

А. И. Божко

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА



УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
С НАЧИНАЮЩИМИ

Третье, переработанное и дополненное, издание предназначено в помощь инструктору-общественнику в организации и проведении планомерных занятий с начинающими тяжелоатлетами.

В пособии главное внимание обращено вопросам техники классических упражнений, методике обучения и тренировки, а также и изложено примерное содержание практических уроков для проведения занятий с начинающими тяжелоатлетами в течение года.

Пособие может быть также с успехом использовано и членами секции тяжелой атлетики для повышения своего спортивного мастерства.

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО ШТАНГОЙ

Под техникой следует понимать совокупности специальных приемов, облегчающих поднимание штанги и дающих возможность атлету рационально, полноценно использовать свои физические данные и качества в поднимании максимального для него веса.

Основу занятий тяжелой атлетикой составляют упражнения в поднимании штанги вверх на прямые руки различными способами. В тяжелой атлетике упражнения со штангой, которые входят в программу состязаний и по которым регистрируются официальные рекорды, принято называть классическими.

В настоящее время в программу всех состязаний включая и международные, входит классическое троеборье — жим, рывок и толчок двумя руками. Остальные упражнения со штангой и другими тяжестями, применяемые в тренировках тяжелоатлета, называются специальными подготовительными.

Жим штанги двумя руками выполняется (после подъема штанги на грудь) усилием одних рук.

Толчок штанги двумя руками выполняется от груди с использованием усилия ног, туловища и рук.

Рывок штанги двумя руками выполняется с использованием усилия ног, туловища и рук, причем штанга поднимается с помоста вверх на прямые руки одним непрерывным движением.

Техника выполнения всех классических упражнений со штангой складывается из следующих частей (элементов):

старт — исходное положение, принимаемое спортсменом перед подниманием штанги с помоста;

поднимание штанги до упора и «подсед»;

«подсед» под штангу, выполняемый разными способами с целью подхватывания и удерживания поднятой штанги в верхнем крайнем положении;

вставания со штангой из «подседа» для окончания движения или для подготовки к выполнению следующей части движения;

удерживания штанги сверху на прямых руках в неподвижном положении (фиксация штанги);

опускания штанги на помост.

Важное значение для выполнения этих частей упражнения или упражнения в целом имеет правильное дыхание.

Большую роль в технике поднимания штанги играют способы выполнения той или иной части упражнения. При принятии стартового положения необходимо прежде всего знать правильные способы захвата грифа штанги.

Известны три способа захвата грифа штанги:

«простой», когда гриф штанги обхватывается с одной стороны четырьмя пальцами, а с другой — большим пальцем, который накладывается на остальные пальцы сверху (рис. 1, а);

«в замок», при котором гриф штанги также находится между большим и остальными пальцами, но большой палец — снизу (рис. 1, б);

«односторонний», при котором все пальцы обхватывают гриф штанги с одной стороны (рис. 1, в).

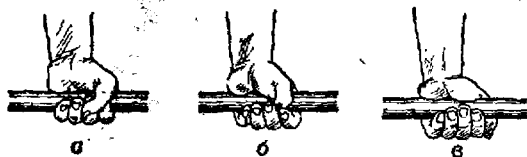


Рис. 1. Способы захвата грифа штанги

Захват грифа штанги в зависимости от характера упражнения должен быть надежным и выгодным. Для жима, рывка и толчка двумя руками обхватывают гриф штанги сверху ладонями к себе.

Из перечисленных способов хвата более характерен хват «в замок» и менее характерен — односторонний захват.

Для каждого классического упражнения определяется хват — расстояние между кистями и место их на грифе штанги при захвате. В каждом упражнении различают средний, узкий и широкийхваты.

Большое значение в технике поднимания штанги имеет способ выполнения «подседа» под штангу.

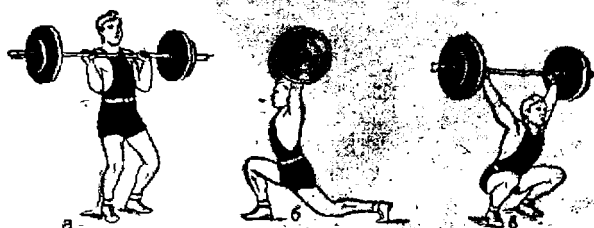


Рис. 2. Способы выполнения «подседа» под штангу:
а — «малый сед», б — «ножницы», в — «низкий сед».

В зависимости от характера упражнения и величины поднимаемого веса спортсмены применяют: «малый сед» (полуприсед) — «подсед» с незначительным сгибанием ног при сохранении опоры ступней о помост (рис. 2, а); «подсед» способом «ножницы» с выставлением одной ноги вперед, а другой назад (рис. 2, б) и «низкий сед» («разножка») — максимально низкий «подсед» с расставлением ног в стороны и разведением носков (рис. 2, в).

Высокие спортивные результаты в тяжелой атлетике в основном зависят от всесторонней физической подготовки, силы атлета, степени овладения им техникой выполнения упражнений и от волевых качеств спортсмена.

Тяжелоатлет, имеющий большую силу, но не овладевший техникой выполнения классических упражнений, или, наоборот, овладевший техникой, но не обладающий большой силой, а также не развивший в себе необходимых волевых качеств — смелости, настойчивости, упорства и пр., — не может рассчитывать на достижение высоких спортивных результатов.

При правильном выполнении классических упражнений со штангой техника спортсмена характеризуется:

подниманием штанги по возможно более короткому пути; подниманием штанги с постоянным нарастанием скорости и достижением максимальной скорости ее движения при «подрыве»; своевременным необходимым по величине «подседом» под штангу, обеспечивающим ее подхватывание после поднятия и удерживание в верхнем крайнем положении; правильным дыханием при выполнении упражнений.

Разберем эти положения:

1. Поднимание штанги по возможно более короткому пути.

Как известно, самое короткое расстояние между двумя точками — это прямая линия. Желательно было бы поднимать штангу по прямой линии, но сложность системы рычагов двигательного аппарата, а также координации движений затрудняет достигнуть этого. Однако нужно стремиться сократить до минимума отклонение штанги от прямой линии при поднимании ее вверх, добиваясь при этом эффективного использования силы мышц. В результате неточности в поднимании спортсмены вынуждены передвигаться со штангой вперед, назад или в стороны, чтобы ее удержать, и этим растрачивают впустую усилия. Следует помнить, что штангу нужно поднимать вверх, а не переносить по помосту в разные стороны.

Короткий путь в поднимании штанги также выгоден и по высоте. Чем больший вес штанги, тем спортсмен способен поднимать ее на меньшую высоту (при определенных силовых возможностях). Поэтому необходимо совершенствоваться в технике так, чтобы при поднимании штанги на минимальную высоту суметь выполнить упражнения и зафиксировать вес. Все это дает возможность увеличить результат спортсмена в выполняемом упражнении с наименьшими затратами силы и энергии.

2. Поднимание штанги с постоянным нарастанием скорости и достижением максимальной скорости ее движения при «подрыве».

Поднимание штанги до ухода в «подсед» (тяга, «подрыв» и концовка его) является основой в выполнении темповых классических упражнений. Ведущей частью является «подрыв», но он может быть выполнен только в том случае, если при начальной тяге система рычагов тела спортсмена займет выгодное положение перед «под-

рывом». В начальной фазе движения штанги нужно придать такую скорость, чтобы после «подрыва» она получила возможность несколько подниматься вверх по инерции. Поэтому в конце поднимания в «подрыве» штанга должна как бы подбрасываться вверх, а до этого подниматься с постоянным возможным ускорением.

Такой ритм движения штанги Л. Н. Соколов называет двухтемповым. Некоторые спортсмены сразу со старта стремятся создать большую скорость поднимания штанги вверх (рывком), но в этом случае нарушается система рычагов тела и исключается возможность в конце движения сделать «подрыв», в результате получается однотемповое поднимание штанги, т. е. без резкого увеличения скорости (без подброса), а это менее эффективно.

Для сравнения можно привести жизненный пример. Если к плавающему в озере бревну приложить определенное постоянное усилие рукой, передвигая его по воде, а затем прекратить усилие, то бревно еще немного пройдет вперед по инерции. Если же бревну вначале придать определенную скорость движения, а затем первоначальное усилие закончить толчком (резким увеличением усилия), то оно проплывет значительно дальше. Второй способ (двухтемповый ритм) транспортировки бревна, конечно, выгоднее. Двухтемповый ритм выгоден и в поднимании штанги.

3. Своевременный необходимый по величине «подсед» под штангу, обеспечивающий ее подхватывание после поднимания и удержание в верхнем крайнем положении.

В конце поднимания — после «подрыва» и концовки «его» — штанга незначительно двигается вверх по инерции. В этот момент важно своевременно сделать «подсед» — подхватить и удержать штангу (грудью или руками в зависимости от выполняемого классического упражнения) в верхнем крайнем положении, пока она не получила еще возвратного движения вниз.

При выполнении «подседа» способом «разножка» не всегда хватает усилия удержать штангу (особенно большого веса) в мертвой точке, в этом случае следует опуститься в более глубокий «подсед» с уступающим усилием.

Если штанга подхватывается с опозданием, то, опуска-

ясь, она создает динамический удар, который трудно выдержать спортсмену, в результате упражнение выполняется с лишними затратами усилия или прерывается (урон штанги).

При этом могут быть и травмы.

Для сравнения с этим можно привести такой пример. Если взять молоток и положить его на шляпку гвоздя, воткнутого в доску, гвоздь в этом случае будет оставаться в покое, хотя и испытывает нагрузку. Но стоит только ударить молотком по гвоздю, как он войдет в доску.

Вот так порой штанга «забивает» атлета в помост, и, конечно, трудно выдержать такой удар.

Для того чтобы после «подрыва» своевременно успеть подхватить и удержать штангу в верхнем крайнем положении, необходимо сделать «подсед» с большой скоростью.

При свободном опускании (падении) туловища вниз невозможно успеть подвести его под штангу, поэтому необходимо дополнительное усилие на ускорение «подседа». Усилие на ускорение опускания туловища в «подсед» и подведение его под штангу создается усилием мышц плечевого пояса круговым движением плечевых суставов — одновременно с локтями рук — вверх, назад, вниз, вперед. Локти в заключительной части этого движения выводят-ся вперед под штангу (техника выполнения «подседа» подробно разбирается ниже, при описании классических упражнений).

Быстрота «подседа» зависит от скорости выполнения движения плечевыми суставами и локтями рук. Это движение создает ритм для работы всех мышц, участвующих в «подседе».

В зависимости от величины поднимаемого веса штанги, а стало быть, и времени движения штанги по инерции после «подрыва» (чем вес меньший, тем путь движения штанги по инерции больший, и наоборот) должен создаваться соответствующий ритм для «подседа», обеспечивающий своевременное подхватывание и удерживание поднятой штанги. Это следует учитывать спортсмену.

4. Правильное дыхание при выполнении упражнения.

Поднимание штанги производится при натуживании — при задержке дыхания. Выполнять классические упражнения на одном вдохе тяжело и вредно для здо-

ровья. Поэтому нужно уметь в процессе выполнения упражнения правильно сделать обмен воздуха в легких. Особенно это важно в тренировках, когда классическое упражнение может повторяться подряд несколько раз.

Правильная техника классических упражнений должна оставаться неизменной и при поднятии штанги предельного веса. Это возможно в том случае, если спортсмен систематической тренировкой достаточно закрепил навык в выполнении упражнения и достаточно хорошо подготовлен в физическом и волевом отношении.

Выполнение классических упражнений с учетом индивидуальных особенностей — телосложения и физических качеств спортсмена (чем определяется выбор способов «подседа», захвата, ширины хвата) — составляет индивидуальную технику.

Ниже разбирается техника классических упражнений со штангой по элементам.

ЖИМ ДВУМЯ РУКАМИ

Жим двумя руками выполняется в два приема: сначала штанга берется на грудь, затем принимается исходное положение для жима (стоя, штанга на груди), и по сигналу судьи (хлопок ладонями) штанга выжимается вверх на прямые руки. По команде судьи «Опустить!» штанга опускается сначала на грудь, а затем на помост.

При выжимании штанги правилами соревнований не разрешается: отклонять туловище и голову назад и в стороны, вращать туловище; менять стойку, сходить с места, отрывать пятки или носки от помоста, менять хват, помогать подъему штанги ногами и туловищем.

Движение от груди должно быть непрерывным, без перекоса штанги.

Рассмотрим технику отдельных элементов жима.

Старт. Для поднимания штанги на грудь принимается исходное положение, называемое стартом (рис. 3, а, б). Стартовое положение должно быть устойчивым и удобным для выгодного использования силы всех мышц, участвующих в поднимании штанги.

В положении старта ноги ставятся так, чтобы пятки были на ширине таза, а носки расположены под грифом и развернуты в стороны, как при строевой стойке. Середина грифа штанги должна находиться между ступнями.

Приседая с сохранением полной опоры на обе ступни и наклоняясь к штанге, спортсмен захватывает гриф штанги выпрямленными руками наиболее распространенным при жиме «простым» захватом.

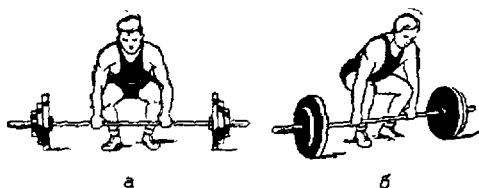


Рис. 3. Стартовое положение перед подниманием штанги на грудь для жима двумя руками

Величина приседа и наклона туловища в стартовом положении зависит от особенностей телосложения атлета — длины ног, рук, туловища. Однако во всех случаях тазобедренные суставы должны быть несколько выше коленных, а плечевые и коленные суставы находиться над грифом штанги. В стартовом положении колени разведены несколько в стороны, до касания ими рук, удерживающих штангу. Голова и грудная клетка сохраняют положение, как при строевой стойке, в поясничной части туловища естественное прямое положение. Руки выпрямлены, локти повернуты в стороны, плечи выведены вперед.

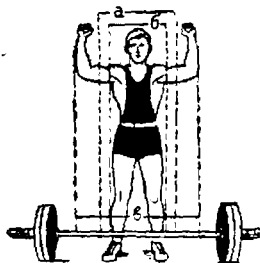


Рис. 4. Определение ширины хвата для жима (а), толчка (б) и рывка (в) двумя руками

Для определения ширины хвата при жиме двумя руками предлагается следующий способ.

Руки разводятся в стороны, и в таком положении измеряется расстояние от середины одной плечевой кости до середины другой; половина этого расстояния откладывается на грифе штанги от середины в одну и другую стороны.

При захвате грифа крайние отметки должны быть под мизинцами. Такой хват при жиме двумя руками будет

«средним» (рис. 4, а). «Средний» хват применяется большинством тяжелоатлетов. В результате привычки или индивидуальных особенностей телосложения некоторые спортсмены применяют хват уже или шире «среднего».

Хват должен быть таким, чтобы сила всех мышц, участвующих в жиме штанги, использовалась полноценно.

Поднимание штанги до ухода в «подсед». Быстрое и четкое поднимание штанги на грудь сохраняет силы спортсмена для выполнения последующего жима штанги от груди. Поэтому изучению техники поднимания штанги на грудь следует уделить серьезное внимание. Как мы уже указывали, штангу нужно стараться поднимать по возможно кратчайшему пути с нарастающей скоростью и умело подхватывать ее в крайнем верхнем положении. Путь штанги при этом должен проходить как можно ближе к телу спортсмена.

Для этого предлагается следующий способ поднимания штанги. Из стартового положения следует сразу же, плавно, без рывка, но с полным усилием поднимать штангу с постепенно нарастающей скоростью (рис. 5, а, б). Вначале штанга поднимается в основном в результате выпрямления ног в коленных суставах, при этом делается незначительное выпрямление туловища при разгибании в тазобедренных суставах с целью сохранения первоначального наклона его к плоскости опоры. Одновременно с этим происходит постепенное, незначительное разгибание в голеностопных суставах при

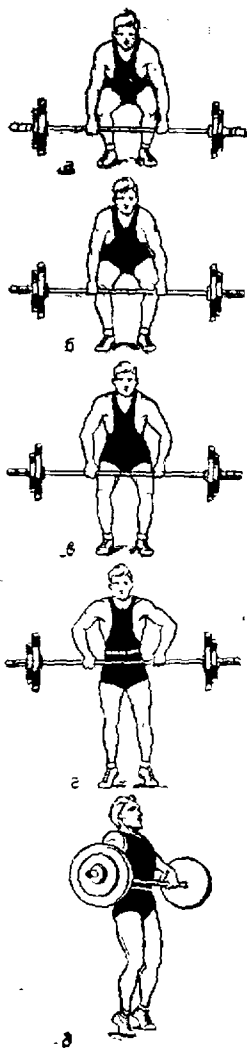


Рис. 5. Поднимание штанги до ухода в «подсед» при взятии ее на грудь для жима двумя руками

сохранении полной опоры ступней о помост. В результате этого верхние части голеней (с коленями) отводятся назад, освобождая путь для движения штанги вверх по прямой линии. Руки в этот момент выпрямлены и напряжены для лучшего скрепления суставов. Причем отведение коленей назад происходит одновременно с движением назад всего тела атлета.

Это движение необходимо также для поддержания равновесия и создания благоприятных условий для «подрыва». Чем больше поднимаемый вес, тем движение тела назад должно быть большим.

Чем выше поднимается спортсмен со штангой, тем плечо силы в каждом костном рычаге уменьшается, поэтому облегчается выпрямление ног и туловища. Спортсмен должен возможно полнее использовать этот момент для ускорения движения.

Как только штанга пройдет уровень коленей, они незначительным наклоном голеней вперед подводятся под нее для сохранения устойчивости и принятия необходимого положения перед «подрывом».

Выпрямление ног и туловища при этом продолжается с ускорением.

Когда штанга поднимется до середины бедра (рис. 5, в), следует резко выпрямить ноги, туловище, одновременно приподняться на носки и вслед за этим резко, коротко поднять плечи. Этот момент максимального использования работы всех мышц называется «подрывом» (рис. 5, г).

При выполнении «подрыва» важно, чтобы усилие всех мышц было одновременным и направленным на ускорение движения штанги точно вверх.

Поднимание штанги до «подрыва» принято называть первой фазой, а «подрыв» — второй фазой поднимания. Однако эти фазы неотделимы одна от другой. Наибольшая скорость движения штанги достигается во второй фазе поднимания — в «подрыве».

Разберем теперь положение тяжелоатлета в конце «подрыва» (рис. 5, г). Спортсмен стоит, опираясь на помост передней третью стопы. Подниматься на носки выше, с опорой на пальцы, в «подрыве» не следует, так как в этом случае движение будет замедленным и менее резким. Ноги выпрямлены, но колени полностью не отведены назад. При полном отведении коленей назад наруша-

ется координация движений «подрыва». В тазобедренных суставах выпрямление ног, но таз не выводится вперед. Туловище в момент «подрыва» выпрямлено. Руки своим усилием сопровождают штангу вверх, при этом движение локтей направлено вверх через стороны. Если руки будут включены в работу раньше и будут сильно согнуты до «подрыва», то при поднимании штанги большого веса созданная «подрывом» скорость погасится разгибанием рук. При этом штанга будет подниматься вверх с меньшей скоростью, чем туловище, что является большой ошибкой. Кроме того, как отмечает Л. Н. Соколов, произойдет резкое снижение усилия, развиваемого в «подрыве» сильнейшими группами мышц ног, спины, а это не выгодно.

