	197	259	259	318	318
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	260	33	33	45	45	52	52
2.	Общая физическая подготовка	644	82	82	107	107	133	133
3.	Вид спорта пауэрлифтинг	644	82	82	107	107	133	133
Вариативные предметные области		660	79	79	109	109	142	142
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	220	28	28	34	34	48	48

5.	Специальные навыки	428	49	49	73	73	92	92
6.	*Сдача контрольных нормативов	12	2	2	2	2	2	2

*для перевода на следующий этап обучения

Таблица № 3

1.2. Годовой учебный план углубленного уровня сложности

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем уч. нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения	
			УУ-1	УУ-2
Общий объем часов		2392	552	552
Обязательные предметные области		1684	389	389
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	246	57	57
2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	360	83	83
3.	Вид спорта пауэрлифтинг	718	166	166
4.	Основы профессионального самоопределения	360	83	83
Вариативные предметные области		708	163	163
1.	Различные виды спорта и подвижные игры	224	52	52
2.	Специальные навыки	358	82	82
3.	Судейская подготовка	118	27	27
4.	*Сдача контрольных нормативов	8	2	2

*для перевода на следующий этап обучения

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

1.3. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№ п.п.	Предметная область	Базовый уровень	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана БУ	Углубленный уровень	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана УУ
Обязательные предметные области					
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	+	10-25	+	10-15
2.	Общая физическая подготовка	+	20-30	-	-
3.	Вид спорта пауэрлифтинг	+	15-30	+	15-30
4.	Основы профессионального самоопределения	-	-	+	15-30
5.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	-	-	+	10-15
Вариативная часть					
1.	Различные виды спорта и подвижные игры	+	5-15	+	5-10
2.	Специальные навыки	+	5-20	+	5-20
3.	Судейская подготовка	-	-	+	5-10

В программе предусмотрено участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях (план – график формируется в сентябре в соответствии с календарным планом Федерации пауэрлифтинга России и Свердловской области):

- организация посещения учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских,

международных, проводимых на территории РФ;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений учащихся.

1.4. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Учебный год 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

План – график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

При составлении плана – графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно – массовых мероприятий, который в свою очередь составляется в соответствии с календарным планом федерации дзюдо России. В настоящее время большинство специалистов рассматривают соревнования не только как предмет целевой деятельности спортсмена, но и как мощный фактор подготовки, в значительной степени обеспечивающий эффективность процесса совершенствования спортивного мастерства.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана- графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

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

- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой атлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-

техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

2.1.1. Базовый уровень

2.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях силовым троеборьем и др.

История развития пауэрлифтинга

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта (пауэрлифтинга). Основные сведения о спортивной квалификации. Федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

Гигиенические знания, умения и навыки.

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

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о здоровом образе жизни как системе сохранения и укрепления здоровья физического, психического, социального. Несовместимость вредных привычек (употребление психоактивных веществ (никотин, алкоголь, наркотики), компьютерная зависимость и другие с занятиями спортом. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна юного спортсмена - пловца. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Виды активного отдыха. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Понятие об иммунитете. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания (солнце, воздух, вода). Значение психогимнастики для укрепления иммунитета.

Здоровое питание. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина

энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

2.1.1.2. Общая физическая подготовка

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровье является основной ценностью, залогом благополучия и долголетия человека. Это совокупность физических, психических, социальных качеств и свойств каждого индивидуума, которые являются основными компонентами в жизни, существования и реализации в обществе. Пока человек здоров, он не задумывается и не заботится о себе, а когда появляются болезни и патологические состояния, то, к сожалению, тратит много времени, сил и средств на его восстановление, однако, не всегда это возможно.

Режим дня

Одно из условий сохранения здоровья - соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Правила личной гигиены

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта. И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

Физическая активность

В современном обществе офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. У людей, ведущих сидячий и малоподвижный образ жизни, могут появляться различные осложнения: сколиоз, остеохондроз, дистрофия мышечной ткани, гипертоническая болезнь и прочие заболевания. Не стоит забывать о проблеме нашей современности - лишнем весе. При отсутствии необходимой физической нагрузки возникает увеличение массы тела и это приводит к развитию самых различных патологий эндокринной и сердечно-сосудистой системы. Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость человека, устойчивость

организма к болезням, улучшает настроение. Это может быть как ежедневная зарядка и ходьба, так и любые спортивные, семейные игры, занятия танцами или фитнесом.

Рациональное питание

Человек должен получать с едой определенное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы), в противном случае его здоровье будет не на лучшем уровне.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

Одно из условий сохранения структурной целостности организма является активность, т. е. всесторонняя, интенсивная, гармоничная деятельность всех его систем. Чем интенсивнее функция, тем более полно осуществляются процессы самообновления.

При этом не просто восстанавливаются разрушающиеся и истощающиеся при работе структуры, а возникает избыточное восстановление, сверхвосстановление, суперкомпенсация.

Явление суперкомпенсации проявляется в большем накоплении энергетических резервов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов, обуславливающих их гипертрофию - рост массы, мощности и выносливости мышц, а также систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Все эти изменения - непереносимое условие повышения функциональных возможностей организма человека.

Естественные факторы природной среды(солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды) могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функциональных возможностей организма.

Одним из основных результатов использования естественных факторов среды в процессе физической культуры является закаливание человека. Закаливание, если в ходе него не нарушается мера приспособительных возможностей организма, ведет к укреплению здоровья и росту работоспособности.

Гигиенические факторы- обеспечиваются реализацией норм и требований по гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки и т. д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна. питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств в воспитании молодого поколения.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный. Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травм; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений. Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений, равных 2-3 пм (90-95% от максимума). Работу с такими

отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин.

При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его.

Например, иногда бывает в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно.

То же самое касается и тяги становой. Легче научить правильному движению, если начинать обучение с плинтов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах, техника выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее.

У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирю, не наклоняя спины, делает 5-8 разовые приседания.

Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка

СФП атлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП атлета. Характеристика физических качеств атлета. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного

сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия пауэрлифтингом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий пауэрлифтингом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально - экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

Чтобы тренировать успешно, пауэрлифтер должен обладать хорошими коммуникационными навыками. Связь с игроками - это непрерывный процесс общения людей, определяемый особенностями восприятия и живого отклика. Пауэрлифтер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, меняя ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются:

открытая связь, позитивная связь, ясная и понятная связь.

Открытая коммуникация связь носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки в этом помогают спортсмену достигнуть нужного взаимопонимания с игроками. Приводим некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи:

- особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены;
- беседы с игроками индивидуально и с командой или группой;
- сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

2.1.1.3. Вид спорта

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Все это вместе взятое делает пауэрлифтинг одним из ценных и полезных средств в воспитании молодого поколения.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10- 12. В таком варианте эту методику можно применять в работе, как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха

между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травм; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений. Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений, равных 2-3 пм (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет безувеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах). Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин.

При обучении новичков, обязательно надо применять подводящие упражнения. Это такие упражнения, которые по координации близки к отдельным частям обучаемого упражнения, но значительно проще его.

Например, иногда бывает, в приседаниях долго объясняешь как держать спину, колени, не получается. А стоит сделать приседания на скамейку, с нужной высотой, спортсмен сразу улавливает. Или для того, чтобы легче научить прогибу в жиме лежа, мы просто подкладываем под поясницу валик и постепенно в течение месяца спортсмен привыкает принимать положение тела какое нужно.

То же самое касается и тяги становой. Легче научить правильному движению, если начинать обучение с плинтов, причем, первую неделю, гриф должен быть на 10 см выше колен. Потом с опусканием высоты плинтов постепенно приходим к исходному положению с помоста. А в сочетании с приседаниями на плинтах, техника

выполнения тяги становой закрепляется намного быстрее.

У тяжелоатлетов это упражнение называлось "Приседания в глубину". Спортсмен встает на два плинта высотой 50-60 см, стоящих друг от друга на расстоянии 70-80 см. В опущенных руках держит гирю, не наклоняя спины, делает 5-8 разовые приседания.

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

Общая подготовка: овладение комплексом физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

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

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине.

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

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок. Анатомо-физиологические особенности организма юных пауэрлифтеров.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих

двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16--17 лет, а ее уровень сохраняется до 41--50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45--60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60--75% и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75--90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%).

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные

гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, магнезия и др.). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

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

В качестве методических пояснений следует отметить, что данный раздел на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

На базовом и углубленном уровне сложности обучения, отдельные занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, семинаров, тренингов, форм коллективного анализа фото -и видеоматериалов соревнований и тренировок. Эффективность усвоения содержания данного раздела обеспечивается за счет использования учебных видеофильмов, презентаций, мультимедийных пособий и других интерактивных средств обучения.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся - материал излагается в доступной им форме. Для освоения содержания раздела тренер - преподаватель рекомендует юным спортсменам литературу для чтения, фильмы, интернет - ссылки на ресурсы об истории развития пауэрлифтинга, технике выполнения отдельных элементов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, в том числе электронные, спортивные журналы. Активно используются видеозаписи

соревнований разного уровня, аудиозаписи для выполнения психогимнастических упражнений.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков

Знание основ судейства по избранному виду спорта.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

2.1.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам

вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магnezия (урна для магnezии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом. Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, магnezия и др.). Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

2.1.1.5. Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по пауэрлифтингу.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие специфических качеств троеборца. Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

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

2.1.1.6. Контрольные упражнения и соревнования

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1-2	35%	45%
3	45 %	55-60 %
4	50 %	65-70 %
Девушки		
1-2	-	-
3	30 %	40 %
4	35 %	45 %

Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1-2	-	-
3	20%	30 %
4	25%	40%

Контрольные нормативы

Приседания со штангой на плечах

В/К	МС	КМС	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
32	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
34	70,0	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
38	75,0	72,5	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0
42	85,0	82,5	75,0	65,0	57,5	50,0	45,0	42,5
46	95,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,0	52,5	50,0
50	110,0	105,0	95,0	82,5	72,5	65,0	60,0	55,0
56	125,0	120,0	110,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0
62	140,0	135,0	122,5	107,5	90,0	82,5	75,0	67,5
69	160,0	152,5	135,0	120,0	102,5	92,5	82,5	72,5
77	170,0	165,0	147,5	132,5	112,5	97,5	87,5	80,0
85	185,0	177,5	157,5	140,0	120,0	105,0	90,0	82,5
94	190,0	182,5	165,0	145,0	125,0	110,0	95,0	87,5
105	200,0	190,0	170,0	150,0	130,0	112,5	97,5	92,5
+105	205,0	195,0	175,0	155,0	135,0	115,0	100,0	95,0
очки	50	40	30	25	20	15	10	5

2.1.2. Углубленный уровень

2.1.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Знание истории развития избранного вида спорта.

История развития пауэрлифтинга. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания

Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Влияние тяжелой атлетики на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.

Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта пауэрлифтинг. Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС - с 16 лет, спортивные разряды - с 10 лет. Норма МСМК выполняется:

1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. 2. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Норма МС выполняется: 1. На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга. 2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лёжа, тяга становая). Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет). Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Анатомо-физиологические особенности организма юных пауэрлифтеров.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп

мышц завершается в 16-17 лет, а ее уровень сохраняется до 41-50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45--60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60--75% и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75--90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%).

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание основ спортивного питания.

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

2.1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Основа устойчивости психики закладывается в детском возрасте. При этом значение двигательной функции для развития речи и мышления особенно ярко раскрывается на ранних этапах онтогенеза (индивидуального развития). Из медицинской практики известно, что дети, по тем или иным причинам обездвиженные с раннего возраста, отстают в своем умственном развитии от сверстников, в частности их словарный запас намного беднее. Умственная работоспособность в меньшей степени ухудшается под воздействием неблагоприятных факторов (изоляции, гиподинамии, неблагоприятного микроклимата и др.), если в этих условиях соответствующим образом применять физические упражнения. Высокая физическая тренированность обеспечивает и в неблагоприятной обстановке сохранение достаточного уровня работоспособности.

При систематических занятиях физическими упражнениями, особенно если занятия проводятся на свежем чистом воздухе, в значительной степени ликвидируется умственное утомление.

Активная тренировка способствует более высокой статокINETической устойчивости, которая лежит в основе укачивания. Состояние укачивания возникает на различных средствах передвижения: при плавании на морских и речных судах, при полетах в самолетах и вертолетах, при езде на поездах и автомобилях, при следовании лифтом. Укачивание является своеобразной реакцией организма человека на действие инерционных сил при передвижении. Укачивание приводит к снижению, а подчас и полной потере работоспособности человека как умственной, так и физической.

Наиболее эффективными методами повышения статокINETической устойчивости организма являются плавание стилем кроль с вращением головы вокруг продольной оси тела, прыжки в воду, занятия баскетболом, футболом, катание на коньках, гимнастика и др. При систематических тренировках (в течение 2-3 мес.) устойчивость к укачиванию повышается на 50 - 80% по сравнению с исходным уровнем. Достигнутый эффект сохраняется длительное время (до 6 мес.). Для искусственной стимуляции деятельности мышц у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, используется вибромассаж. И поскольку при снижении двигательной активности человека страдает интеллектуальная деятельность, то при помощи вибрационного воздействия стимулируется не только мышечная деятельность, но и эмоциональная и умственная активность.

Универсальным средством повышения резервных возможностей организма в рассмотренных случаях являются регулярные физические упражнения, которые способствуют повышению устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Многократно повторяющиеся

мышечные нагрузки способствуют более рациональной перестройке внутренних процессов в организме в соответствии с меняющимися погодными и геофизическими факторами.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях.

Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально - волевых качеств атлетом - на соревнованиях.