Указанное положение тела спортсмена в конце «подрыва» обеспечивает сохранение устойчивости.

Непосредственно после «подрыва», как бы продолжая его, спортсмен, используя опоры ног о помост, а рук о штангу, коротко и резко посылает таз и бедра вперед под штангу. При этом он поднимается еще выше на носки с одновременным небольшим отклонением туловища назад, создавая усилие на движение штанги вверх, которое передается на нее через руки (рис. 5, д). Назовем это действие концевкой «подрыва». Она необходима для удлинения действия усилия в подъеме штанги, что, в свою очередь, дает возможность использовать упругие силы грифа для движения штанги вверх, а также для создания соответствующих условий для «подседа» под штангу (возможность подведения таза и туловища под штангу, быстрого изменения направления движения туловища из поднимания его вверх в опускание вниз в «подсед» и пр.).

Если не выделить «подрыв» во второй фазе поднимания коротким подбросом штанги, а соединить «подрыв» с его концевкой в одно непрерывное движение, то первая фаза поднимания в этом случае мало будет отличаться от второй по действию усилия на штангу, а стало быть, и по скорости поднимания ее. В результате получается однотемповое поднимание штанги на грудь, а оно менее эффективно.

«Подрыв» при поднимании штанги по технике выполнения — один из самых трудных элементов движения.

Для выработки умения правильно выполнять «подрыв» требуется длительная и кропотливая работа.

«Подсед» под штангу. По завершении концовки «подрыва», как только штанга достигнет уровня пояса, при продолжении движения ее вверх по инерции (поддерживаемая усилием рук) мгновенно делается «подсед» способом «малый сед» (рис. 6, а, а') — опускание тела с подведением таза и туловища под штангу. «Подсед» заканчивается подхватыванием штанги руками и грудью в крайнем верхнем положении (рис. 6, б, б').

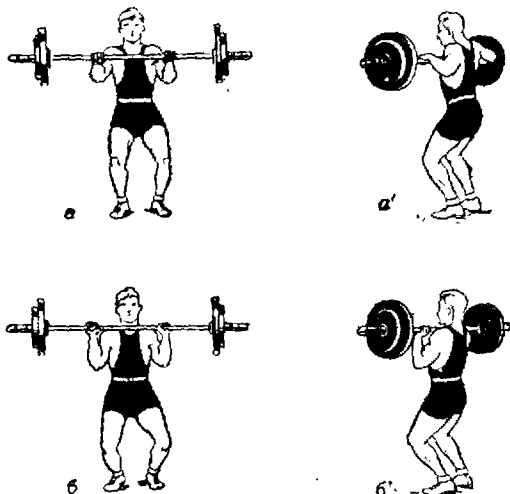


Рис. 6. Выполнение «подседа» способом «малый сед» при взятии штанги на грудь для жима двумя руками

Положение «подседа» спортсмен принимает в результате опускания на всю ступню и незначительного сгибания в коленных и голеностопных суставах. Ступни ног сохраняют положение, как и при старте, туловище же остается выпрямленным с естественным прогибом в пояснице. Такое незначительное приседание — полуприсед — принято называть «малым седом». «Подсед» должен быть выполнен за время, когда штанга еще поднимается по инерции (т. е. за счет ранее сделанного усилия), если не считать незначительного усилия рук для ускорения опус-

кания тела, и закончен, когда штанга остановится в крайнем верхнем положении.

Так как штанга поднимается вверх по инерции лишь одно мгновение (долю секунды), то при свободном опускании (падении) туловища вниз трудно успеть подвести его под штангу предельного веса, чтобы подхватить ее в крайнем верхнем положении. Поэтому для ускорения опускания туловища нужно сделать дополнительное усилие.

Ускорение опускания туловища в «подсед» достигается при помощи короткого и резкого усилия мышц, поднимающих плечи (трапецевидных), которые в «подрыве» поднимают штангу вверх, а затем убыстряют движение тела вниз в момент сгибания ног в «подседе».

Трапецевидные мышцы при сокращении имеют два направления усилия — вверх и вниз, и в зависимости от нахождения точки опоры спортсмена они дают движение плеч (рук) вверх или туловища вниз.

Если спортсмен стоит на помосте (точка опоры — ступни ног), то при сокращении трапецевидных мышц будут подниматься плечи, а стало быть, и руки со штангой вверх.

Но если потерять опору (резко приседая, делая «подсед») и перенести опору спортсмена на руки (опираясь о штангу, притягиваясь к ней), то в данном случае, при дальнейшем сокращении трапецевидных мышц, их усилием спортсмен будет опускаться вниз, к штанге.

Вот это усилие, только выполняемое резко, и нужно использовать для ускорения опускания спортсмена в «подсед».

Для своевременного подхватывания штанги в крайнем верхнем положении и сохранения при этом устойчивости «подсед» рекомендуется выполнять следующим образом.

При завершении концовки «подрыва» спортсмен теряет опору о помост (резко приседая, расслабив ноги) и дальнейшим усилием трапецевидных мышц коротко и резко посылает туловище вниз-вперед под штангу.

Движение спортсмена вперед при опускании вниз в «подсед» происходит за счет инерции движения, созданной резким посылом таза и бедер вперед в концовке «подрыва».

Вначале под штангу подается таз, а затем, когда она

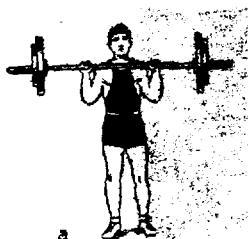
(при опускании спортсмена) окажется на уровне груди, то грудь подводится под штангу усилием рук и плечевого пояса. Одновременно с этим таз отводится назад настолько, чтобы туловище приняло вертикальное положение (рис. 6, а, а¹). Выполняется это следующим образом.

Плечевые суставы спортсмена коротко и резко выполняют круговые движения — вверх, назад, вниз, вперед; одновременно такие же движения выполняются и локтями рук. Тем самым спортсмен ускоряет свое движение вниз и быстрее берет штангу на грудь. Локти в это время подводятся под штангу. Ноги заканчивают приседание и закрепляются в «подседе» так, чтобы таз точно был под штангой (рис. 6, б, б¹).

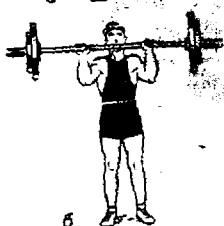
Необходимо добиваться, чтобы подведение локтей и подхватывание штанги грудью совпадало с окончанием «подседа» и закреплением спортсмена в этом положении. Гриф штанги должен при этом находиться на уровне верхней части грудной кости ниже ключицы. Как только штанга взята на грудь, следует быстро встать и принять положение для жима штанги от груди (рис. 7, а, а¹).

В исходном положении перед жимом штанги от груди ступни ног расставлены так же, как при стартовом положении, или несколько шире, ноги полностью выпрямлены в коленях, таз и бедра незначительно поданы вперед за счет сгибания в голеностопных суставах, грудь в естественном положении, а туловище, имея прогиб в пояснице, незначительно отклонено назад так, чтобы гриф штанги, лежащий на груди, занял положение над серединой таза. Локти подведены под штангу и выходят несколько вперед, плечи при этом опущены.

Жим штанги от груди. После сигнала судьи, разрешающего жим, спортсмен, напрягая мышцы ног, ягодичные, спины, брюшного пресса, грудной клетки и шеи, приводит в вертикальное прямое положение туловище и ноги (коротко подавая таз и бедра назад под туловище, верхняя часть которого, в свою очередь, выводится вперед с незначительным приподниманием грудной клетки), придавая штанге начальное движение вверх (преодолевая инерцию покоя штанги) и создавая прочную опору для жима. Вслед за этим усилием мышц плечевого пояса и рук начинается жим штанги от груди вверх. Крайне важно, чтобы с самого начала движения штанга полу-



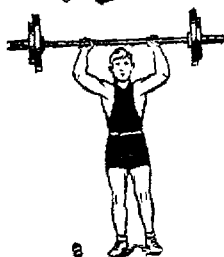
а



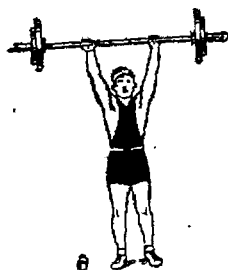
б



в



г



д



а



б



в



г



д

Рис. 7. Жим штанги от груди (а—д)

чила направление точно вверх, а не вверх-вперед или вверх-назад. Локти рук поднимаются вверх-вперед и в стороны (рис. 7, б, б¹). В процессе прохождения штангой уровня головы туловище и ноги принимают положение, подобное тому, как перед жимом штанги от груди (туловище отклонено назад, таз и бедра выведены вперед).

Как только штанга достигнет верхнего уровня головы (рис. 7, в, в¹), необходимо, продолжая жим, выпрямляя туловище и упираясь в штангу, подвести под нее плечи и локти, при этом таз и бедра вновь отводятся назад под штангу (рис. 7, г, г¹). Одновременно, благодаря этому усилию, штанга также несколько сместится на спортсмена, что помогает сохранению устойчивости. Голова по отношению к туловищу не изменяет положения при выжимании. Штанга поднимается вверх непрерывным движением. Особое внимание нужно обращать на быстроту выполнения жима, так как это помогает сбросить энергию.

Удержание штанги сверху. Выжатую вверх на прямые руки штангу необходимо удержать (зафиксировать) в неподвижном положении (рис. 7, д, д¹). Опускание штанги вниз производится по команде судьи «Опустить!»

Опускание штанги на помост. Опускание производится в два приема. Вначале штанга, сдерживаемая силой рук, опускается на грудь, а для смягчения удара делается «малый сед», после чего штанга мягко опускается на помост.

Дыхание при выполнении жима двумя руками. При подходе к штанге дыхание обычное, глубокое. В стартовом положении делается один выдох и вдох. На грудь штанга поднимается с задержкой дыхания на вдохе. Перед жимом штанги от груди быстро делается выдох и новый вдох.

От груди штанга выжимается с задержкой дыхания на вдохе. Перед жимом штанги от груди вдох должен быть средней глубины.

В практике распространено выжимание штанги на одном вдохе, сделанном в стартовом положении. Это дает положительный эффект в жиме. Но такое дыхание рекомендуется включать в тренировку со спортсменами-разрядниками, когда техника жима хорошо освоена и окреп организм.

ТОЛЧОК ДВУМЯ РУКАМИ

Толчок двумя руками выполняется в два приема: вначале штанга берется на грудь, затем от груди выталкивается вверх на прямые руки. После этого по команде судьи штанга опускается на помост.

При выполнении толчка двумя руками правилами не разрешается: касаться коленями помоста, а руками — ног, дожимать штангу, толкать штангу от груди более одного раза.

В толчке двумя руками спортсмен обычно поднимает значительно больший вес, чем в других классических упражнениях, и это повышает требования к его физическим и волевым качествам.

Рассмотрим технику выполнения отдельных элементов толчка двумя руками.

Старт. Стартовое положение при толчке двумя руками в основном такое же, как при жиме, за исключением постановки ступней и способа захвата (рис. 8, а, а'). Ступни при толчке двумя руками ставятся параллельно на ширине таза или носки ступней несколько разведены в стороны. При захвате грифа расстояние между внутренними сторонами кистей должно соответствовать ширине плеч спортсмена (рис. 4, б). Захват производится способом «в замок».

В стартовом положении середина грифа штанги должна находиться точно между ступнями, а носки ног — под грифом (так, чтобы под ним находились основания мизинцев).

Приседание и наклон туловища делаются так, чтобы коленные и плечевые суставы находились над грифом штанги. Колени слегка разведены и касаются рук. Руки выпрямлены, локти повернуты в стороны, плечи выведены вперед.

Поднимание штанги до ухода в «подсед». Эта часть упражнения при взятии штанги на грудь выполняется в основном так же, как и при жиме двумя руками. Сначала штанга поднимается за счет выпрямления ног в коленных и незначительно в голеностопных суставах (при сохранении опоры на всю плоскость ступней) с одновременным незначительным выпрямлением туловища с целью сохранения угла наклона его к плоскости опоры, как это было в стартовом положении. Руки при этом вы-

прямлены. При вставании колени постепенно отводятся назад и освобождают путь для движения штанги вверх. Штанга поднимается вверх по прямой линии (рис. 8, а, б, в, в'). Чем выше спортсмен поднимает штангу, тем

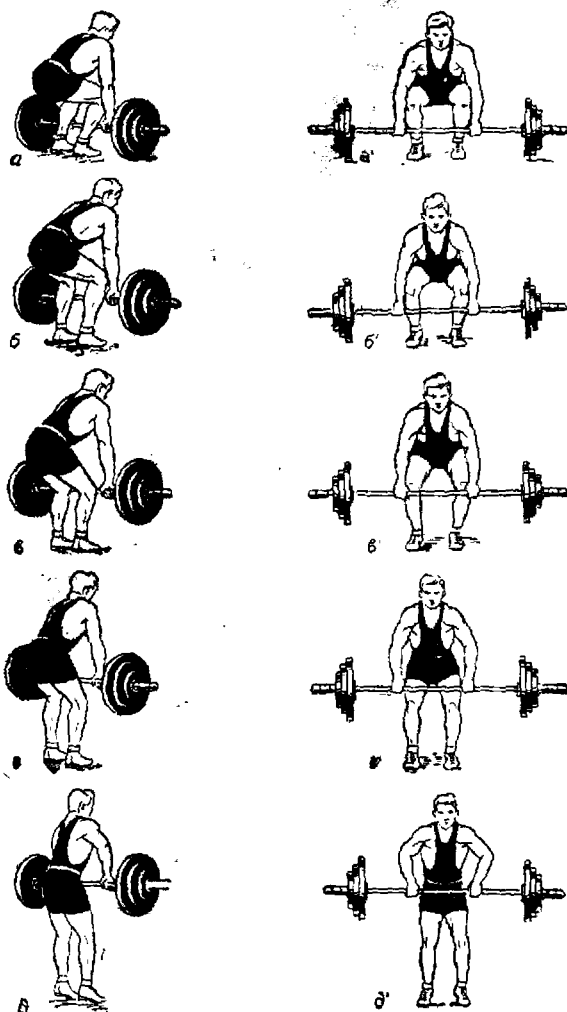


Рис. 8. Поднимание штанги до уха «в подсед» при взятии ее на грудь для толчка двумя руками

легче ему производить выпрямление ног в туловища. Это дает возможность поднимать штангу с нарастающей скоростью.

Как только штанга пройдет уровень коленей, они подаются вперед и подводится под штангу с одновременным продолжением выпрямления туловища и ног в коленных суставах, чтобы спортсмен мог сохранить устойчивость и принять выгодное положение перед «подрывом».

Когда штанга будет поднята до середины бедер (рис. 8, *г, г'*), начинается «подрыв» — резкое выпрямление ног и туловища с одновременным вставанием на носки (рис. 8, *д, д'*). В этот момент движение штанги имеет наибольшую скорость. Техника выполнения «подрыва» изложена при описании взятия штанги на грудь для жима двумя руками.

При завершении коировки «подрыва», поддерживая движение штанги, в активную работу включаются руки. При сгибании рук движение локтей направлено в стороны-вверх. Некоторые спортсмены делают прогибание туловища в пояснице не в начале поднимания штанги, а в момент «подрыва». Прогрыша в силе здесь нет. Однако в этом случае «подрыв» получается менее резким и несколько удлиненным, что усложняет своевременное подведение туловища под штангу при «подседе». Такой «подрыв» более успешно применяется в рывке двумя руками, о чем будет сказано ниже.

Положение спортсмена в конце «подрыва» в основном такое же, как и при поднимании штанги на грудь для жима двумя руками.

«Подсед» под штангу. По завершении коировки «подрыва», как только штанга достигнет уровня пояса, мгновенно делается «подсед».

«Подсед» должен быть закончен и штанга подхвачена руками и грудью в тот момент, когда она потеряет движение вверх по инерции и остановится в крайнем верхнем положении.

При взятии штанги на грудь в толчке двумя руками «подсед» выполняется в основном так же, как и при жиме двумя руками. Однако при толчке двумя руками спортсмену приходится поднимать штангу большего веса, и поэтому она поднимается медленнее и на меньшую высоту, чем при жиме двумя руками. Соответственно этому

опускание туловища в «подсед» должно быть значительно быстрее, а «подсед» глубже, чтобы спортсмен успел подхватить штангу в крайнем верхнем положении. При поднимании штанги на грудь для толчка применяется «подсед» способом «ножницы» или «разножка». Подсед «ножницы» выполняется следующим образом. После подрыва спортсмен, используя опору ног о помост и рук о штангу, коротким и резким движением посылает таз и бедра вперед (рис. 9, а, а¹), выполняет концовку «подрыва», затем разбрасывает ноги в «подсед» так, чтобы он, двигаясь по инерции вперед и опускаясь вниз, к концу «подседа» занял положение под штангой.

Разведение ног в «подсед» спортсмен выполняет следующим образом: оторвав ноги от помоста (незначительно подтянув их вверх), быстро посылает одну вперед, а другую назад, выполняя «ножницы» (рис. 9, б, б¹). В этот момент тело, потеряв опору, опускается вниз. Это движение должно быть ускорено активной работой мышц, поднимающих плечи, с использованием штанги как опоры с тем, чтобы успеть опуститься в «подсед» под штангу к моменту достижения ею крайнего верхнего положения. В конце «подседа» спортсмен для подхватывания штанги в крайнем верхнем положении производит короткое круговое движение рук в плечевых суставах (вверх-назад и вниз-вперед), подводя грудь и руки под штангу (рис. 9, в, в¹). Одновременно ноги, закончив «ножницы», для выполнения «подседа» необходимой глубины закрепляются в этом положении (рис. 9, г, г¹).

Гриф штанги, взятой на грудь, должен быть расположен на уровне верхнего края грудной кости, ниже ключиц. После подведения рук и груди под штангу большие пальцы освобождаются из-под указательных и средних пальцев и накладываются на них сверху. Таким образом, захват способом «в замок» заменяется простым захватом, что необходимо для правильной постановки кистей при толчке штанги от груди.

При «подседе» способом «ножницы» ноги занимают следующее положение. Нога, стоящая впереди, согнута в колене настолько, что колено находится над подъемом ступни. Она опирается на всю ступню, и носок ее несколько повернут внутрь. Нога, стоящая сзади (по возможности выпрямлена), опирается на носок, а пятка ее отведена несколько в сторону (рис. 9, г, г¹).

На рис. 10, а, б линиями показано расстояние между ступнями на старте, а черным цветом — положение ступней после выполнения «подседа» способом «ножницы». Вперед может выставляться как правая, так и левая нога. Такое положение ступней создает хорошую устойчивость.

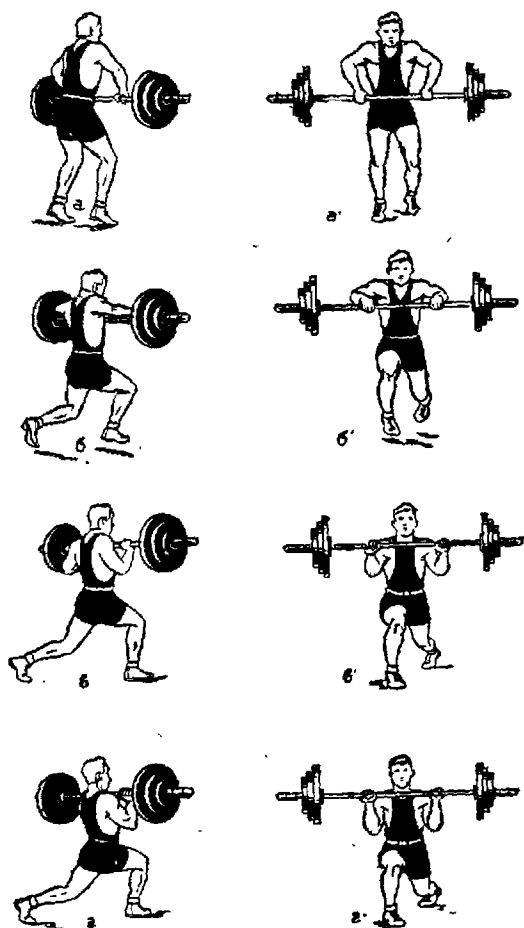


Рис. 9. «Подсед» способом «ножницы» при взятии штанги на грудь для толчка двумя руками

Глубина «подседа» зависит от высоты подъема штанги: чем выше будет поднята штанга, тем меньшей глубины делается «подсед». Этим обеспечивается подхватывание штанги в крайнем верхнем положении с наименьшей затратой сил.

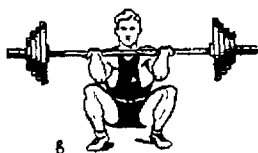
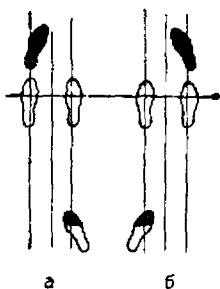


Рис. 10. Положение ступней при «подседе» способом «ножницы» (а, б) и способом «низкий сед» (в)

В последние годы для взятия штанги на грудь в толчке двумя руками широко стал применяться «подсед» «разножка». По технике исполнения он менее сложен, чем «ножницы» и походит на «малый сед», но уход вниз делается до полного приседания.

«Разножка» выгодна тем, что имеется возможность продолжить прикладывать усилие при поднимании штанги и ниже опуститься в «подсед».

Поднимание штанги до ухода в «подсед» способом «разножка» выполняется так же, как описано выше, для взятия штанги на грудь в жиме «малым седом» и также способом «ножницы».

«Подсед», однако, выполняется почти всегда на полную глубину, так как при подхватывании поднятой штанги большого веса в верхнем крайнем положении способом «разножка» трудно удержать ее в этой точке.

В этот момент создается невыгодное положение рычагов ног (бедр параллельны помосту — максимальное плечо силы), и атлету приходится под тяжестью опуститься на полную глубину. Опускание следует делать с уступающим усилием, чтобы избежать динамического удара.

При «подседе» способом «разножка» несколько изменяется положение штанги на груди, она ложится немного выше и располагается на трех точках — груди (ключицах) и дельтовидных мышцах рук, выведенных локтями высоко вперед.

При выполнении «подседа» способом «разножка» стопы ног могут оставаться или в стартовом положении, или несколько разбрасываться в стороны для удобства в глубоком приседании (рис. 10, в).

На рис. 11 схематически изображен путь движения штанги при поднимании ее на грудь для толчка двумя руками способом «изжигицы». Фотоснимок сделан сбоку с использованием электрической лампочки, помещенной на торце грифа штанги. При поднимании штанги движение лампочки фиксировалось фотоаппаратом. При съемке объектив аппарата через равные промежутки времени открывался и закрывался. В результате этого путь лампочки на фото отмечен рядом точек, показывающих движение штанги. Несмотря на то, что фотографирование производилось через равные промежутки времени, на фото видно различие расстояния между точками.

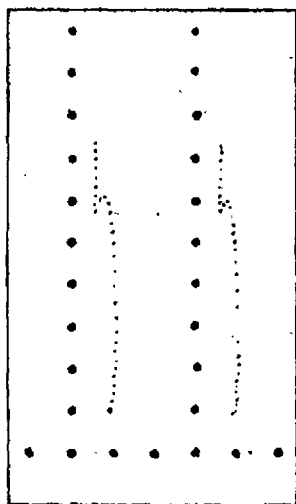


Рис. 11. Путь движения штанги при взятии ее на грудь для толчка двумя руками

Это доказывает, что штанга поднималась с разной скоростью. Чем больше расстояние между точками, тем движение штанги было быстрее, и наоборот.

Снимок показывает движение штанги вверх с ускорением.

Такое поднимание является правильным. Самая большая скорость движения штанги создается во второй фазе поднимания — в «подрыве».

Движение штанги вверх, вначале прямолнейное, заканчивается некоторым смещением ее по горизонтали, затем штанга несколько опускается при взятии ее на грудь, что на снимке изображено крючком. Смещение штанги по горизонтали получается при подведении туловища под штангу во время «подседа», так как в это время штанга используется как опора и притягивается спорт-

сменом к себе. Чем больше вес штанги, тем меньше ее смещение.

Небольшое опускание штанги вниз, несмотря на своевременное подхватывание ее в крайнем верхнем положении, происходит в результате естественного опускания спортсмена под действием веса штанги при «подседе». Чем больше вес штанги, тем большим будет опускание спортсмена, и наоборот.

Точки, идущие вверх от конца крючка, показывают путь движения штанги при правильном вставании спортсмена из «подседа» способом «иожницы».

Путь движения штанги может быть и несколько иным, например: штанга при поднимании ее до уровня коленей незначительно смещается от вертикальной линии спортсмена, а в «подрыве», наоборот, несколько отходит от него вперед. Все зависит от техники выполнения поднимания штанги. Однако во всех случаях следует стремиться делать меньше отклонений штанги от вертикальной линии.

Вставание со штангой из «подседа». Как только штанга взята на грудь, нужно, не задерживаясь, подняться из «подседа».

Вставание из «подседа» способом «иожницы» выполняется следующим образом. Разгибая с ускорением обе ноги одновременно в коленном и голеностопном суставах (не меняя положения ступней), спортсмен поднимается вместе со штангой (рис. 12, а) точно вверх. Используя инерцию движения вверх, спортсмен быстро делает впередистоящей ногой полшага назад, ставя ступню на то же место, на котором она находилась в момент старта (рис. 12, б, в). Затем, продолжая подниматься, нужно поставить задистоящую ногу на уровень впередистоящей ноги на то же место, что и в стартовом положении (рис. 12, г, д). После этого спортсмен полностью выпрямляет ноги, принимая исходное положение для толчка штанги от груди (рис. 12, е, е¹).

При такой последовательности вставания из «подседа» движение туловища, а следовательно, и поднимание штанги будут направлены вверх по вертикальной линии.

Вставание из «подседа» способом «разножка» выполняется, как естественное вставание из глубокого приседания, но, учитывая вес штанги на груди, следует, вставая из «подседа», сохранять равновесие, чтобы общий

центр тяжести (спортсмена и штанги) находился где-то в середине каждой стопы, ближе к носкам. И очень важно при опускании в «подсед» способом «разножка» с уступающим усилием не расслабляться в конце (не за-скакивать в «подсede»), а, используя возвратное движение при упоре в нижней точке подседа, сразу в темпе

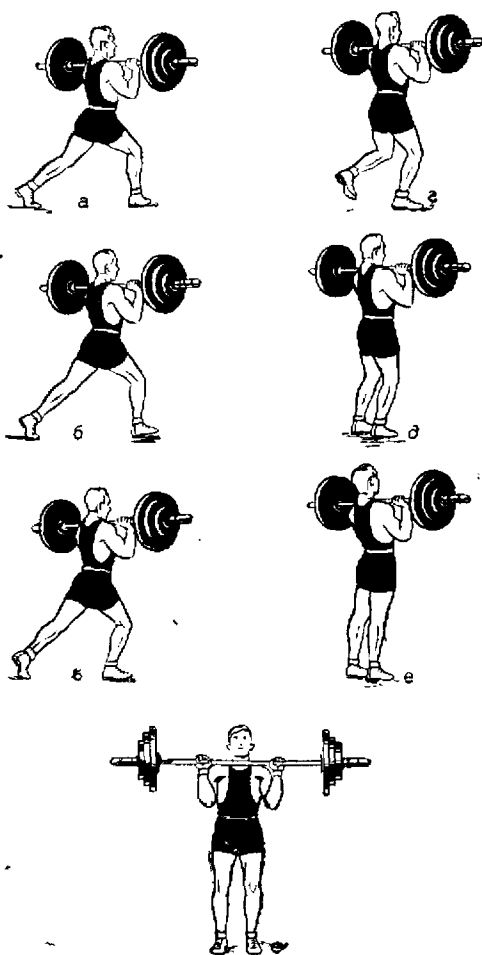


Рис. 12. Вставание со штангой из «подседа» способом «ножницы»

подниматься. В противном случае подняться будет трудно, а большей частью (с большим весом) невозможно.

Толчок штанги от груди. Для толчка штанги от груди спортсмен делает небольшое приседание—полуприсед—так, чтобы колени не выходили за линию носков ступней. Ступни при этом остаются в прежнем параллельном положении на ширине таза, а колени разводятся в стороны. Туловище, имея естественный прогиб в пояснице, сохраняет вертикальное положение. Грудь несколько приподнята, руки подведены под штангу, с незначительным выведением локтей вперед, и прижаты к туловищу (рис. 13, а, а').

При подъеме штанги на грудь способом «разножка» положение штанги на груди перед толчком может остаться таким же, как и в «подседе», т. е. штанга располагается на трех точках — груди (ключицах) и дельтовидных

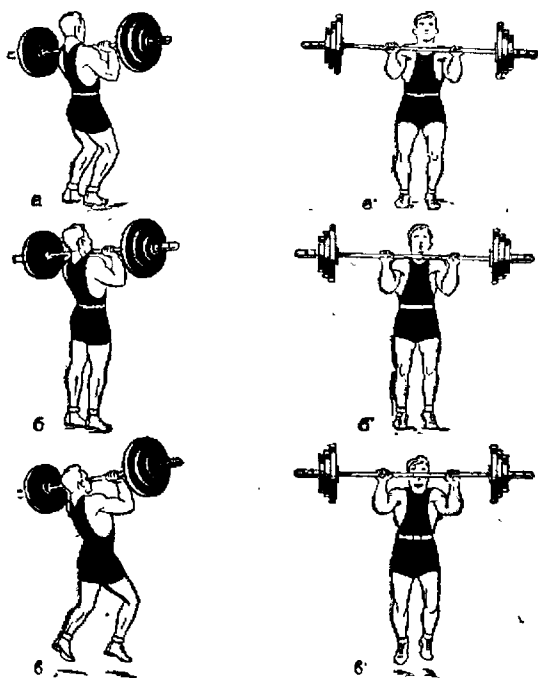
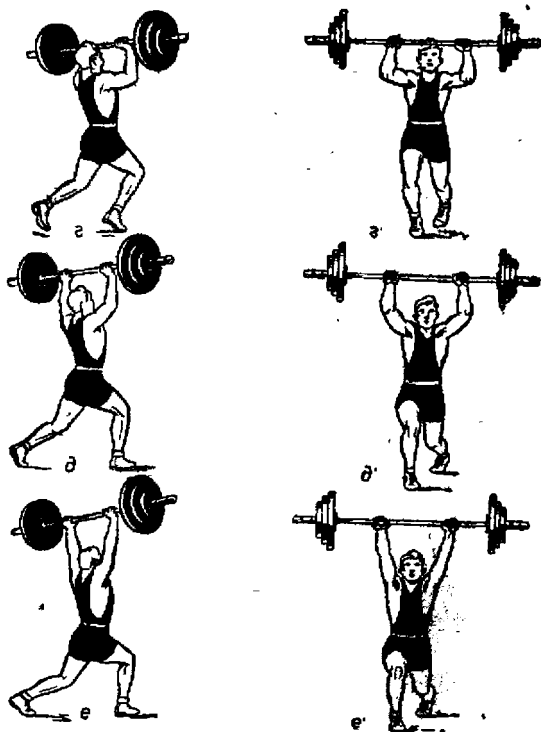


Рис. 13. Толчок штанги от груди с «подседом»

мышцах рук, выведенных локтями высоко вперед, или штанга легким подталкиванием вверх переключается на грудную кость ниже ключиц.

Толчок штанги вверх выполняется усилием иог (за счет их разгибания), а туловище передает это усилие на штангу.

В толчке штанги от груди важно при разгибании иог создать резкое усилие, как это делается в «подрыве». Делается это следующим образом. В положении полу-приседа, когда общий центр тяжести (спортсмена и штанги) приходится на линию середины стоп ближе к пяткам, спортсмен выполняет начальное движение толчка, которое начинается с выпрямления иог в коленных



способом «ножницы» (а—е)

суставах за счет приведения бедер в вертикальное положение. Одновременно с этим туловище (сохраняя вертикальное положение за счет разгибания в тазобедренных суставах) со штангой передвигается несколько вперед. Колени остаются на прежней линии, если не считать незначительного отклонения их назад. Теперь общий центр тяжести переходит уже на линию носков. Как только произошло перемещение центра тяжести на переднюю треть стопы, выпрямление ног спортсмена в коленных суставах резко заканчивается, и он в это же время встает на носки, создавая большое толчковое усилие (рис. 13, б, б¹). Вставание на носки производится неполное, с опорой на переднюю треть стопы у основания пальцев, с тем чтобы закончить его одновременно с выпрямлением ног в коленных суставах. Колени не отводятся назад до отказа, а остаются над линией опоры носков. Это усилие на штангу продолжается концовкой — резким движением таза и бедер вперед под штангу, подобно тому, как это делалось в концовке подрыва при взятии штанги на грудь, только туловище в данном случае не отводится назад. Это создает не только толчковое усилие, но затем и передвигание таза вперед под штангу в момент «подседа». Такая работа ног создает резкое толчковое усилие, которое через туловище передается на штангу активным усилием груди, и штанга как бы подбрасывается вверх. Это очень сложно координируемое движение, и дается оно с трудом, но освоение его обязательно.

Как только толчковое усилие передано на штангу и она отделилась от груди, в активную работу включаются руки и производится «подсед» для подхватывания штанги выпрямленными руками в крайнем верхнем положении (рис. 13, в, в¹, г, г¹, д, д¹, е, е¹). «Подсед» под штангу производится в тот момент, когда штанга движется вверх по инерции. Выполняется он способом «ножницы».

Поскольку штанга движется вверх по инерции лишь в течение долей секунды, «подсед» выполняется очень быстро и начинается в момент включения рук в активную работу. После концовки толчка спортсмен, предварительно подтянув ноги на себя, освобождаясь от опоры, выносит одну ногу вперед, а другую назад и выполняет подсед «ножницы», передвигаясь нижней частью тела вперед-вниз под штангу (рис. 13, в, в¹). Вслед за этим, упи-

раясь руками в штангу, он коротким и резким усилием трапецевидных мышц увеличивает скорость опускания тела вниз. Как только штанга достигнет уровня головы, используя ее как опору, усилием рук нужно резко подвести туловище под штангу (рис. 13, *г, г', д, д'*). Окончание «подседа» должно совпасть с подведением туловища под штангу и выпрямлением рук (рис. 13, *е, е'*). В момент выполнения «подседа» таз и туловище несколько перемещаются вперед и опускаются вниз настолько, чтобы выпрямленными руками подхватить штангу в крайнем верхнем положении. Только в этом случае штанга окажется точно над атлетом и ее легко будет удерживать выпрямленными руками.

После выполнения «подседа» атлет, не задерживаясь, поднимается таким же способом, как и при взятии штанги на грудь, и удерживает ее на прямых руках, без движения по помосту до команды судьи «Опустить!» (рис.

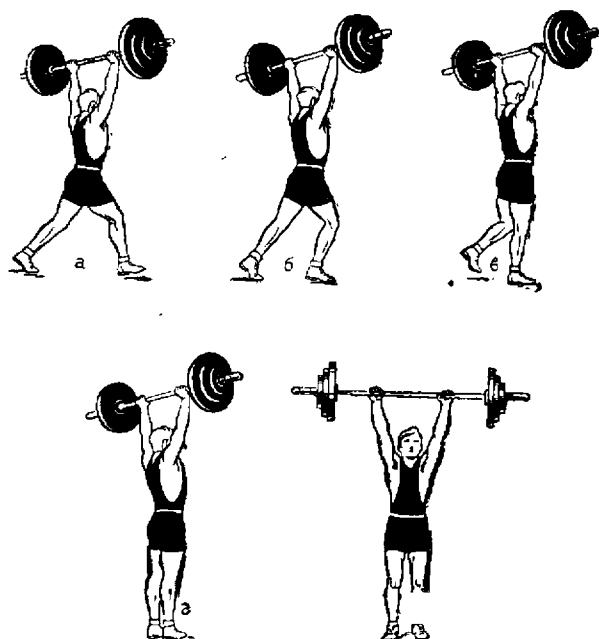


Рис. 14. Вставание из «подседа» способом «ножницы», удерживая штангу вверх на прямых руках

14), затем опускает штангу сначала на грудь, а затем на помост.

Очень важным моментом толчка штанги от груди является положение грифа в кистях, когда штанга вытолкнута вверх. У некоторых спортсменов гриф лежит на пястных фалангах пальцев отведенных назад кистей (рис. 15). Это считается серьезной ошибкой. Такое положение грифа создает крутящий момент силы, который не только вынуждает спортсмена затрачивать дополнительные усилия для удерживания штанги в нужном положении, но и может привести к растяжению связок кисти. Очень часто в результате этой ошибки спортсмены не могут удержать уже поднятую на прямые руки штангу, так как не в состоянии преодолеть этот момент силы, отводящий кисти назад-вниз и заставляющий согнуть руки в локтях.

Чтобы избежать этой ошибки, необходимо располагать штангу вдоль ладоней у самых лучезапястных суставов над предплечьями. Это станет возможным, если предплечья рук будут повернуты наружу так, чтобы гриф штанги лег на мякоть ладоней со стороны мизинцев (рис. 16). Такое положение рук принимается во время выполнения «подседа», в момент освобождения от веса штанги.