2.1.2.3. Вид спорта

Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Освоение комплексов специальных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки. Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа. Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно - мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- * физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

- * дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

- * долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

- * соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как

можно большего;

- * подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- * спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

- * процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

- * игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

- * комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Правила соревнований, их организация и проведение Разбор правил соревнований по силовому троеборью. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

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

Оборудование и инвентарь атлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрешеченными дисками. Устройство штанги. Г ири, гантели, эспандеры.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, скамья для жима лёжа, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Учебно-тренировочные сборы.

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

тренировка троеборца носит оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения. В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

2.1.2.4. Основы самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия пауэрлифтингом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий пауэрлифтингом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи

при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально - экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Чтобы тренироваться успешно, пауэрлифтер должен обладать хорошими коммуникативными навыками. Связь с игроками - это непрерывный процесс общения людей, определяемый особенностями восприятия и живого отклика. Пауэрлифтер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, меняя ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются: открытая связь, позитивная связь, ясная и понятная связь.

Открытая коммуникация связь носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки в этом помогают спортсмену достигнуть нужного взаимопонимания с игроками. Приводим некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи:

-особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены; -беседы с игроками индивидуально и с командой или группой; -сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа

судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение 20 обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований.

2.1.2.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных

средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

2.1.2.6. Судейская практика

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике. Общие правила пауэрлифтинга

Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ: А - Приседание. Б - Жим лежа на скамейке. В - Тяга. Г - Сумма.

Соревнования между атлетами проводятся по категориям, исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет.

Правила распространяются на соревнования всех рангов: мировые, региональные, международные или иные, если заявлено, что они проводятся по правилам ИПФ.

Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, за исключением четвертого подхода с целью установления рекорда, засчитывается в сумму. Атлет, показавший лучшую сумму, становится победителем в категории. Остальные атлеты классифицируются по нисходящей в соответствии с набранной суммой. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если у двух атлетов во время взвешивания был одинаковый вес тела и они набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, они должны вновь взвеситься и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Но если они после перевзвешивания будут иметь одинаковый вес, то они разделят одно итоговое место. Та же самая процедура применяется при награждении за лучший результат в приседании, жиме лежа на скамье и тяге или установлении мирового рекорда.

Общие требования:

(а) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

(б) Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия - только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов.

(в) Запрещается использование на подошве обуви канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

Знание этики поведения спортивных судей; ПРАВИЛА ДЛЯ СУДЕЙ.

1) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть

судейскую бригаду, если он/она знает или полагает, что его/ее физическое или умственное состояние не позволяет ему/ей выполнять свою работу должным образом без каких-либо ограничений.

2) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если какой-либо участник соревнований является его родным или близким. Под выражением «родные и близкие» следует понимать всех, кто состоит с данным судьей в кровном родстве вплоть до двоюродных братьев/сестер и усыновленных лиц. А так же тех, кто состоит с данным судьей в браке, втч. Гражданском.

1) Судья не имеет права принимать деньги, вознаграждения, подарки, иные материальные ценности, а равно обещания проявления внимания и благосклонности в будущем от любого участника, организатора или третьих лиц на которых прямо или косвенно влияет или может повлиять решение судьи.

2) Судья не имеет права давать ложные сведения в отношении своего аккредитационного уровня или опыта, а также в отношении своих прав на осуществление судейства.

3) После того как судья принял на себя обязательства оценивать конкретные соревнования, он выступает в качестве судьи данных соревнований, а Кодекс применим к его действиям на всем их протяжении.

4) Судья не имеет права тренировать, обучать или давать советы любой из участвующих пар в течение соревнования, которое он оценивает.

5) Судья не имеет права обещать паре выделить ее из числа прочих каким-либо образом.

6) Судья не имеет права каким-либо способом выделять пару в ходе соревнований, которые он оценивает, и в которых данная пара принимает участие.

7) Судья обязан воздерживаться от публичного высказывания своей позиции по отношению к паре, которую он/она, возможно, будет оценивать на соревнованиях.

8) Судья не имеет права угрожать или иным образом оказывать давление на других судей.

9) Судья, не входящий в состав судейской бригады конкретных соревнований, не имеет права обсуждать с судьями, оценивающими данные соревнования достоинства выступления участников данных соревнований, а равно любые их прежние результаты до завершения данного турнира.

10) Судья не имеет права обсуждать с участником достоинства выступления последнего до завершения соревнований, которые оценивает данный судья.

3) Судья не имеет права искать любой способ влиять на исход соревнований иным способом, кроме как оценивая по достоинству все пары, принимающие участие в соревнованиях.

4) Судья, назначенный оценивать соревнования, которые проводит WDSF, обязан осуществлять судейство в строгом соответствии с правилами WDSFi Кодексом.