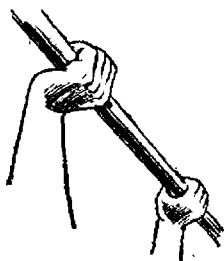


Рис. 15. Неправильное положение грифа штанги в кистях

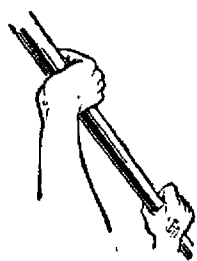


Рис. 16. Правильное положение грифа штанги в кистях

Дыхание при выполнении толчка двумя руками. В стартовом положении делается выдох и вдох. На грудь штангу поднимают с задержкой дыхания на вдохе. Перед толчком штанги от груди выполняются короткие вы-

длин вдох. Толчок штанги от груди делается с задержкой дыхания на вдохе. Во время удержания штанги вверх делается выдох и вдох.

Опускается штанга с задержкой дыхания на вдохе.

РЫВОК ДВУМЯ РУКАМИ

Рывок двумя руками выполняется в один прием (темп). С помоста штангу поднимают вверх на прямые руки одним непрерывным движением с применением «подседа» способами «ножницы» или «низкий сед» («разножка»). Затем спортсмен встает из «подседа» и удерживает штангу на прямых руках, находясь в неподвижном состоянии до команды судьи «Опустить!» После этого штанга опускается на помост.

При выполнении рывка двумя руками правилами соревнований не разрешается: дожимать штангу, касаться пола коленями, менять первоначальную ширину хвата.

По технике выполнения рывок двумя руками считается наиболее сложным упражнением, так как поднимание штанги непосредственно на прямые руки требует от спортсмена, кроме силы, еще хорошей координации движений и умения сохранять равновесие в процессе выполнения упражнения.

Рассмотрим элементы техники рывка двумя руками.

Старт. Стартовое положение при рывке двумя руками в основном такое же, как и при толчке двумя руками, за исключением ширины хвата и степени наклона и опускания туловища.

При определении ширины «среднего» хвата для рывка двумя руками измеряется расстояние между локтями рук, поставленных в стороны (рис. 4, в). Половина этого расстояния откладывается в обе стороны от середины грифа штанги, на котором делаются соответствующие отметки. При захвате грифа эти отметки должны находиться под мизинцами. «Средний хват применяют большинство спортсменов, как наиболее выгодный.

Некоторые спортсмены при рывке двумя руками применяют более узкий или широкий хват.

«Узкий» хват дает возможность наиболее полноценно использовать силу рук при поднимании штанги. Но при таком хвате расстояние между плечевыми суставами и

штайгой в положении, когда она поднята вверх на прямые руки, будет большим, чем при широком или среднем хвате. Соответственно путь штанги вверх при рывке двумя руками будет также несколько большим, а это не выгодно (рис. 17, а).

При «среднем» и «широком» хвате путь штанги при поднимании ее вверх уменьшается, в этом есть их преимущество. Однако при «широком» хвате имеется меньшая возможность полноценно использовать силу рук при поднимании штанги, кроме того гораздо труднее удержи-

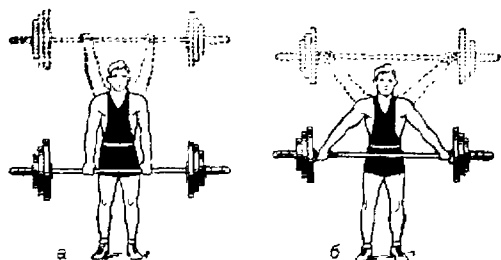


Рис. 17. Ширина хвата при рывке двумя руками:
а — «узкий», б — «широкий»

вать штангу вверх на прямых руках (рис. 17, б). Поэтому рекомендуется «средний» хват, дающий возможность и выгодно использовать силу рук в поднимании штанги, и уменьшить высоту подъема ее.

В стартовом положении для рывка двумя руками при «среднем» и «широком» хвате наклон и опускание туловища бывают большими, чем при толчке двумя руками, чтобы иметь возможность сделать захват грифа штанги кистями. Это достигается более сильным сгибанием ног в коленных суставах с разведением коленей в стороны так, чтобы они касались рук, и большим наклоном туловища (рис. 18, а, а').

Поднимание штанги до ухода в «подсед». Поднимание штанги до ухода в «подсед» выполняется в основном так же, как и при толчке двумя руками. Но так как рывок делается со штангой меньшего веса, чем при толчке, и штанга выносится непосредственно на прямые руки, то она поднимается несколько выше и быстрее.

Поднимание выполняется следующим образом. Вначале штангу поднимают выпрямлением ног в коленных и незначительно в голеностопных суставах (при сохранении опоры на всю плоскость ступней) при одновременном выпрямлении туловища настолько, чтобы сохранить начальный большой наклон его к плоскости опоры.

Большой наклон и несколько согнутое положение туловища необходимо сохранить до начала «подрыва», так

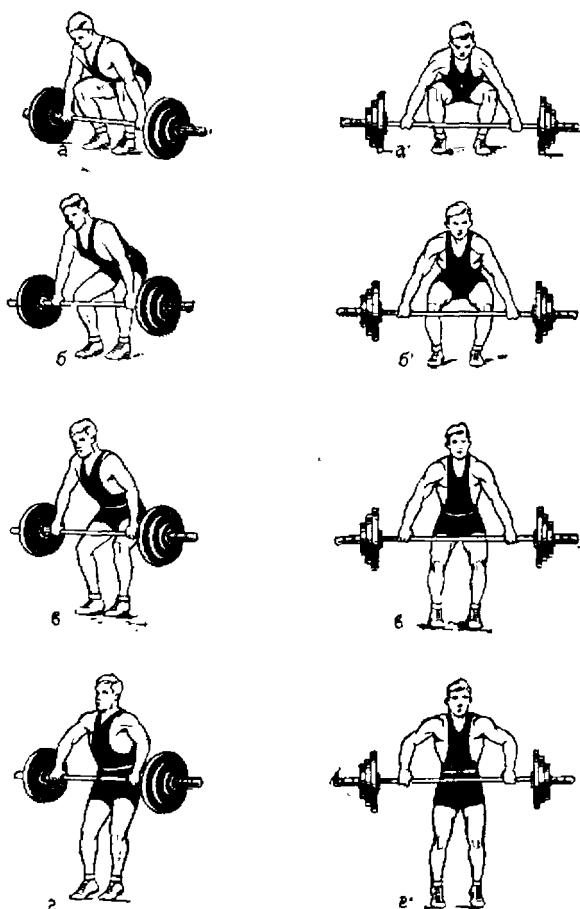


Рис. 18. Поднимание штанги до ухода в «подсед» при рывке двумя руками

как это в «подрыве» дает возможность поднимать штангу с большей амплитудой движения. Руки при этом выпрямлены и для лучшего закрепления суставов напряжены, но полного включения (выпрямления) рук в локтевых суставах не делается (рис. 18, б, б¹). В процессе поднимания колени постепенно отводятся назад, в результате чего освобождается путь для движения штанги вверх по прямой линии.

После того как штанга поднимется выше коленей (рис. 18, в, в¹), выпрямление ног и туловища ускоряется. При этом колени за счет сгибания в голеностопных суставах подводятся вперед под штангу, чтобы сохранить устойчивость и принять необходимое положение перед «подрывом».

Когда штанга будет поднята до середины бедер, начинается «подрыв» — резкое выпрямление ног и туловища с одновременным вставанием на носки (рис. 18, г, г¹). Скорость поднимания штанги в это время достигает предела.

«Подрыв» завершается концовкой — резким движением таза и бедер вперед под штангу с одновременным небольшим отклонением туловища назад. Этим удлиняется действие усилия на штангу в «подрыве» и посылаются таз вперед под штангу для «подседа».

Перед «подрывом» руки незначительно сгибаются в локтевых суставах. Это дает возможность непосредственно после «подрыва» быстрее включить в активную работу руки, которые своим усилием поддерживают скорость движения штанги вверх, созданную «подрывом». Движение локтей при этом направлено вверх через стороны.

«Подсед» под штангу. По завершении концовки «подрыва», как только штанга будет поднята до уровня пояса или несколько выше (рис. 18, г, г¹), при продолжении ее движения вверх по инерции, мгновенно делается «подсед» — опускание тела вниз с подведением таза и туловища под штангу.

«Подсед» должен быть закончен, и штанга подхватывается выпрямленными руками в тот момент, когда она теряет инерцию движения вверх и остановится в крайнем верхнем положении.

«Подсед» при рывке двумя руками (подведение таза, ускоренное опускание в «подсед») выполняется в такой же последовательности, как и при взятии штанги на

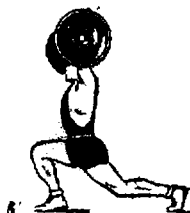


Рис. 19. «Подсед» под штангу способом «ножницы» при рывке двумя руками

грудь для толчка двумя руками. Туловище подводится под штангу усилием рук с использованием штанги как опоры; одновременно руки, выпрямляясь, делают непрерывное усилие и увеличивают скорость опускания в «подсед», созданную поднятием плеч (при этом плечи опускаются). В конце выпрямления рук и подведения кистей под штангу, при повороте их для правильного подхватывания штанги, большие пальцы освобождаются из-под указательных и средних и накладываются на них сверху. Таким образом, захват способом «в замок» заменяется «простым» захватом.

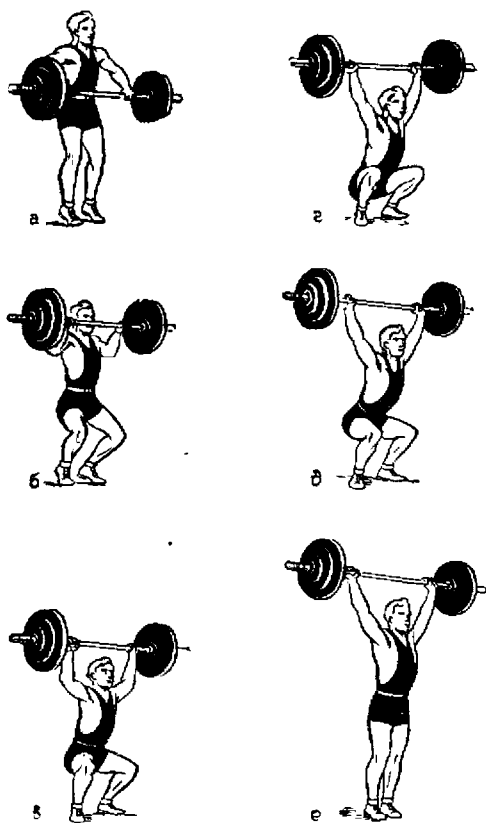


Рис. 20. «Подсед» под штангу способом «низкий сед» («разножка») при рывке двумя руками и вставание из «подседа»

При рывке двумя руками «подсед» может выполняться двумя способами: «ножницы» и «низкий сед».

«Подсед» способом «ножницы» выполняется так же, как и при толчке штанги двумя руками, но большей глубины (рис. 19).

«Подсед» способом «низкий сед» выполняется следующим образом. Опускание тела, подведение таза и туловища под штангу делаются так же, как и при «подседе» способом «ножницы», но ноги расставляются на ширину плеч, а носки ног разводятся в стороны (рис. 20). Одновременно ступни ног перемещаются вперед настолько, чтобы спортсмен сохранял устойчивое положение.

Туловище при «подседе» способом «низкий сед» выпрямлено с небольшим прогибом в пояснице. Руки с поднятой вверх штангой несколько отведены назад, чтобы сохранить устойчивость.

При «подседе» способом «низкий сед» можно принять самое низкое положение. В этом его преимущество перед другими способами «подседа», но при «низком седе» спортсмен находится в менее устойчивом положении.

«Подсед» способом «низкий сед» выполняется на полную глубину, поэтому после подхватывания поднятой штанги дальнейшее опускание в «подсед» производится с уступающим усилием.

«Низкий сед» как при рывке, так и при толчке двумя руками большей частью применяют спортсмены, имеющие хорошую гибкость позвоночника и подвижность в плечевых суставах.

Вставание со штангой из «подседа». Как только штанга поднята на прямые руки, следует, не задерживаясь «в подседе» и не сгибая рук, подняться. Вставание из «подседа» способом «ножницы» выполняется в такой же последовательности, как и при толчке двумя руками, но вначале необходимо голень впередистоящей ноги вывести в вертикальное положение, благодаря чему туловище и штанга несколько сместятся назад (рис. 21).

Вставание из «подседа» способом «низкий сед» выполняется как обыкновенное вставание из приседа, при помощи выпрямления ног и приведения туловища в вертикальное положение, при этом следует сохранять устойчивость (рис. 20, д). Поднявшись из «подседа», спортсмен удерживает штангу на прямых руках без движения по

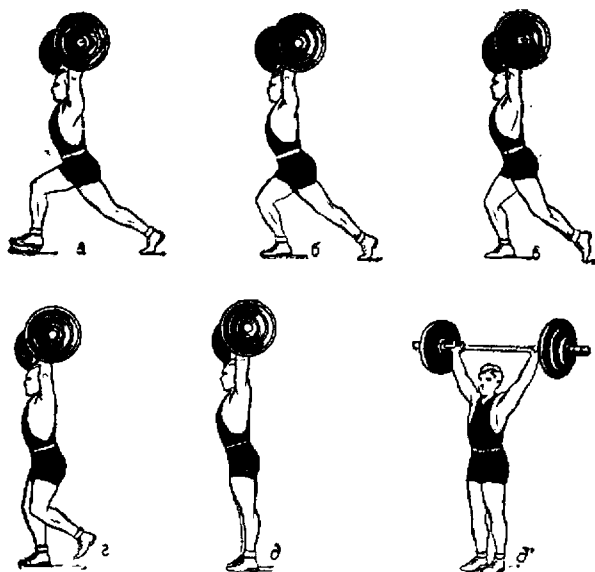


Рис. 21. Вставание со штангой из подседа» способом «ножницы» при рывке двумя руками

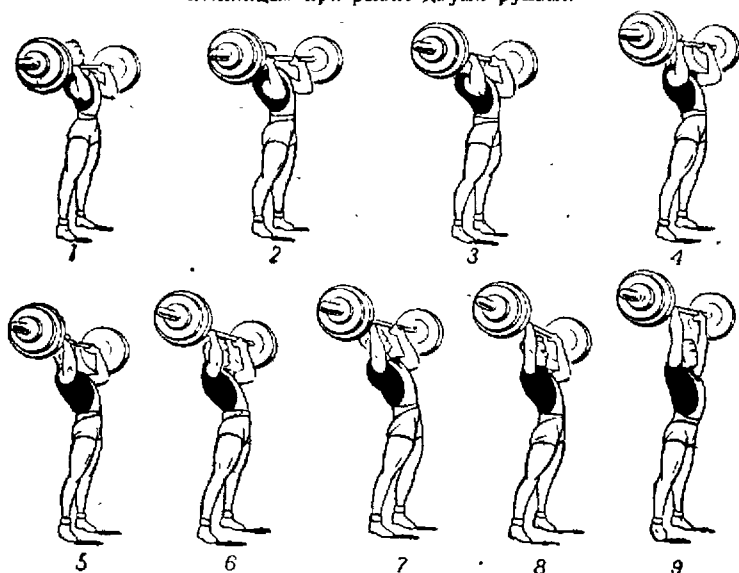


Рис. 22. Техника жима двумя руками заслуженного мастера спорта В. Стогова

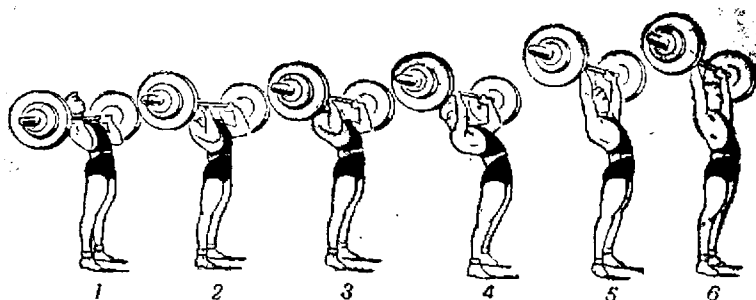


Рис. 23. Техника жима двумя руками заслуженного мастера спорта
Е. Минаева

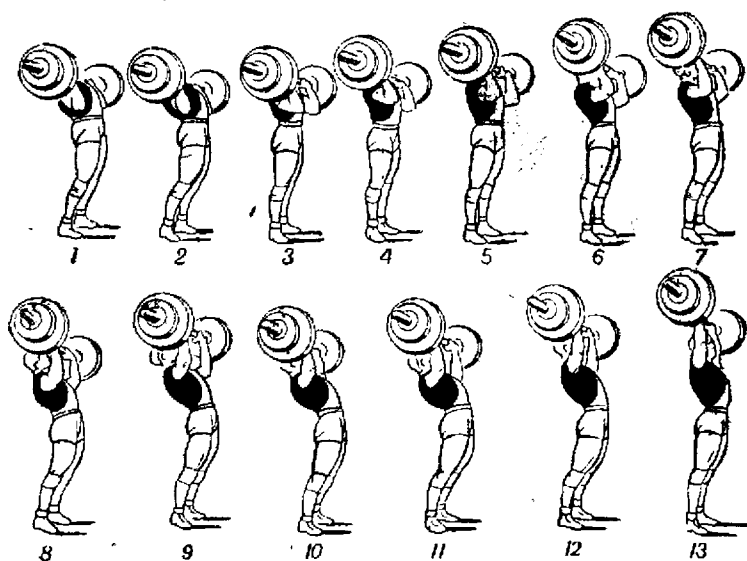


Рис. 24. Техника жима двумя руками заслуженного мастера спорта
Ю. Власова

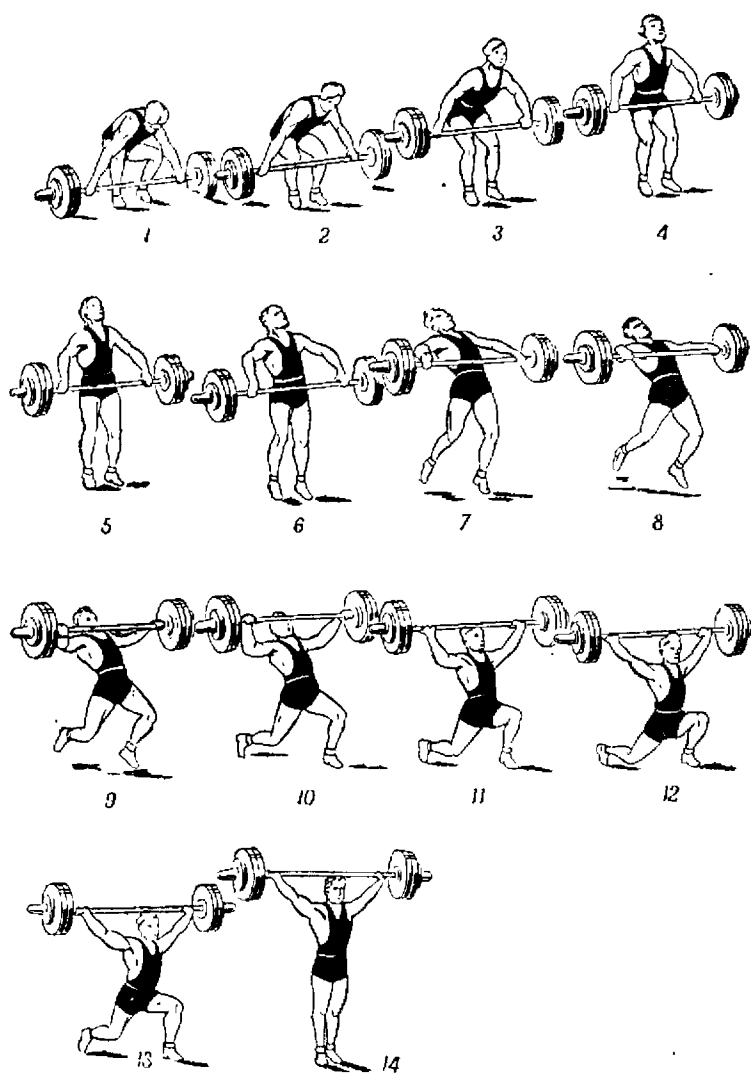


Рис. 25. Техника рывка способом «ножницы» заслуженного мастера спорта Н. Костылева

помосту (рис. 20, е). По команде судьи «Опустить!» спортсмен, слегка подтолкнув штангу вверх, делает более узкий хват, опускает штангу на грудь, а затем на помост или сразу опускает на помост, удерживая штангу усилием мышц.