5) Судья не имеет права принимать на себя обязательства, приводящие к

получению одним из участников соревнований преимущества перед другими.

6) Судья не имеет права заведомо ложно заявлять, что он официально представлял WDSF в каком-либо качестве.

7) В процессе беседы в течение соревнований с коллегами-судьями, зрителями, участниками или тренерами судья не имеет права обсуждать выступление какой-либо пары, которую он/она оценивает, а равно ее предыдущие выступления или результаты до завершения данных соревнований.

2.1.2.7. Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по пауэрлифтингу.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие специфических качеств троеборца. 18 Упражнения, используемые на тренировке троеборца: Приседание. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения. Жим лежа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

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

амплитудные соотношения характеристик техники.

2.2. Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл по выявлению одаренных детей, начинается с 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта пауэрлифтинг, согласно правилу приема обучающихся в МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл, тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта пауэрлифтинг. Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться вовремя соревнований и т.п.

2.3. Требования техники безопасности

1. На одном помосте могут тренироваться не более 4-х человек.
2. Место для занятий тяжелой атлетикой должно быть: хорошо освещено соответствующая температура воздуха вентиляция хорошее вращение грифа инвентарь и оборудование должно быть неповрежденным.

3. Соответствие физической нагрузке и физической, технической подготовленности занимающихся - психологическая устойчивость спортсмена.

4. Помещение, в котором проводится тренировка должно быть проветрено и проведена влажная уборка.

5. Перед тренировкой проводится соответствующая разминка на весь опорно-двигательный аппарат: мышцы, суставы, связки.

6. Температура воздуха должна улучшать эластичные свойства мышц, связок.

7. Тренер всегда должен следить за самочувствием обучающихся с целью предотвращения перетренированности.

8. Во избежание травм груди, поверхность грифа должна быть гладкой.

При подъеме максимальных и субмаксимальных весов спортсмен врачевное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

должен пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.

9. Если спортсмен и тренер следят за исправностью оборудования, инвентаря, состоянием здоровья, соблюдением режима и гигиены - травм практически можно избежать.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
 - проводы выпускников;
 - просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
 - проведение тематических праздников;
 - встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
 - трудовые сборы и субботники;
 - оформление стендов и газет.
- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.);
 - тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
 - мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (экскурсии, беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);
 - мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности, и т.д.).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом КДЮСШ.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить корректировки в тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки. В практике физического

воспитания и спорта осуществляют комплексный контроль над состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок. Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов; отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

Факторы, учитываемые при контроле за физическим состоянием спортсмена

В научной литературе описаны разные взгляды ученых и практикующих тренеров на теоретико-методологические аспекты контроля. Например, Павлов В.И. считает, что «целесообразно ранжировать систему обследования спортсменов, путем разделения методик функционально-диагностического обследования по целям и принципам их осуществления». Павлов В.И. считает, что при контроле за физическим состоянием и подготовленностью атлетов в различных видах спорта должны учитываться следующие факторы:

1. Уровень квалификации спортсмена
2. Учет специфики и типа физической активности.
3. Специфика и отличие активности внутри групп.
4. Цель занятий спортом.
5. Учет уровня нагрузок, в зависимости от их специфики.
6. Учет биоэнергетических затрат
7. Цель обследования.
8. В процессе осуществления обследования, необходимо учитывать цели его проведения - они могут достигаться либо по отдельности, либо вместе, по ходу осуществления комплексного медицинского обследования: здоров спортсмен, или болен, и чем грозит участие в состязаниях в случае наличия патологии (высокий риск внезапной сердечной смерти, усугубление патологического состояния и др.); оценка уровня функционального состояния - физическое состояние, психическая готовность, какой график текущего состояния - подъем, пик, спад, перетренированность и др.; факторы, лимитирующие работоспособность - микроциркуляция в активных мышечных группах, психика, уровень аэробного и (или) анаэробного обеспечения, морфологические и антропометрические параметры и др.
9. Учет как медицинских, так и биологических параметров, влияющих на особенности деятельности спортсмена. Недостаточно отнести спортсмена к здоровым лицам, допущенным для участия в тренировочно - соревновательном процессе -

необходимо выявить уровень адаптированности и резервных возможностей организма.

10. Массовость обследований. Особенности занятий многими видами спорта диктуют необходимость быстрого прохождения медицинского обследования, с учетом сохранения его качества. В связи с этим, процедуры, по возможности, должны быть кратковременными, информативным и выполняться средним медперсоналом с тем, чтобы результаты затем были предоставлены специалисту для более длительного и точного анализа.

11. Неоднозначность критериев нормы и патологии для спортсменов. Это касается многих из проводимых обследований - ЭКГ (что считать за клинически значимую брадикардию), ЭЭГ (что считать за клинически значимые изменения у спортсменов) и т.д. Поэтому, для точной интерпретации результатов необходимо наличие специально подготовленного, опытного медперсонала.

Объекты контроля

Объектами контроля являются:

1. нагрузки;
2. состояние спортсмена: а) здоровое состояние — состояние нормального функционирования всех систем организма человека в нормальных внешних естественных условиях; б) болезненное состояние; в) состояние "спортивной формы" — состояние повышенной готовности переносить внешние нагрузки и адаптироваться к ним;
3. уровни развития сторон спортивной подготовленности (физической, тактической, технической, психологической и теоретической);
4. уровни развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
5. специальное спортивное оборудование: спорсооружения, спорснаряды, экипировка, вспомогательные средства;
6. Состояние спортивных животных;
7. спортивное судейство;
8. воздействие фармакологических средств и т.д.

Формы контроля

«Принято различать три типа состояний человека в зависимости от длительности промежутка времени, в котором это состояние остается относительно неизменным».

1. Этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго - недели, месяцы. Например, - рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда - вес и др.
2. Текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например, аппетит, сон, мышечные боли и т.п..
3. Оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии

упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).

Необходимость выделения этих трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различны. Поэтому принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого - оценка и нормирование этапных состояний организма.

2. Текущий контроль, его задача - определение и нормирование текущих колебаний в состоянии организма.

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма.

Комплексный контроль в спорте предусматривает практическую реализацию различных форм контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Для этого необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и этапный. Охарактеризуем их определяющие факторы.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечно-сосудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-

мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

1) определение изменения физического состояния, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. «Назначение этого вида контроля -целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий».

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: общая физическая работоспособность; энергетические потенциалы организма; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Основные критерии осуществления комплексного контроля

Для получения информации об этапах подготовки спортсменов используют субъективные и объективные критерии контроля. К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки, относят: одышку, покраснение или побледнение кожных покровов, тошноту, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, под лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это

тренер может определить визуально или путем опроса. О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости.

К объективным критериям относят параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности. Так, развивающееся утомление проявляется в количественных характеристиках выполняемого упражнения (скорость, частота шагов, темп, амплитуда движений, координация).

Для контроля интенсивности нагрузок в спорте используют показатели частоту сердечных сокращений, артериальное давление, ориентируясь на их динамику в процессе занятия.

Комплексный контроль в процессе занятия учитывает также изменение внешних условий окружающей среды: понижение температуры воздуха, изменения направления ветра, появления дождя, снега, что приводит к необходимости внесения изменений в содержание занятий, распределение средств, методов и так далее. Все виды комплексного контроля представляют необходимую информацию, используемую в процессе управления тренировочным процессом, позволяющую установить исходный уровень физического состояния спортсмена и контролировать динамику результирующих показателей тренировочных воздействий в процессе занятий.

«Контроль за темпами прироста результатов, определяемых в различных тестах и унифицированной системой в баллах, может быть представлен графически, что дает представление об индивидуальном профиле физической подготовленности и помогает корректировать управляющие воздействия».

Общий положительный оздоровительный эффект в процессе тренировочного процесса оценивается улучшением уровня индивидуального физического состояния, критериями которого могут быть:

- уменьшение количества острых повторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний и так далее;

- снижение выраженности факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);

- снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;

- улучшение результатов в двигательных тестах;

- повышение уровня физического состояния;

- повышение мотивации к занятиям.

- «Повышение уровня физического состояния служит основой для внесения коррекции в параметры оздоровительных программ в соответствии с возрастным уровнем физического состояния».

Определение уровня физического состояния организма (УФС) Для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма

спортсмена, его физической подготовленности используют методы антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов.

Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (далее - ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 с, а через 1 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины.

Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, спортсмен может получить, ежедневно подсчитывая пульс утром после сна, в положении лежа. Если колебания пульса не превышают 2-4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше этой величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить. У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца.

В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца.

Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием

нагрузок объем сердца увеличивается. Так, объем сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объем сердца постепенно уменьшается.

Важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (далее - ПАНО).

ПАНО соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода уже явно не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы бескислородного (анаэробного) образования энергии за счет расщепления веществ, богатых энергией. При интенсивности работы на уровне ПАНО концентрация молочной кислоты в крови возрастает от 2,0 до 4,0 моль/л, что является биохимическим критерием ПАНО.

Еще одним основным критерием здоровья следует считать величину максимальное потребление кислорода (далее - МПК).

Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем «количества» здоровья. Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту.

Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания, которые могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится тест носового дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный носоротовой тип дыхания, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить. Так же успешно может использоваться разговорный тест. Если во время бега занимающийся можете легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит, темп оптимальный. Если же он начинает задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Функциональные пробы с задержкой дыхания применяются преимущественно для определения устойчивости организма к гипоксии. К пробам с максимальной задержкой дыхания относятся пробы Штанге, Генчи Серкина. В пробах Штанге и Генчи максимально возможная продолжительность задержки дыхания на вдохе (Штанге) и выдохе (Генчи).

Проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году) заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после

максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. «У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается».

Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Иногда до и после задержки дыхания регистрируется электрокардиограмма.

Проба Генчи заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха (нос при этом зажимается пальцами).

В спорте широкое распространение получили косвенные методы определения максимальной аэробной производительности расчетным путем.

При массовом обследовании лиц, занимающихся спортом, величину МПК и уровень физического состояния можно определить при помощи теста Купера. С помощью 12-минутного бегового теста Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое спортсмен способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность. (К.Купер разработал методику 12-минутного теста плавания, 12-минутного теста езды на велосипеде)

«В основе тестов Купер лежат физические нагрузки, предъявляющие достаточные требования к сердечно-сосудистой системе. Поэтому, если организм, хорошо справляется с такими нагрузками, можно говорить о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и ее высокой устойчивости к развитию заболеваний. Напротив, организм, плохо справляющийся с данными нагрузками, имеет ослабленную, малотренированную сердечно-сосудистую систему, подверженную возникновению различных патологий».

Но не только пульсу надо уделять внимание. Желательно, если есть возможность измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при легкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной тяжелой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил вычислять индекс по формуле $ИК = Д/П$, где Д - минимальное давление, П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице.

Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет

принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Для оценки физического состояния спортсмена и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно-сосудистой системе

Пропорции тела человека - есть соотношение размеров отдельных его частей. Пропорции тела определяются в первую очередь размерами костного скелета. Размеры тела, соотношение которых интегрально отражает общий уровень морфологического и функционального развития организма, позволяют характеризовать физическое развитие человека.

Наиболее распространенным в широкой практике способом оценки пропорций тела человека является метод индексов. Он позволяет с помощью простых вычислений охарактеризовать соотношение частей тела. Как правило, величина меньшего размера выражается в процентах от большей величины. Важно помнить, что пропорции тела, выявленные с помощью индексов, могут сравниваться лишь при сходной длине тела.

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений.

Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы.

На практике широко применяется индекс Брока: $M = L - 100$ (кг) при росте 155-165 см, $M = L - 105$ (кг) при росте 166-175 см, $M = L - 110$ (кг) при росте более 175 см, где М-нормальный вес тела.

Индекс Кетле, или весо-ростовой индекс, получается при делении веса в (г) на рост (см) и равен в среднем для мужчин 350-400 г/см, для женщин - 325-375 г/см.

Можно говорить, что лишь весьма в обобщенном виде свойства организма характеризуются длиной тела, его весом и обхватом груди. Для получения более детальной характеристики физического развития необходимо учитывать также степень развития мускулатуры и подкожного жира.

Размеры тела и их соотношения выступают в данном случае в качестве одного из наиболее общих и доступных широкой практике критериев соответствия биологического развития его хронологическому (паспортному) возрасту.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: спортсмен становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно- мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о физическом состоянии и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Отсутствие контроля за физическим состоянием и подготовленностью спортсменов может привести к развитию переутомления, значительному снижению работоспособности и в дальнейшем - к возникновению заболеваний и травм.

Виды контроля, их функции, содержание Намозова С.Ш. считает, что «цели, задачи, используемые средства и применяемые методы определяют виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, некоторые приемы психологического контроля».

Контроль со стороны тренера, осуществляемый соответственно его профессиональным функциям, называется педагогическим.

«На современном этапе развития спорта проблема оптимального управления тренировочным процессом, особенно в нашей стране, которая испытывает большие трудности в связи с перестройкой социально-экономических отношений, становится весьма актуальной. Очевидно, она не может быть решена без надежного и объективного аппарата управления, которым является педагогический контроль».

«Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Достоверно оценивать динамику столь сложных факторов и качеств, возможно, видимо, лишь в этапной форме. Однако, складываются они (данные изменения) на фоне суммарных педагогических воздействий каждой тренировки и даже каждого эпизода тренировочного процесса».

Методологическую основу педагогического контроля можно сформулировать как:

- определение (предварительное изучение) степени стабильности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;
- поиск и разработка как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям к информативности, надежности и объективности;
- разработка нормативных требований, норм, способов статистической и педагогической оценки результатов тестирования, контрольных испытаний.