Дыхание при выполнении рывка двумя руками. В стартовом положении перед подниманием штанги делаются выдох и вдох. Поднимание штанги выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Во время удерживания штанги вверху делаются выдох и вдох. Дыхание должно быть коротким и быстрым. Опускание штанги производится при задержке дыхания на вдохе.

КИНОГРАММЫ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ниже приводятся кинограммы выполнения классических упражнений — жима, рывка и толчка двумя руками (различными способами) ведущими мастерами штанги (рис. 22—30).

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

Учебно-тренировочные занятия секции тяжелой атлетики основываются на общих принципах советской системы физического воспитания, они проводятся с соблюдением основных педагогических требований. Прежде всего в процессе занятий спортсмены должны получить всестороннее развитие. Это значит, что наряду с обучением и тренировкой повседневное внимание инструктора должно быть обращено на идейно-политическое воспитание спортсменов, на повышение их общей и спортивной культуры. Спортивные занятия должны разносторонне воздействовать на организм спортсменов, развивать у них все необходимые в жизни и трудовой деятельности качества.

Тяжелоеатлет должен быть не только сильным, но и быстрым, ловким и выносливым.

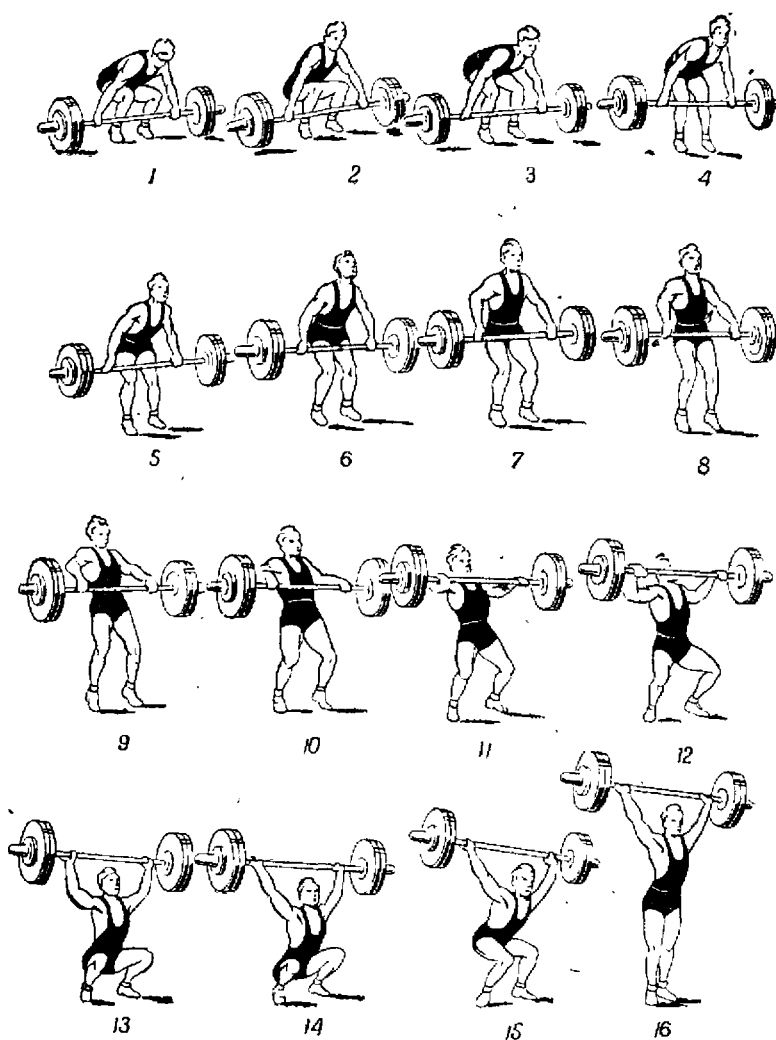


Рис. 26, Техника рывка способом «разножка» («низкий сед») заслуженного мастера спорта А. Курынова

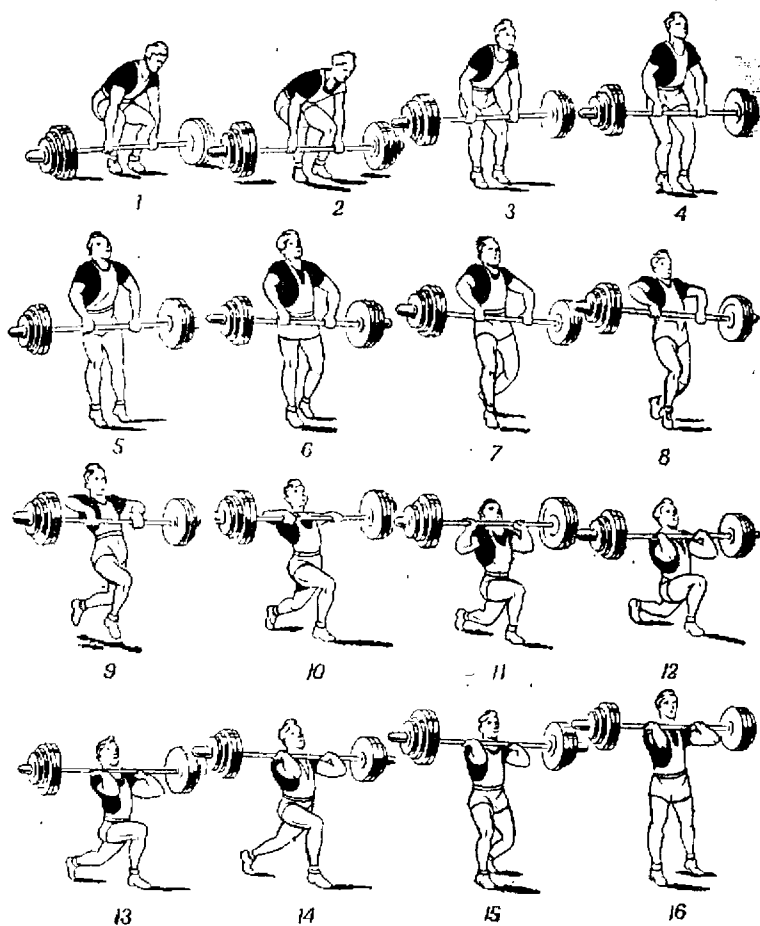


Рис. 27. Техника толчка (подъем на грудь) способом «ножницы» за-
служенного мастера спорта Р. Плюкфельдера

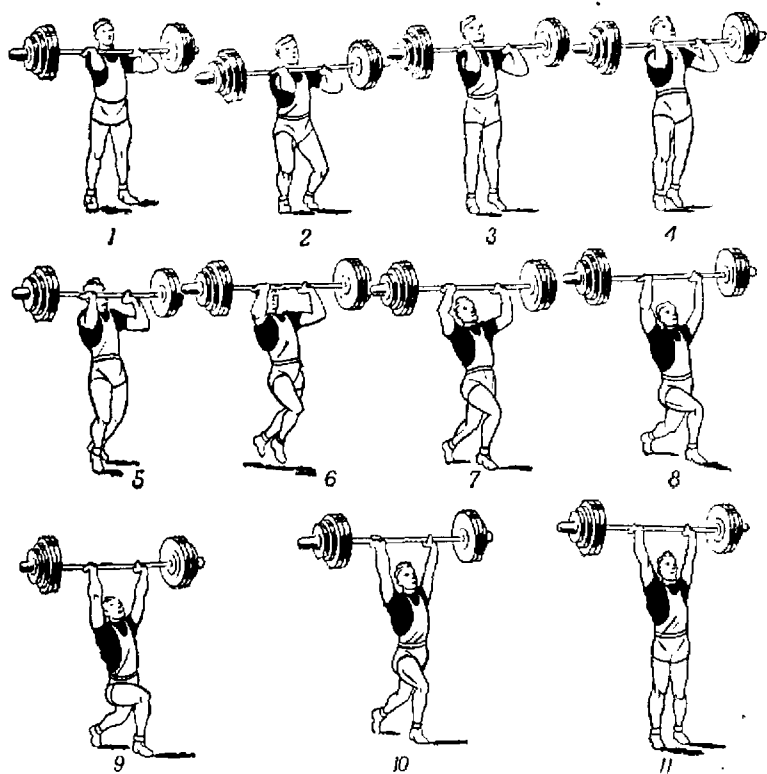


Рис. 28. Техника толчка (с груди) заслуженного мастера спорта Р. Плюкфельдера

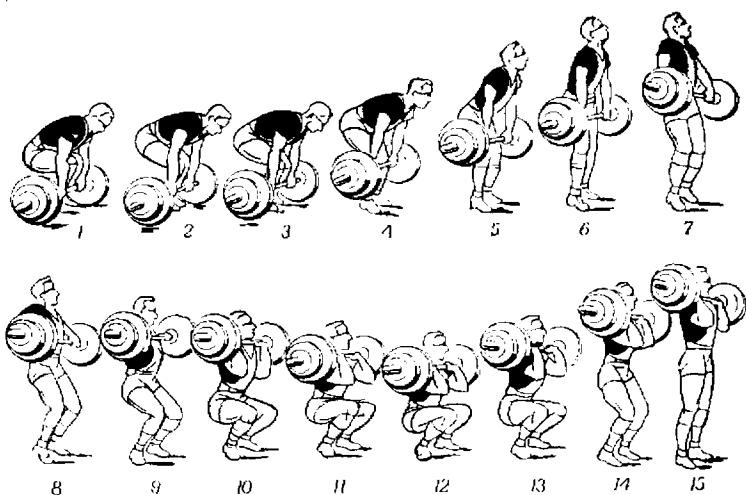


Рис. 29. Техника толчка (подъем на грудь) способом «разножка» («низкий сед») заслуженного мастера спорта, Ю. Власова

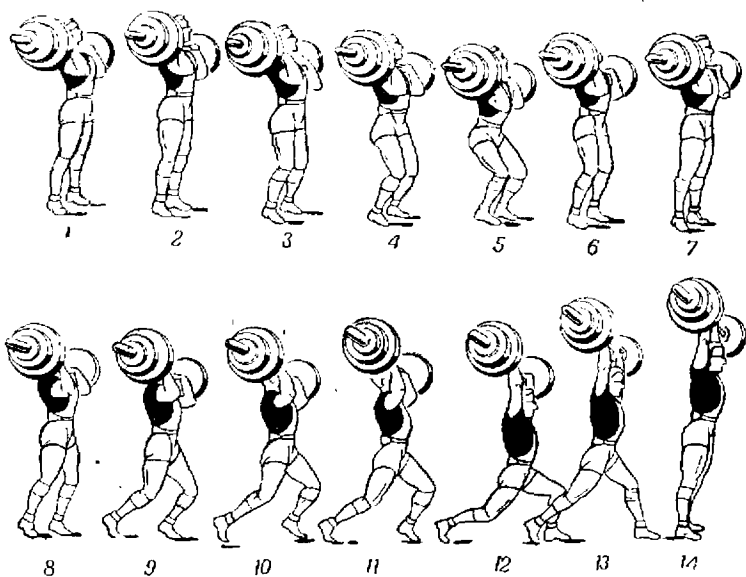


Рис. 30. Техника толчка (с груди) заслуженного мастера спорта Ю. Власова

Разносторонняя физическая подготовка спортсменов, тяжелоатлета не самоцель, а средство к повышению его трудовой деятельности. Все, что приобретается в результате занятий, должно найти свое применение в быту, труде.

Чтобы правильно строить занятия, инструктору нужно следовать основным общепедагогическим требованиям. Прежде всего он должен воспитать у занимающихся сознательное отношение к занятиям. Сознательность обучаемых проявляется в ясном понимании ими того, чему и зачем их учат; инструктор должен постоянно следить за тем, чтобы любое задание выполнялось обучаемыми осмысленно, а не механически.

Сознательность, в свою очередь, повышает активность. Понимая общественное значение спорта в нашей стране, желая закалить и всесторонне развить свой организм, спортсмены будут стремиться лучше понять, усвоить изучаемый материал, чтобы уметь самостоятельно применять полученные знания и навыки в повседневной жизни. Активность обучаемых может проявляться также в помощи инструктору при организации и проведении занятий. Инструктор со своей стороны должен всячески поощрять активность и разумную инициативу занимающихся.

Одним из главных требований при обучении физическим упражнениям является наглядность. В основном это образцовый показ упражнений руководителем в сочетании с доходчивым объяснением. Тщательная предварительная подготовка инструктора к показу упражнений — обязательное условие проведения занятия. В целях большей наглядности обучения должны широко использоваться кино, фото, таблицы, специальная литература и т. д.

В обучении физическим упражнениям необходима также систематичность. Обучение любому упражнению должно проходить в определенной последовательности: от легкого к трудному, от простого к сложному и от известного к неизвестному. Важную роль в осуществлении систематичности играет правильная дозировка нагрузки как при выполнении отдельных упражнений, так и на занятии в целом. Это имеет большое значение для предупреждения травматических повреждений и для общего успеха обучения.

При обучении физическим упражнениям необходимо давать посильную нагрузку для всей группы и для отдельных занимающихся, т. е. соблюдать еще одно педагогическое требование — доступность. Инструктор должен хорошо знать состав всей группы и силы каждого занимающегося. Некоторые занимающиеся склонны преувеличивать свои силы и способности, у других, наоборот, отмечается неуверенность. Инструктор, умело определяя посильность задания, должен воспитывать волевых спортсменов, стремящихся к преодолению любых трудностей.

При хорошей организации занятий и правильном их проведении обучающиеся получают прочные знания и навыки. Для выработки и закрепления навыков необходимо многократное повторение упражнения в одном занятии и систематическое его повторение в ряде занятий. Инструкторы должны избегать нарушения последовательности обучения и насыщения занятий большим количеством нового материала без достаточного закрепления пройденного.

Все эти принципы и требования должны соблюдаться и в каждом учебно-тренировочном занятии, и во всей системе занятий.

При проведении занятий по тяжелой атлетике применяются следующие методы обучения и тренировки.

Групповой метод — при котором инструктор, проводя занятие с группой занимающихся, в ходе занятия дает общие указания с целью исправления наиболее характерных общих ошибок, не уделяя особого внимания исправлению индивидуальных недостатков занимающихся.

Этот метод используется при проведении подготовительной и заключительной частей занятий и при занятиях общеразвивающими упражнениями.

Индивидуально-групповой метод — при котором инструктор, проводя занятие со всей группой, в то же время поочередно уделяет особое внимание каждому занимающемуся. Он указывает на ошибки и добивается их исправления, дает индивидуальные задания для самостоятельной работы, планирует нагрузку на занятиях и систематически проверяет рост тренированности и технических результатов. Индивидуально-групповой метод одинаково применим как при обучении начи-

нающих спортсменов, так и при тренировке спортсменов-разрядников, когда особое внимание должно уделяться отшлифовке отдельных элементов техники и развитию качеств, необходимых для повышения спортивных результатов.

Индивидуальный метод — когда инструктор все занятие или часть его посвящает одному или нескольким спортсменам, обучая их технике движений или совершенствуя их качества при строго индивидуальном подходе к выбору средств тренировки и дозировки применяемых упражнений. Для каждого спортсмена составляется индивидуальный план занятий. Этот метод является основным при подготовке команды и отдельных спортсменов к крупным состязаниям по тяжелой атлетике.

Обучение технике основных упражнений со штангой неразрывно связано с тренировкой тяжелоатлета, так как обучение и тренировка составляют две стороны единого педагогического процесса.

Обучение технике основных упражнений со штангой и дальнейшая тренировка проводятся на учебно-тренировочных занятиях продолжительностью до 2 час. (120 мин.) каждое. Практическое учебно-тренировочное занятие проводится по следующему примерному плану.

Подготовительная часть — 15—30 мин.

Задачи. Организация группы. Общее разогревание и упражнения на разностороннее развитие организма с целью подготовки его к дальнейшим занятиям и упражнениям с тяжестями. Выработка навыков правильного выполнения отдельных элементов техники классических упражнений.

Средства. Построение. Краткое изложение содержания и задач занятия. Ходьба. Бег. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения со снарядами: с гимнастической палкой (металлической), с набивными мячами, гантелями и др. Выполнение специальных подготовительных упражнений тяжелоатлета (без штанги) из элементов техники классических упражнений.

Основная часть — 80—95 мин.

Задачи. Разучивание, совершенствование и закрепление техники выполнения классических упражнений со штангой. Совершенствование физических и волевых ка-

честв: силы, быстроты, ловкости, выносливости, смелости, решительности, настойчивости, воли к победе и др. Повышение общей работоспособности организма.

Средства. Классические упражнения со штангой. Специальные подготовительные упражнения со штангой, гантелями, весовыми гирями. Упражнения на гимнастических и специальных снарядах и пр. Подвижные игры.

Заключительная часть — 5—10 мин.

Задачи. Приведение организма в относительно спокойное состояние. Подведение итогов занятия. Определение задания на самостоятельную работу.

Средства. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Краткая оценка успеваемости.

Для проведения каждого учебно-тренировочного занятия с командой (группой) инструктор составляет, согласно рабочему плану, план-конспект очередного занятия. При составлении плана-конспекта учитывается: наличие спортивного инвентаря и оборудования, состояние мест занятий; численность команды; подготовленность занимающихся; полученная ими до занятия нагрузка и выполнение плана предыдущего занятия.

ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ СО ШТАНГОЙ

Обучение классическим упражнениям со штангой начинается с разучивания сначала менее сложного по координации упражнения — жима двумя руками, затем толчка и далее рывка двумя руками.