Данные педагогического контроля позволяют следить за физическим

состоянием спортсмена, выполнением планов подготовки, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Таким образом, учитывая актуальность вопросов, связанных с педагогическим контролем в процессе подготовке спортсменов, особое внимание приобретают вопросы: оценка эффективности применяемых средств и методов;

- выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки различных сторон подготовки спортсмена;
- выявление динамики спортивных результатов и прогнозирование достижений спортсмена;
- отбор талантливых спортсменов.

Педагогическая деятельность предъявляет высокие требования к тренеру. Непосредственная педагогическая деятельность требует от него не только глубокого знания своего предмета, но и определённой системы, последовательности действий.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного их обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс. Вместе с тем каждый из них имеет свои задачи, содержание, организационные формы и методы.

Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей.

«Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач: 1) выявление противопоказаний к физической тренировке; 2) определение уровня физического состояния (УФС) для назначения адекватной тренировочной программы; 3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год)».

Основой этой системы является комплексное врачебное обследование, которое должно дать наиболее полную характеристику состояния занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки. Результаты комплексного обследования служат основой для планирования всей последующей работы со спортсменами.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Содержание комплексного врачебного обследования включает: анамнез (общий и спортивный); общий врачебный осмотр и физикальное обследование; определение и оценка физического развития (соматоскопия и антропометрия); рентгеноскопия грудной клетки (или флюорография); клинический анализ крови и мочи; функциональное исследование основных систем, обеспечивающих спортивную работоспособность (главным образом, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечного аппарата и анализаторов) в состоянии относительного покоя; функциональные пробы.

По показаниям проводятся необходимые дополнительные исследования. Объем обследования зависит от его задачи, возраста, пола, спортивной специализации, квалификации обследуемого, а в значительной степени и от наличия необходимых условий.

По задачам и организации выделяют следующие виды обследования: первичные, повторные (этапные) и дополнительные. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

На основании обследования составляется заключение о состоянии спортсменов с необходимыми рекомендациями для тренера и самого спортсмена.

Оценка состояния здоровья - основная часть заключения. Заключение «здоров» может быть дано лишь при отсутствии каких-либо (даже незначительных) отклонений и жалоб.

Результаты контроля

Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.

1. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня подготовленности и рациональная его реализация

3. процессе подготовки спортсменов осуществляется комплексный контроль за их физическим состоянием, что позволяет вести постоянное наблюдение за тренировочным процессом и оценивать динамику физического состояния спортсмена под влиянием физических нагрузок.

4. Наиболее информативными и приемлемыми средствами и методами комплексного контроля являются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатели динамометрии, показатели в тесте Купера, пробе Штанге и др.

5. Хорошие показатели физического состояния спортсмена свидетельствуют об адекватности используемых нагрузок и режима тренировки. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также ее продолжительность, интенсивность и частота занятий определяются уровнем физического состояния спортсмена. Индивидуализация тренировочных нагрузок является важнейшим условием их эффективности и совершенствования физического состояния спортсмена.

6. Для эффективного управления процессом подготовки спортсмена чрезвычайно важны регулярный контроль за его состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003.
2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. – СПб., 2004.
3. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005. – 256 с.
4. Келлер Х. Загадка страха. – М., 2003. – 210 с.
5. Намозова С.Ш. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Павлов В.И. Принципы организации функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля за их текущим состоянием.
7. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. 1985.
8. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов, / Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №11 1997 год

4.1. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

1. Пауэрлифтинг. Как правильно наматывать кистевые бинты.
2. Пауэрлифтинг. Как подобрать рабочие веса в подходах.
3. Пауэрлифтинг. Ликбез по программам тренировок.
4. Пауэрлифтинг. Необычные упражнения на трицепс с гантелями и штангой.
5. Пауэрлифтинг. Подбор и подгонка жимовых маек.
6. Пауэрлифтинг. Работа с остановками. Зачем она нужна.
7. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для жима лежа.
8. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для становой тяги.
9. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для приседа
10. Пауэрлифтинг. Техника наматывания коленных бинтов.

4.2. Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.minsport.gor.ru Министерствоспорта Российской федерации
2. www.powerlifting.ru Портал пауэрлифтинга
3. www.wpc-wpo.ru «Федерация пауэрлифтинга WPS\WPO – Россия»
4. www.plworld.ru «Мир пауэрлифтинга»

Приложение № 1

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. (не более 6 с)	Бег на 30 м. (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 60 м. (не более 10,8 с)	Бег 60 м. (не более 11,2)
Координация	Челночный бег 3x10 м. (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на	Подъем ног из виса на

	перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	