Эта последовательность сохраняется при обучении упражнению в целом, однако отдельные элементы техники упражнений разучиваются раньше. Так, на занятиях по обучению жиму уже разучиваются отдельные элементы толчка, например «подсед» способом «ножницы» и толчок от груди с «малым седом»; при обучении толчку производится разучивание отдельных элементов рывка и т. д.

Одновременно с классическими упражнениями разучиваются и специальные подготовительные упражнения со штангой, весовыми гирями и другими тяжестями, применяемыми в тренировке тяжелоатлета.

Обучение упражнениям со штангой проводится в такой последовательности: ознакомление с упражнением; разучивание упражнения; тренировка в выполнении упражнения.

1. Ознакомление с упражнением. Для ознакомления с техникой выполнения упражнения нужно:

- а) назвать упражнение и указать его назначение;
- б) показать упражнение в обычном, а затем в замедленном темпе так, чтобы обучаемые видели показывающего с разных сторон;
- в) показать упражнение с разделением по элементам: назвать эти элементы, кратко пояснить технику их выполнения и последовательность разучивания.

2. Разучивание упражнения. После ознакомления с упражнением все занимающиеся должны опробовать его, выполнить упражнение в целом, со штангой небольшого веса.

Начальный вес штанги при опробовании должен соответствовать половине собственного веса спортсмена, при каждом последующем подходе вес штанги увеличивается на 5—10 кг. Если занимающийся после прибавки очередного веса не смог взять штангу на грудь или не поднял ее на прямые руки, то ему дается еще одна попытка, но к большому весу он не допускается. При опробовании руководитель делает общие замечания о выполнении упражнения. Максимальный результат, показанный спортсменом при опробовании, записывается для учета дальнейшего спортивного роста спортсмена.

После опробования упражнения переходят к его разучиванию.

Вначале разучиваются элементы упражнения, а затем их сочетание в последовательности, характерной для выполнения упражнения в целом.

3. Тренировка в выполнении упражнения. Тренировка в выполнении упражнения проводится уже в процессе обучения, а в дальнейшем сочетается с постоянной работой над совершенствованием техники. Тренировка заключается в многократном выполнении правильно усвоенного упражнения с усложнением его путем повышения веса штанги, увеличения числа подходов и количества повторений в одном подходе с целью более глубокого воздействия на организм для совершенствования физических качеств и выработки твердого навыка.

Обучение жиму двумя руками

Жим двумя руками разучивается в следующей последовательности.

Вначале изучается старт — спортсмен принимает правильное положение у штанги, затем медленно поднимает штангу, разгибая ноги и туловище до полного выпрямления (руки при этом выпрямлены, а ноги сохраняют опору на всю ступню). После этого спортсмен в обратной последовательности опускает штангу в исходное стартовое положение. Это упражнение дает возможность изучить правильное положение при старте и запомнить правильные движения в начале поднимания штанги.

После усвоения старта приступают к разучиванию «подседа» и взятия штанги на грудь, а затем к разучиванию жима штанги от груди в такой последовательности.

1. Из положения стоя (штанга на груди) медленно опуститься в «подсед» способом «малый сед» и вновь подняться в исходное положение.

2. Из положения стоя (штанга в опущенных руках) усилием одних рук взять штангу на грудь, как для жима двумя руками (с «подседом»), выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди. В этом упражнении особое внимание обращать на быстрое подведение туловища и рук под штангу в момент «подседа» для подхватывания ее руками и грудью в крайнем верхнем положении.

3. Из небольшого «приседа» (штанга в опущенных руках, гриф над бедрами — момент перед «подрывом») взять штангу на грудь, как для жима двумя руками. Выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди.

В этом упражнении особое внимание уделять «подрыву», концовке «подрыва» и своевременному опусканию в «подсед».

4. Из полуприседа (штанга в опущенных руках, гриф на уровне коленей) взять штангу на грудь, как для жима двумя руками. Выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди.

В этом и в следующем упражнениях особое внимание уделять правильной тяге штанги вверх и сочетанию тяги с «подрывом».

5. Из полуприседа (штанга в опущенных руках, гриф ниже коленей, диски штанги не касаются помоста) взять штангу на грудь, как для жима двумя руками. Выпрямившись, принять положение для жима штанги от груди.

6. Из стартового положения выполнить жим двумя руками в целом.

При выполнении этого движения особое внимание уделяется правильному выжиманию штанги от груди, не превышая естественного отклонения туловища.

Жим двумя руками разучивается со штангой весом от 20 до 40 кг. Вес берется в зависимости от весовой категории спортсмена или его результата,* показанного при опробовании упражнения.

Обучение толчку двумя руками

До непосредственного разучивания толчка двумя руками спортсмены на предыдущих занятиях обучаются выполнению «подседа» и толчка с «малым седом».

Обучение толчку начинается с разучивания стартового положения. После усвоения старта разучивается взятие штанги на грудь и затем толчок от груди. Обучение толчку в целом производится в следующем порядке:

1. Из положения стоя (штанга в опущенных руках) взять штангу на грудь, как для толчка двумя руками.

Встав из «подседа», принять положение для толчка от груди. При повторении упражнения «подсед» способом «ножницы» делать разной глубины.

В упражнении особое внимание обращать на быстрое опускание и подведение таза и туловища под штангу в момент «подседа» для подхватывания ее руками и грудью в крайнем верхнем положении.

2. Из положения перед «подрывом» (штанга в опущенных руках) взять штангу на грудь, как для толчка двумя руками. После усвоения поднимания штанги из этого исходного положения упражнение выполняется с опусканием штанги в более низкое положение, как это делалось при разучивании жима. Последнее исходное положение является стартовым.

В упражнениях главное внимание обращается на переход от первой фазы поднимания ко второй — «подрыву» — и выполнение его.

3. Из положения штанга на груди вытолкнуть штангу вверх на прямые руки с «подседом» способом «ножницы» (штангу брать на грудь со стоек).

При выполнении толчка от груди при «подседе» особое внимание обращать на подведение таза и туловища плечами вперед под штангу и на правильное положение грифа штанги в кистях рук.

4. Из стартового положения выполнить толчок двумя руками в целом. «Подсед» способом «ножницы» делать разной глубины, соответственно подниманию штанги на разную высоту. Этим вырабатывается умение выполнять «подсед» такой величины, чтобы он соответствовал высоте поднятия штанги после «подрыва» и чтобы штанга всегда подхватывалась в крайнем верхнем положении.

Толчок двумя руками разучивается со штангой весом от 20 до 50 кг. Вес берется в зависимости от весовой категории спортсмена или его результата, показанного при опробовании упражнения.

Обучение рывку двумя руками

Обучение рывку двумя руками начинается также с разучивания стартового положения, затем разучивается рывок двумя руками в целом в следующем порядке:

1. Из положения стоя (штанга в опущенных руках) поднять штангу вверх на прямые руки, как при рывке двумя руками, но без «подседа».

При выполнении этого упражнения следить, чтобы штанга поднималась вверх близко около туловища, а кисти рук подводились под штангу, когда она будет на уровне верхней части головы.

2. Из положения стоя (штанга в опущенных руках) поднять штангу вверх на прямые руки вначале с «подседом» способом «малый сед», а затем, как при рывке двумя руками.

В первом подходе «подсед» способом «ножницы» выполнять не глубоко, в последующих повторениях постепенно углублять «подсед». В следующих подходах повторять движение в обратном порядке — с глубокого «подседа» до незначительного. В этом упражнении особое внимание нужно обращать на быстроту опускания в «подсед»

с подведением таза и туловища (плечами вперед) под штангу, на непрерывное усилие рук (до полного их выпрямления) для поднимания штанги вверх и ускорения опускания в «подсед» и на правильное положение грифа штанги в кистях.

3. Из положения, как перед началом «подрыва» (штанга в опущенных руках), поднять штангу вверх на прямые руки с «подседом», как при рывке двумя руками. При дальнейшем выполнении этого упражнения поднятие штанги производится из более низкого положения — от коленей, ниже коленей, а затем из стартового положения.

В этих упражнениях главное внимание обращать на переход от первой фазы поднимания ко второй — «подрыву» — и выполнение его.

4. Из стартового положения выполнить рывок двумя руками в целом. «Подсед» способом «ножницы» делать, разной глубины, что возможно при поднимании штанги на различную высоту. Этим упражнением вырабатывается умение выполнять «подсед» соответственно высоте поднятия штанги с тем, чтобы она всегда подхватывалась в крайнем верхнем положении.

«Подсед» способом «низкий сед» нужно делать полной глубины. Но если вес поднят выше, чем необходимо, то после подхватывания поднятой штанги дальнейшее опускание в «подсед» делается с уступающим усилием.

Рывок двумя руками разучивается со штангой весом от 20 до 40 кг. Вес берется в зависимости от весовой категории спортсмена или от его результата, показанного при опробовании упражнения.

Если жим, рывок и толчок двумя руками разучивается по частям, то в уроке к каждой части упражнения делается по 2—4 подхода с 2—3 повторениями в каждом подходе.

Для закрепления навыка в правильном выполнении классических упражнений они могут выполняться по частям и в дальнейшем на многих учебно-тренировочных уроках. Это поможет исправить ошибки, возникающие у спортсмена при выполнении классического упражнения в целом. Вес штанги постепенно возрастает по мере усвоения упражнения и легкости его выполнения.

Типичные ошибки при выполнении классических упражнений со штангой и способы их устранения

В процессе занятий занимающиеся, естественно, допускают различные ошибки. Добиваясь правильного выполнения движения, руководитель вначале исправляет наиболее грубые ошибки, а затем мелкие, второстепенные. Нужно стремиться к тому, чтобы у занимающихся с самого начала вырабатывался правильный навык. Переучивание спортсмена с неправильным навыком представляет большие трудности.

Ниже излагаются типичные ошибки и способы их устранения.

1. В начале жима штанги от груди — поднимание плеч вверх.

Исправление. Из положения стоя (штанга сверху на прямых руках) хват, как при жиме двумя руками, плечи опущены, опускание штанги до касания грифом груди (не кладя штангу на грудь и не расслабляя мышц рук) и последующее выжимание ее несколько выше головы. Во время выполнения движения следить, чтобы плечи были все время опущены вниз. Путем многократного повторения упражнения закрепить это правильное положение плеч при жиме штанги.

2. Подпрыгивание перед выполнением «подседа».

Это говорит о неумении правильно освободить опору ног о помост перед выполнением «подседа» под штангу.

Исправление. Чтобы избежать подпрыгивания перед выполнением «подседа», нужно из положения в конце «подрыва», когда резко, коротко таз подан вперед, сразу же освободиться от опоры о помост быстрым небольшим подтягиванием ног к туловищу (а не подпрыгиванием), принимая положение «подседа».

Для опробования движения в медленном темпе занимающиеся могут опираться руками на руки товарищей, стоящих с двух сторон, или использовать любую неподвижную опору.

3. При выполнении «подседа» спортсмен не подводит таз и туловище под штангу.

Исправление. Штанга устанавливается в специальном приспособлении или удерживается двумя товарищами на высоте, необходимой для выполнения «подседа».

Спортсмен подходит к штанге и принимает положение, как в «подрыве», затем, используя опору ног о помост и рук о штангу, быстрым, коротким движением посылает таз и бедра вперед (выполняя концовку «подрыва»), делает «подсед» под штангу. Особое внимание обращается на движение таза и туловища вниз-вперед по отношению к штанге. Это упражнение может быть использовано для исправления ошибок при выполнении «подседа» в любом классическом упражнении.

4. При выполнении «подседа» спортсмен не успевает подхватить штангу, подтянутую на достаточную высоту, в крайнем верхнем положении. Это говорит о недостаточной скорости опускания спортсмена в «подсед».

Исправление. Штанга устанавливается в специальном приспособлении или удерживается двумя занимающимися на высоте, необходимой для выполнения «подседа», в зависимости от выполняемого движения. Спортсмен, взявшись за штангу, принимает положение, как в конце «подрыва», затем, используя опору рук о гриф, усилием мышц, поднимающих плечи (трапецевидных), ускоряет опускание туловища под штангу (предварительно потеряв опору ног о помост), выполняя «подсед». Особое внимание следует обращать на ускорение опускания таза и туловища в «подсед» вниз-вперед под штангу.

5. Выполнение рывка штанги двумя руками на согнутые руки с последующим дожимом ее.

Исправление. Выполнять рывок из положения стоя (штанга небольшого веса в опущенных руках), или из положения перед «подрывом» без «подседа», или с незначительным «подседом» способом «малый сед» или «ножницы». Особое внимание необходимо обращать на то, чтобы усилие рук во время выполнения «подседа» было направлено на непрерывное поднимание штанги до полного их выпрямления.

6. Неправильное положение грифа штанги в кистях при удержании ее сверху на прямых руках (кисти сильно отогнуты назад и гриф находится ближе к пальцам).

Исправление. Из положения стоя штанга на груди хват, как при рывке или толчке двумя руками, толчок штанги вверх на прямые руки с «подседом» способом «малый сед». Необходимо обращать внимание на правильное положение штанги в кистях ближе к лучезапяст-

ному суставу, а не к основаниям пальцев, что достигается поворотом предплечья (кистей) рук наружу.

7. Неправильное поднимание штанги при взятии ее на грудь, вследствие чего штанга ударяет по груди и часто не удерживается спортсменом.

а) Штанга поднимается далеко от тела и по дуге.

Исправление. Из положения перед «подрывом» добиваться поднимания штанги вверх по прямой ближе к телу.

б) «Подсед» делается большей глубины, чем необходимо для подхватывания штанги руками и грудью в крайнем верхнем положении.

Исправление. Путем многократного повторения упражнения со штангой необходимого веса (50—60% от лучшего результата в толчке) добиться подхватывания штанги руками и грудью в крайнем верхнем положении, умышленно поднимая штангу на разную высоту.

ТРЕНИРОВКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТА

Спортивная тренировка — это педагогический процесс, направленный на разностороннее и систематическое совершенствование всех физических и волевых качеств, необходимых спортсмену в труде, при защите социалистической Родины и для достижения высоких показателей в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка составляет обучение технике упражнений, совершенствование в технике выполнения упражнений и многократное повторение изученных упражнений с постепенно увеличивающейся нагрузкой. В процессе тренировки совершенствуется также тактическое мастерство спортсмена. Учебно-тренировочная работа, кроме спортивной направленности, носит воспитывающий характер.

В тренировку тяжелоатлета включаются: классические упражнения со штангой; специальные подготовительные упражнения со штангой и другими тяжестями; упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, гимнастики, акробатики, спортивных игр и пр.).

В зависимости от поставленной задачи на каждом учебно-тренировочном занятии большее или меньшее внимание уделяется тем или иным упражнениям. Если спортсмен плохо владеет техникой классических упражнений,

то в занятии больше внимания уделяется тренировке выполнения. Если техника движений освоена хорошо, то больше времени и внимания должно быть уделено упражнениям, способствующим развитию силы, быстроты, выработке хорошей координации движений и т. п.

При подготовке к занятию инструктор должен учитывать физическую и техническую подготовленность всей группы, а при проведении занятий — индивидуальные особенности занимающихся. В период подготовки команды к соревнованиям для каждого спортсмена рекомендуется составлять личный план тренировки с учетом его спортивной классификации, подготовленности, индивидуальных особенностей и специфики предстоящих соревнований.

Тренировка классических упражнений

Главная задача первых учебно-тренировочных занятий заключается в усвоении и совершенствовании техники выполнения классических упражнений со штангой малого веса. После этого начинается тренировка классических упражнений с усложнением.

Усложнение заключается в постепенном увеличении веса штанги, увеличении количества подходов (не более 10) и числа повторений упражнений в каждом подходе.

Вес штанги для тренировки в классических упражнениях определяется в процентах от лучшего результата спортсмена в выполняемом упражнении. В зависимости от задач занятия и степени усвоения техники упражнений занимающимися вес штанги в процессе тренировки может составлять 60—90% лучшего результата спортсмена в данном упражнении.

При тренировке в классических упражнениях не следует поднимать больший вес, чем вес штанги, с которого спортсмен обычно начинает соревнование. На отдельных занятиях для проверки результатов тренировок разрешается поднимать больший вес.

Число повторений упражнения в каждом подходе не должно превышать: при жиме двумя руками — пяти; при рывке двумя руками — трех, а при толчке двумя руками — двух повторений.

Тренировка со штангой большого веса, с большим числом подходов и повторений в подходе приводит к усталости нервной системы, снижению координации движе-

и, в конечном счете, к выработке неправильного навыка в выполнении классического упражнения. Может это привести и к перетренированности. Продолжительность интервала между подходами 2—5 мин. Чем сложнее упражнение, тем больший вес поднимаемой штанги и большее количество повторений в подходе, тем продолжительнее должен быть отдых между подходами. При этом следует учитывать и степень тренированности спортсмена.

Тренировка с использованием специальных подготовительных упражнений

Главную задачу тренировки с использованием специальных подготовительных упражнений тяжелоатлета составляет развитие силовых и скоростно-силовых качеств, а также повышение общей работоспособности организма, необходимых для повышения спортивных результатов.

Многие специальные подготовительные упражнения по технике выполнения в основном соответствуют элементам техники классических упражнений со штангой. Выполняя их, спортсмен решает вопросы и технического совершенства.

Вес штанги при тренировке с использованием специальных подготовительных упражнений определяется в зависимости от результата спортсмена в том или ином классическом упражнении. В зависимости от вида упражнения вес штанги может составлять 60—110% лучшего результата спортсмена в соответствующем классическом упражнении. А в силовых упражнениях — приседаниях со штангой на плечах за головой и наклонах со штангой в руках — вес штанги может достигать до 120%, а у менее координированных спортсменов и более (для выработки запаса силовой прочности). Например, если специальное подготовительное упражнение направлено на развитие силы в основном для жима двумя руками, то проценты отсчитываются от результата спортсмена в жиме двумя руками.

Усложняются упражнения так же, как и при тренировке классических упражнений, за счет увеличения веса штанги и увеличения числа подходов и повторений упражнения в каждом подходе. Если спортсмену нужно увеличить объем мышц, то следует выполнять упражне-

ние с малым и средним весом, но с большим количеством подходов и повторений в подходе. Если стоит задача развить способность мышц к максимальным усилиям, то необходимо выполнять упражнение с большим весом, повышая его до предельного, но с меньшим количеством подходов и повторений в подходе. Эти два качества необходимо вырабатывать параллельно, одновременно.

При тренировке с использованием специальных подготовительных упражнений количество подходов к одному упражнению не следует превышать более 15. Максимум подходов к упражнению может быть только на отдельных тренировках.

В каждом подходе упражнение может повторяться:

в технических (приближенные к классическим упражнениям — рывок «малым седом», тяги с «подрывом», швунги (толчки) от груди и др.) — до 3 раз;

в жимовых (жим лежа, отжимы на брусьях с отягощением и др.) — до 6 раз;

в силовых (наклоны со штангой в руках, на плечах за головой) — до 5 раз, приседания со штангой на плечах — до 10 раз.

Интервал между подходами при выполнении этих упражнений такой же, как указано выше для классических упражнений.

Спортсмен, не применявший раньше специальных подготовительных упражнений, не должен сразу тренироваться с максимальным весом (110% от лучшего результата), а должен постепенно, на протяжении нескольких занятий, увеличивать тренировочный вес.

По достижениям в выполнении специальных упражнений можно судить о подготовленности спортсмена к выполнению классических упражнений с определенным результатом. Например, если спортсмен может правильно и легко выполнить приседание со штангой на плечах весом 130 кг три раза подряд, то при хорошей технике он может рассчитывать на успешный толчок двумя руками этого же веса. Таким же образом можно подобрать упражнения для определения подготовленности в выполнении других классических упражнений.

Некоторые спортсмены, не достигнув хорошей тренированности, слишком часто проверяют свою подготовленность, выполняя классические упражнения со штангой предельного веса. Необходимо предупредить, что в слу-

чае неудачных попыток это, в конце концов, может привести к потере уверенности в выполнении упражнения и к выработке неправильного навыка выполнения.

Тренировки с использованием упражнений из других видов спорта

Главную задачу тренировки с использованием упражнений из других видов спорта и комплекса ГТО составляют разностороннее физическое развитие спортсмена и выработка необходимых физических качеств.

Выбор видов спорта, характер и количество упражнений, включаемых в тренировку тяжелоатлета, зависят от степени общей физической подготовленности занимающихся и от индивидуальной особенности каждого спортсмена.

Использование упражнений из других видов спорта, и общеразвивающих особенно, полезно в подготовительном и переходном периодах. В эти периоды следует большей частью подбирать упражнения, обеспечивающие подготовку и сдачу норм комплекса ГТО.

Эти упражнения могут включаться непосредственно в занятия тяжелой атлетикой, а также дополнять специальную тренировку в виде отдельных занятий другими видами спорта в свободные от основных учебно-тренировочных занятий дни.

Кроме указанного в практических уроках данного пособия материала по отдельным видам спорта, инструктору следует использовать для занятий по этим видам брошюры, выпущенные издательством «Физкультура и спорт» и ДОСААФ по вопросам подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия тяжелоатлетов, как правило, планируются на круглый год. Спортивный год может совпадать с календарным или в зависимости от календаря состязаний начинаться в одном году и заканчиваться в другом. Только при круглогодичной тренировке можно рассчитывать на достижение высоких и постоянных спортивных результатов. Тренировку тяжелоатле-

тов в зависимости от подготовленности спортсменов и задач принято планировать по периодам.

Круглогодичная тренировка делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

С подготовительного периода начинаются занятия групп тяжелоатлетов, составленных из начинающих спортсменов, а также из спортсменов, имевших большие перерывы в занятиях. Основными задачами подготовительного периода являются: разностороннее физическое развитие, специальная физическая подготовка, обучение технике классических и специальных подготовительных упражнений тяжелоатлета, разностороннее совершенствование физических и волевых качеств, знакомство с методикой обучения и тренировки, сдача норм соответствующей ступени комплекса ГТО.

Подготовительный период в зависимости от состава группы и подготовленности занимающихся может быть различным по времени — для разрядников — 1 — 2 месяца, а для начинающих тяжелоатлетов — 4 — 5 месяцев.

После выполнения намеченной программы подготовительного периода начинается **соревновательный период**, который является самым продолжительным. В этом периоде спортсмены продолжают работу над своим разносторонним физическим развитием, обращая главное внимание на совершенствование тех качеств, которые у них недостаточно развиты; совершенствуются в навыках выполнения классических упражнений; систематической тренировкой добиваются роста спортивно-технических результатов и выступают на спортивных состязаниях. Соревновательный период, в свою очередь, делится на тренировочные циклы, соответствующие количеству ответственных состязаний в году.

Каждому ответственному состязанию должен предшествовать тренировочный цикл, продолжительность которого зависит от календаря соревнований (промежутка времени от одного ответственного состязания до другого). Продолжительность тренировочного цикла желательно иметь не менее — для спортсменов-новичков и низших разрядов — 2 месяцев, для перворазрядников и мастеров спорта — 4 месяцев. За это время планомерной тренировки можно более эффективно подготовиться к состязаниям.

Тренировочный цикл включает в себя 4 этапа подготовки. Каждый этап имеет свои задачи и содержание, о чем будет сказано ниже.

После окончания соревнования спортсменам дается активный отдых — до недели (для мастеров штанги высокого класса и более этого). Последующий период времени используется для исправления замеченных недостатков и дальнейшей тренировки к следующим состязаниям. В этом случае тренировка снова начинается с первого этапа подготовки. Если же эти состязания являются последними в данном сезоне или спортсмен думает воспользоваться отпуском, то начинается переходный период.

Переходный период характеризуется постепенным снижением тренировочной нагрузки и переключением спортсмена на занятия другими видами спорта. Этот период используется для подготовки и сдачи норм комплекса ГТО. Продолжительность его может быть от 1 до 2 месяцев.

После соответствующего отдыха (отпуска) спортсмен вновь начинает тренировку с подготовительного периода. При сохранении спортсменом хорошей спортивной формы подготовительный период может быть весьма непродолжительным. После того как спортсмен в поднимании штанги достиг своего обычного тренировочного результата, он начинает тренировку по плану соревновательного периода. Программа занятий, подбор средств и тренировочная нагрузка в новом цикле занятий должны быть иными, чем в прошедшем сезоне, чтобы обеспечить дальнейший спортивный рост тяжелоатлета.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

В практике часто наблюдается, что тренировка тяжелоатлетов в подготовительном периоде по содержанию мало отличается от тренировки в соревновательном периоде. Спортсменами используются почти те же упражнения, выполняемые лишь с меньшим весом, и общая нагрузка несколько меньшая. В соревновательном периоде содержание тренировки по средствам и разнообразию упражнений еще более сужается. Таким образом, на протяжении всего года общая система тренировки, за исклю-

чением изменения отдельных упражнений, не меняется. Такое однообразие тренировочной работы, как правило, ведет к застою в результатах спортсмена, особенно если он достиг определенного высокого уровня спортивного мастерства. Однообразие тренировочных нагрузок и используемых средств отрицательно действует на психику спортсмена. Чтобы избежать однообразия, тренировку к каждому состязанию в течение года следует проводить по этапам тренировочного цикла.

Тренировочный цикл включает четыре этапа подготовки (первый, второй, третий и заключительный).

Каждый этап подготовки тренировочного цикла соревновательного периода имеет определенные задачи, решаемые соответствующими упражнениями и тренировочными нагрузками. Между этапами существует строгая преемственность. Достигнутое на предыдущем этапе становится базой для дальнейшего совершенствования в следующем этапе. На всех этапах решаются задачи развития силы, скорости, повышения ловкости, смелости, волевой закалки, совершенствования в технике выполнения классических упражнений. Но в каждом этапе имеет своя основная направленность.

Продолжительность каждого этапа подготовки в зависимости от продолжительности тренировочного цикла может быть — в первых трех этапах — от 2 до 6 недель, а в заключительном — не более 2 недель.

Первый этап

Задачи: развитие силы основных групп мышц, участвующих в поднимании штанги (ног, спины, плечевого пояса, рук, брюшного пресса);

развитие скоростных качеств и ловкости;

усвоение и закрепление правильной техники поднимания штанги до ухода в «подсед» — тяги, «подрыва» и концовки «подрыва» (последняя отрабатывается при выполнении взятия штанги на грудь и рывка двумя руками с подседом способом «малый сед» (полуприседом), с виса, с подставок (плингов) с помоста), а также отдельных элементов техники жима, рывка, толчка (элементы техники классических упражнений включаются при необхо-

дности поддержания техники или закрепления нового навыка);

продолжение совершенствования основных качеств штангиста — скорости, резкости, координации, мышечного чувства, а также качеств, вырабатывающих ловкость, смелость и волю. Проведение состязаний по сдаче нормативов общей физической подготовки.

Эти задачи решаются определенными специально-подготовленными упражнениями и упражнениями, заимствованными из других видов спорта.

Назовем основные из них:

а) Упражнения со штангой:

взятие штанги на грудь «малым седом»;

рывок «малым седом»;

отдельные элементы техники классических упражнений;

тяги (рывковая, толчковая);

приседания (штанга на плечах, на груди, на выпрямленных вверх руках);

приседание в «ножницах» (штанга на плечах за головой, на груди);

наклоны (штанга на плечах за головой, в опущенных вниз руках);

швунги (жимовой, толчковый);

жимы (лежа — горизонтально и в наклоне сидя, стоя — из-за головы, от уровня глаз).

б) Упражнения с гантелями «бульдогом», дисками от штанги, гирями, эспандером и с использованием веса тела:

для развития отдельных групп мышц (брюшного пресса, рук, плечевого пояса и др.);

для жима (отжимания в упоре на брусьях, в стойке на кистях с отягощением).

в) Упражнения из других видов спорта:

бег; ходьба на лыжах; плавание и прыжки в воду; прыжки в длину, высоту, акробатические; гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры и др.

Если перечисленные выше упражнения со штангой используются в тренировках почти в полном объеме, то упражнения из других групп подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена для развития тех или иных недостающих у него качеств и навыков. Общефизическая подготовка должна проходить эмоцио-

нально, чтобы она в то же время являлась активным отдыхом от основных специальных нагрузок.

После выполнения задач первого этапа ставятся новые задачи и начинается второй этап подготовки.

Второй этап

Задачи:

развитие силы основных групп мышц и выработка скорости в подъеме штанги;

отработка техники поднимания штанги в классических упражнениях по частям;

общая физическая подготовка, как и в первом этапе, но с сокращением количества повторений упражнений на выносливость.

Во втором этапе, кроме упражнений со штангой, использовавшихся в первом этапе, большое внимание уделяется отработке по частям техники классических упражнений — жима, рывка и толчка двумя руками, а именно: взятие штанги на грудь для толчка с подставок (плинтов), с виса, с помоста; толчок штанги от груди (со стоек); взятие штанги на грудь для жима; жим штанги от груди (со стоек); рывок штанги с виса, с плинтов (штанга у коленей, несколько ниже или выше коленей).

По выполнении плана второго этапа начинается третий этап подготовки.

Третий этап

Задачи:

развитие силы основных групп мышц и выработка скорости в подъеме штанги;

техническое совершенствование классических упражнений в целом (не исключая выполнения упражнений и по частям);

проверка («прикидка») технической и силовой подготовленности в классических упражнениях путем выполнения их со штангой весом 90—95% от лучшего результата (при длительности этапа более 2 недель);

общая физическая подготовка с исключением упражнений на выносливость (бег и плавание на большие дистанции) и включением большого количества эмоцио-

нальных подвижных игр и различных прыжковых упражнений.

На этом этапе подготовки, кроме тренировки в выполнении ранее применяемых упражнений, большое внимание уделяется классическим упражнениям в целом.

Нагрузка и тренировочный вес в этих упражнениях постепенно увеличиваются для приведения спортсменов в состояние максимальной работоспособности, называемое «спортивной формой».

«Прикидки» могут проводиться как по одному, двум классическим упражнениям в одной тренировке, так и полностью по троеборью.

При проведении «прикидки» по троеборью следует снизить нагрузки в предыдущих 1—2 занятиях с тем, чтобы спортсмен получил необходимый отдых. Такие «прикидки» следует использовать для приобретения занимающимся опыта в умении правильно выступать на соревнованиях.

После третьего этапа подготовки начинается заключительный этап — последний перед соревнованиями.

Заключительный этап

Задачи:

определение начальных весов штанги для первых подходов в соревнованиях (прикидки);

сохранение высокой спортивной формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки, накапливание нервной энергии для успешного выступления в соревнованиях.

Продолжительность этого этапа — 2 недели, перед началом соревнования. В первую неделю определяются начальные веса для соревнований путем выполнения классических упражнений до 90% от лучшего результата спортсмена. Не следует многократно поднимать большие веса, ибо можно не успеть отдохнуть к соревнованиям.

Рекомендуется к большим весам делать не более 2 подходов (по одной попытке в каждом классическом упражнении), причем в разные тренировочные дни. Например: жим и рывок проверить в первую тренировку, а толчок во вторую или третью.

Специальные подготовительные упражнения в эту неделю следует выполнять с количеством повторений в каждом подходе не более двух, а вес штанги не превышает

100% от лучшего результата спортсмена в соответствующем упражнении (имеются в виду упражнения, выполнение которых было до этого с большим весом).

Во вторую неделю классические упражнения могут и не выполняться или выполняться с небольшим весом (не более 70%). Максимальный вес для специальных подготовительных упражнений — не более 90%. Подходы постепенно сокращаются и в последнюю тренировку доходят до половины. В каждом подходе упражнение выполняется один раз.

Последняя разминочная тренировка проводится с еще меньшими весами.

В конце второй недели непосредственно перед состязаниями должно быть не менее 2 дней отдыха. В последнюю неделю трудно, но необходимо заставить себя отказаться от поднятия штанги больших весов. Главное сохранить это желание до состязаний и избежать преждевременной растраты нервной энергии. Поэтому очень важно правильно спланировать тренировки и не отступать от намеченного плана.

Спортсмены должны научиться отвлекать внимание от предстоящих состязаний. Постоянные мысли о том, как выполнять классические упражнения, обдумывание возможного хода состязаний и т. д. приводят к переутомлению нервных центров, что отрицательно сказывается на результатах выступления в состязаниях.

Проведение подготовки к каждому основному состязанию последовательно по указанным выше этапам является лучшим и эффективным вариантом. Но календарь соревнований часто не оставляет времени, чтобы провести плановую подготовку к очередному состязанию в полной мере (по этапам).

В этом случае каждый этап или сокращается по времени, но не менее чем до 2 недель, или (если времени не хватает при таком варианте) некоторые из них полностью исключаются. При наличии у спортсмена установившейся техники второй этап можно не проводить, и, наоборот, если у спортсмена недостаточна техническая подготовка, нужно сократить первый этап. Заключительный этап почти всегда проводится полностью.

Далее рассмотрим вопрос о планировании специальной тренировочной нагрузки тяжелоатлета в соревновательном периоде.

ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В настоящее время при планировании специальной тренировочной нагрузки тяжелоатлета принято предусматривать следующие компоненты: объем нагрузки, ее интенсивность (средний вес штанги и количество подъемов максимальных весов в классических упражнениях), контрольные нормативы в специальных подготовительных упражнениях и задания в классических упражнениях.

Под объемом нагрузки в тяжелой атлетике подразумевают общую сумму килограммов, поднимаемую спортсменом за тренировку. Например, спортсмен в одном подходе выполнил упражнение (жим, рывок, тяга рывковая, взятие штанги на грудь «малым седом» и т. п.) с весом 100 кг три раза, следовательно, объем его работы в этом случае будет $100 \text{ кг} \times 3 = 300 \text{ кг}$. Сумма килограммов, поднятых во всех упражнениях, дает общий объем нагрузки за тренировку.

Объем нагрузки планируется для каждого занятия в недельном цикле тренировки. Из недельной нагрузки составляется нагрузка на этап, тренировочный цикл, месяц и год.

Объем нагрузки зависит как от задач каждого этапа подготовки, так и от степени подготовленности, «втянутости» организма спортсмена в нагрузку.

Объем нагрузки должен обеспечить решение поставленных задач — достижение определенных результатов. Для каждого спортсмена он может быть неодинаков в зависимости от весовой категории и подготовленности организма к перенесению нагрузок.

У спортсменов-новичков III и II разрядов объем нагрузки за одну тренировку колеблется от 2 до 10 тонн, а у более квалифицированных спортсменов достигает и 20 тонн.

Для приспособления организма к перенесению больших нагрузок объем тренировочной нагрузки необходимо увеличивать постепенно.

В процессе подготовки спортсменов определяются оптимальные нагрузки для каждого спортсмена, исходя из объективных данных состояния организма и субъективных ощущений.

Распределение объема нагрузки по дням в недельном цикле тренировки может быть с постепенным повышением нагрузки от занятия к занятию или волнообразное — после большой нагрузки дается средняя или малая, затем опять большая. Волнообразность нагрузки может иметь место не только в недельном цикле, но и при чередовании недельных циклов тренировки.

Под интенсивностью нагрузки понимается степень напряженности тренировки тяжелоатлета. При определении интенсивности в настоящее время принимаются во внимание два основных показателя.

Первый показатель — средний вес штанги, получаемый от деления общего объема нагрузки на количество подниманий штанги.

Второй показатель — количество подниманий штанги околопредельных и предельных весов в классических упражнениях (90% и более от лучшего результата спортсмена в соответствующем классическом упражнении).

По этим показателям определяется интенсивность нагрузки за тренировку, неделю, этап, тренировочный цикл, месяц и год.

Показателем интенсивности тренировки может быть и плотность нагрузки, определяемая делением продолжительности тренировки в упражнениях со штангой (в минутах) на количество подходов к штанге.

В процессе тренировки каждый спортсмен определяет для себя оптимальные показатели интенсивности, учитывая при этом, что показатель среднего веса штанги не всегда соответствует истинной интенсивности. Например, спортсмен поднимает в жиме и рывке большие веса, а выполнение специальных подготовительных упражнений — тяги рывковой, приседания в «ножницах», жима на наклонной плоскости — не дает большого прироста среднего веса штанги, т. е. интенсивность почти не растет. Однако не следует забывать, что высокая интенсивность характеризуется не только килограммами, но и нервным напряжением, которое может быть большим. Иногда наоборот — средний вес штанги большой, если включить в тренировку швунг жимовой, тягу толчковую, приседания и толчок со средним весом, а степень нервной напряженности в этой тренировке не велика и не соответствует понятию высокой интенсивности. Поэтому

при определении интенсивности следует принимать во внимание все три указанные выше компонента. Кроме этого нужно учитывать набор упражнений, включенных в тренировку, на каких весах и при скольких повторениях в подходе они выполнялись.

Известно, что в специально-подготовительных и классических упражнениях большее количество повторений в одном подходе можно сделать с меньшим весом штанги, и наоборот. Поэтому средний вес штанги будет изменяться в зависимости от количества повторений. Чем больше вес штанги или больше число повторений в одном подходе с большим весом (при сохранении числа подходов с меньшим весом в других упражнениях), тем показатель интенсивности соответственно будет больше.

Количество подниманий штанги околопредельных и предельных весов в классических упражнениях — наиболее яркий показатель интенсивности нагрузки. Классические упражнения, выполненные с весом 90% и более от лучшего результата спортсмена раздельно по частям (взятие штанги на грудь, толчок от груди, со стойки, или рывок с виса, плинтов), учитываются, так же как и упражнения, выполненные в целом. Не следует злоупотреблять подниманием на тренировках максимальных весов, но поднимать их необходимо.

Во 2-м и 3-м этапах подготовки количество подниманий максимальных весов в каждом упражнении не должно превышать 12 раз в месяц (в жиме может быть несколько больше).

Плотность нагрузки обычно показывает фактическое время, затраченное на выполнение упражнений в течение тренировки, но, чтобы определить это, необходимо проводить хронометраж тренировки. Сделать это довольно трудно и не всегда возможно. Поэтому мы взяли более простой показатель — среднее время в уроке, приходящееся на один подход к штанге (сюда входит время, затраченное на выполнение упражнения и на отдых между подходами). Вычисляется этот показатель делением общего времени, затраченного на выполнение упражнений со штангой в занятии, на общее количество подходов к штанге. В этом случае чем меньше это время, тем большая плотность нагрузки. Ниже мы приводим примерные исходные данные для планирования специальной тренировочной нагрузки в соревновательном периоде при под-

готовке тяжелоатлетов-новичков к выполнению результатов III спортивного разряда.

К преодолению этой нагрузки спортсмены должны быть подготовлены постепенно и достигнуть ее в последнем тренировочном цикле года, перед соревнованиями на выполнение норм III спортивного разряда.

Контрольные нормативы в специальных подготовительных упражнениях и задания в классических упражнениях

Первыми исходными данными для планирования учебно-тренировочной работы являются контрольные задания в классических упражнениях — результат в каждом упражнении и в сумме троеборья, который должен достигнуть спортсмен в определенных соревнованиях в предстоящем году.

Согласно контрольным заданиям, устанавливаются контрольные нормативы в специальных подготовительных упражнениях, например: в жиме на наклонной плоскости, в жимовом швунге (для жима); в рывке «малым седом», в тяге рывковой, во взятии штанги на грудь «малым седом» (для рывка); толчковом швунге, в тяге толчковой, в приседании со штангой на плечах (для толчка).

Поскольку спортсмены имеют индивидуальные особенности по координации движений, технической подготовленности, волевой подготовке и другим качествам, то с учетом этого будут и соответствующие контрольные задания. Одним нужен больший запас прочности в специальных подготовительных упражнениях, другим меньший. Но каждый, достигая свой установленный норматив, может рассчитывать на выполнение контрольного задания в классических упражнениях.

Для выполнения контрольных нормативов и заданий планируется вся учебно-тренировочная работа (с указанием объема и интенсивности нагрузки) по этапам подготовки соответствующих тренировочных циклов на весь год. Для наглядности план может излагаться графически.

Приведем пример зависимости между классическими и специальными подготовительными упражнениями.

Чтобы достигнуть в классическом упражнении определенного максимального результата (возьмем его за «Х»),

то в специальных подготовительных упражнениях необходимо добиться следующих результатов:

Для жима «Х» — швунг жимовой — $X + 10$ кг — два подхода по 1 разу, жим лежа в малом наклоне — $X + 5$ кг — два подхода по 1 разу.

Для рывка «Х» — тяга рывковая — $X + 10$ кг — 2 подхода по 2 раза (штанга должна доходить до уровня груди).

Для толчка «Х» — тяга толчковая — $X + 20$ кг — 2 подхода по 2 раза (штанга должна доходить до уровня пояса); приседания со штангой на плечах — $X + 30$ кг — 2 подхода по 1 разу.

При выполнении тяги штанги лучше для каждого спортсмена установить высоту подъема штанги в сантиметрах, такой показатель будет точнее.

Мы привели один из примеров, но можно разработать еще несколько, включая другие специальные подготовительные упражнения и учитывая индивидуальные особенности спортсмена.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

В тяжелой атлетике обычно устанавливают нормативы в беге на 50 и 400 м и в прыжках в длину с места и в высоту на гимнастический козел.

В начале 1-го или 3-го этапа подготовки каждого тренировочного цикла следует проводить контрольные испытания. Результаты испытаний записывать, сравнивать с прошедшими и затем планировать на улучшение их к следующим состязаниям. Контрольные нормативы по общей физической подготовке также устанавливаются индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его данных и предыдущих результатов.

НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ

В тяжелой атлетике, как и в большинстве видов спорта, принято планирование учебно-тренировочных занятий из расчета 3 занятий в неделю с промежутками между ними в 1—2 дня. Практика лучших тяжелоатлетических секций коллективов физкультуры подтвердила правильность такого планирования. При таком чередовании на-

Примерные исходные данные для планирования тренировочной нагрузки тяжелоатлетам-новичкам по этапам подготовки тренировочного цикла в соревновательном периоде

Этапы подготовки тренировочного цикла	Дни тренировок в недельном цикле	Рекомендуемые нагрузки (в тоннах) в недельном цикле тренировок, по весовым категориям								Общее кол-во подходов (подъемов)	Количество подъемов максимальных весов в классических упражнениях (90% и выше)
		легчайшая	полулегкая	легкая	полусредняя	средняя	полутяжелая	1-я тяжелая	2-я тяжелая		
1	Понедельник	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	29/77	—
	Среда	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	34/100	—
	Пятница	6,0	6,5	7,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	36/104	—
	Итого	15,5	17,0	18,5	20,5	22,0	23,0	24,5	25,5	99/281	—
	Средний вес штанги . .	56	60	66	73	78	82	88	90		
2	Понедельник	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	30/88	1
	Среда	5,0	5,5	6,0	6,5	7,5	7,5	8,0	8,5	34/99	—
	Пятница	6,0	6,5	7,0	8,0	8,0	9,0	9,5	9,5	33/101	—
	Итого	16,0	17,5	19,0	21,0	22,5	24,0	25,5	26,0	97/288	1
	Средний вес штанги . .	56	60	66	73	78	82	88	90		

Продолжение

Заключительный	3	Понедельник	4,5	4,5	5,0	6,0	6,5	6,5	7,5	7,5	34/79	3
		Среда	4,0	4,5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	33/73	—
		Пятница	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	33/90	—
		Итого	14,0	15,0	16,0	18,0	19,5	20,5	22,0	22,5	100/242	3
		Средний вес штанги . .	58	60	66	75	81	84	91	93		
	1-я неделя	Понедельник	2,0	2,5	3,0	3,0	3,0	3,5	3,5	3,5	26/44	4
		Среда	3,0	3,0	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	26/57	2
		Пятница	3,0	3,0	3,0	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	26/51	—
		Итого	8,0	8,5	9,5	10,5	11,0	12,0	12,5	13,0	78/152	6
		Средний вес штанги . .	52	56	62	69	73	78	82	84		
	2-я неделя	Понедельник	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	25/51	—
		Среда	2,0	2,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	18/38	—
		Пятница	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	9/19	—
		Итого	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	52/108	—
		Средний вес штанги . .	46	50	54	60	64	69	73	74		

грузки и отдыха организм спортсмена полностью восстанавливает и повышает свою работоспособность. Увеличение числа занятий в неделю, особенно без учета трудовой деятельности, может легко привести к перетренированности, к понижению работоспособности как на производстве, так и на учебно-тренировочных занятиях.

Однако при наличии малой физической нагрузки на производстве количество учебно-тренировочных занятий в неделю может быть доведено до четырех.

Недельный цикл тренировки составляется на каждый этап подготовки тренировочного цикла.

Недельный цикл тренировки может меняться в зависимости от задач тренировки, он дает возможность более точно определять содержание каждого учебно-тренировочного занятия, использовать различные средства и правильно чередовать физическую нагрузку.

Цикличность определяется регулярным повторением занятий с определенной целеустремленностью на протяжении нескольких недель. С каждым повторением цикла, при сохранении общей направленности каждого занятия, физическая нагрузка постепенно возрастает. Волнообразное чередование и постепенное возрастание нагрузки от цикла к циклу и от занятия к занятию внутри цикла составляют основу тренировки тяжелоатлета.

Недельный цикл тренировки составляется руководителем занятий в зависимости от времени подготовки (срока, оставшегося до состязаний), от поставленных задач этапа и подготовленности занимающихся.

В недельный цикл включаются все основные упражнения, применяемые в тренировке и способствующие решению поставленной задачи. Отдельные упражнения с целью ускорения развития того или иного качества или выработки навыка могут повторяться на нескольких занятиях недельного цикла.

Содержание недельных циклов на протяжении всего этапа подготовки может, при надобности, меняться, т. е. отдельные упражнения заменяться другими.

При планировании содержания занятий в недельном цикле тренировки необходимо придерживаться следующих исходных положений: в каждую тренировку должно включаться не более 6 упражнений.

На каждом занятии должно быть примерно 25—40 подходов к штанге. В одном упражнении — 5—10 под-

ходов по 1—10 повторений в подходе (в классических — 1—3). Отдых между подходами — 2—5 мин.

Вес штанги устанавливается:

в классических упражнениях — 60—90% от лучшего результата спортсмена (при прикидках больше);

в специальных подготовительных упражнениях — 60—120% от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении в зависимости от вида упражнения и задачи тренировки.

Каждое упражнение выполняется с 3—4-ступенчатым повышением веса штанги.

Разрыв в весе между каждой «ступенькой» 5—30 кг, исходя из вида упражнения и величины поднимаемого веса.

При установлении количества повторений упражнения в одном подходе следует учитывать, что большое количество повторений (5 и более) содействует, кроме развития силы, увеличению мышечной массы. Поэтому спортсменам, поддерживающим собственный вес, лучше выполнять упражнения с большим количеством подходов, но с меньшим (1—2) числом повторений в подходе, соответственно увеличивая вес штанги. Такая тренировка дает меньший прирост веса.

Не рекомендуется со средними и большими весами планировать больше 3 повторений в одном подходе при выполнении тяг и 2 повторений в классических темповых упражнениях. Большое количество повторений нарушает правильное техническое выполнение этих упражнений и может привить неправильный навык.

Не рекомендуется также планировать выполнение тяги с весом штанги более 110% от лучшего результата в толчке или рывке, ибо тренировка с меньшим весом дает возможность технически правильно выполнять эти упражнения и развивать скорость поднимания штанги.

Чтобы иметь запас прочности в силе, следует планировать развитие ее приседаниями и наклонами со штангой в руках и довести тренировки в этих упражнениях с весом штанги до 120% от лучшего результата спортсмена в толчке двумя руками.

Приведем примерное распределение упражнений по дням в недельном цикле тренировки при 3-разовом проведении занятий в неделю через день. После третьей тренировки дается два дня отдыха.

Недельный цикл тренировки 1-го этапа подготовки в соревновательном периоде.

Понедельник: 1) швунг толчковый; 2) тяга рывковая; 3) тяга толчковая; 4) жим лежа в наклоне; 5) приседание со штангой на плечах (раз в 2—3 недели заменяется приседанием со штангой на груди); 6) упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Среда: 1) рывок «малым седом»; 2) швунг жимовой; 3) тяга толчковая; 4) отжимания в упоре на брусьях с отягощением; 5) приседание в «ножницах» (для спортсменов, работающих «разножкой», это упражнение заменяется приседанием со штангой на выпрямленных вверх руках); 6) прыжковые упражнения (вскок на «козла», прыжки в длину с места, акробатические и др.).

Пятница: 1) взятие штанги на грудь «малым седом»; 2) жим разным хватом, со стойки; 3) тяга рывковая; 4) жим лежа в наклоне; 5) приседание со штангой на плечах; 6) наклоны со штангой в руках.

Примечания: 1. В разминку включать отдельные элементы техники классических упражнений.

2. В конце каждого занятия при необходимости следует выполнять упражнения (одно-два) на развитие отдельных групп мышц рук, брюшного пресса, шеи и т. п.

3. Заканчивать занятия необходимо пробежками до 1 км или подвижными играми — 7—15 мин.

Недельный цикл тренировки 2-го этапа подготовки.

Понедельник: 1) рывок «малым седом»; 2) толчок со стойки; 3) жим широким хватом; 4) тяга рывковая; 5) приседания в «ножницах» со штангой на груди или «разножкой» со штангой на вытянутых вверх руках; 6) жим сидя.

Среда: 1) жим; 2) рывок с виса (подставок); 3) швунг толчковый; 4) отжимание в упоре на брусьях с отягощением; 5) тяга рывковая; 6) тяга толчковая.

Пятница: 1) швунг жимовой; 2) взятие штанги на грудь для толчка; 3) жим лежа в наклоне; 4) взятие штанги на грудь «малым седом»; 5) приседания со штангой на плечах; 6) наклоны со штангой в руках.

Примечание. Заканчивать каждое занятие следует прыжковыми упражнениями.

Недельный цикл тренировки 3-го этапа подготовки.

Понедельник: 1) рывок «малым седом»; 2) швунг

толчковый; 3) жим широким хватом; 4) тяга рывковая; 5) тяга толчковая.

Среда: 1) жим; 2) рывок; 3) тяга рывковая; 4) жим сидя; 5) тяга толчковая.

Пятница: 1) взятие штанги на грудь «малым седом»; 2) толчок; 3) жим лежа в наклоне; 4) наклоны со штангой в руках; 5) приседания со штангой на плечах.

Примечание. Заканчивать каждое занятие следует прыжковыми упражнениями или эмоциональными подвижными играми.

Указанные выше недельные циклы тренировки являются примерными, и упражнения в них могут переставляться или заменяться в зависимости от физического развития спортсмена, способа «подседа» под штангу в классических упражнениях и других особенностей спортсмена.

Приведем примерный план одного из вышеизложенных занятий 3-го этапа подготовки тренировочного цикла с раскрытием содержания нагрузки в упражнениях со штангой (в процентном отношении).

$$\text{Жим: } \frac{70\%}{3}; \frac{80\%}{3}; \frac{85-90\%}{2,2,2,2,2}; \frac{80\%}{2}$$

$$\text{Рывок: } \frac{70\%}{2}; \frac{80\%}{2,2}; \frac{85-90\%}{1,1,1,1}; \frac{80\%}{2}$$

$$\text{Тяга рывковая: } \frac{90\%}{3}; \frac{100\%}{3}; \frac{105-110\%}{2,2,2,2,2}; \frac{100\%}{2}$$

$$\text{Жим сидя: } \frac{50\%}{3,3,3}; \frac{60\%}{2,2,2,2}; \frac{50\%}{2}$$

$$\text{Тяга толчковая: } \frac{90\%}{3}; \frac{100\%}{3}; \frac{105-110\%}{2,2,2,2,2}; \frac{100\%}{1}$$

Прыжок на гимнастический козел — 5 подходов по 5 прыжков.

Примечания: 1. В числителе указан вес штанги в % к лучшему результату спортсмена в соответствующем классическом упражнении. В знаменателе каждая цифра означает подход к штанге, а значение цифры (2, 3) — количество повторений упражнения в данном подходе. Вес штанги округляется до кратного 2,5 кг.

2. Вес, указанный в % в данном уроке, примерный, и он может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

3. В отдельных занятиях последовательность выполнения первых двух упражнений может меняться, чтобы спортсмен мог лучше почувствовать темповое упражнение — рывок.

4. Если в тренировке упражнение при повторении выполнено неудачно (урон штанги), то в плане тренировки цифра, обозначающая данный подход, перечеркивается, а внизу под ней пишется другая цифра, обозначающая количество удачных подъемов. Вес штанги неудачно выполненного упражнения, однако, в общую нагрузку занятия включается. В том случае, если по каким-либо причинам подходы в тренировке не выполняются, то эти цифры перечеркиваются крестом. Такая корректировка плана тренировки дает возможность анализировать фактическое выполнение плана, в результате чего можно точнее делать выводы о физическом состоянии спортсмена на данном этапе тренировки.

Посмотрим, как будет выглядеть нагрузка в упражнениях со штангой (по объему и интенсивности) конкретно для молодого спортсмена, имеющего максимальные результаты в классических упражнениях: в жиме — 80 кг, рывке — 80 кг и толчке — 110 кг (сумма троеборья — 270 кг), согласно приведенному выше плану занятий, где нагрузка выражена в процентном отношении. Вес штанги округляется кратным 2,5 кг в большую сторону.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ И УЧАСТИЕ В НИХ

Высоких спортивных показателей можно достигнуть только в результате систематической методически правильно построенной тренировки и регулярного участия в состязаниях.

Молодому спортсмену необходимо выступать в соревнованиях не реже 1 раза в два месяца.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от умения правильно подготовиться к ним.

В процессе регулярных тренировок у тяжелоатлета постепенно повышается работоспособность, и в практике наблюдается, что после 4—6-недельных циклов у него возникает желание поднимать максимальные веса в классических упражнениях. В этом случае обычно говорят: спортсмен находится в спортивной форме.

Если тяжелоатлет сумеет эту спортивную форму сохранить к началу соревнований, то он показывает в них максимальные результаты.

Но бывает и так, что спортсмен уже готов к соревнованиям, а время соревнований не подошло и он показы

План

учебно-тренировочного занятия тяжелоатлета _____ разряда

_____ « » _____ 196 г.
(фамилия, и., о.)

Начато _____ час. _____ мин., окончено _____ час. _____ мин.

Продолжительность: общая _____ час. _____ мин.

в упражнениях со штангой _____ час. _____ мин.

Упражнения со штангой и нагрузка в кг	Объем нагрузки в кг	К-во подходов поднимаемый
Жим $\frac{55}{3}$; $\frac{65}{3}$; $\frac{72,5}{2,2,2,2}$; $\frac{65}{2,2}$;	1070	$\frac{8}{18}$
Рывок $\frac{55}{2}$; $\frac{65}{2,2}$; $\frac{72,5}{1,1,1,1}$; $\frac{65}{2}$;	790	$\frac{8}{12}$
Тяга рывковая $\frac{72,5}{3}$; $\frac{80}{3}$; $\frac{90}{2,2,2,2,2}$; $\frac{80}{2}$;	1517,5	$\frac{8}{18}$
Жим сидя $\frac{40}{3,3,3}$; $\frac{47,5}{2,2,2,2}$; $\frac{40}{2}$	820	$\frac{8}{19}$
Тяга толчковая $\frac{100}{3}$; $\frac{110}{3}$; $\frac{120}{2,2,2,2,2}$;	1940	$\frac{8}{17}$
$\frac{110}{1}$		
Итого	6137,5	$\frac{40}{84}$

Средний вес штанги 73 кг
Плотность нагрузки в упражнениях со штангой 3 мин.
Количество подниманий максимальных весов в классических упражнениях 12

дает максимальные результаты на тренировке, а вскоре после этого, выступая в соревнованиях, показывает худшие результаты.

Неудачу в этом случае большей частью терпят те, кто в последнюю неделю перед соревнованиями на

тренировках поднимает максимальные веса — делает прикидки и этим самым выводит организм из состояния достигнутой работоспособности.

Обычно это бывает у спортсменов, которые или не имеют достаточного опыта в подготовке к соревнованиям, или, не тренируясь систематически, имеют слабую подготовку, поэтому не уверены в своих результатах и пытаются выявить свои возможности. Чтобы правильно подготовить организм к соревнованиям, не следует поднимать на тренировках максимальные веса минимум за 2 недели до соревнований.

В заключительном этапе подготовки окончательно определяются начальные веса штанги для первых подходов к классическим упражнениям на соревнованиях. Готовность к соревнованиям при хорошем владении техникой классических упражнений лучше определять: в рывке и толчке двумя руками — по достижениям в специальных подготовительных упражнениях; в жиме — выполнением этого движения на количество раз. Например: если спортсмен вырывает штангу на прямую стойку (без «подседа») весом X кг, то в соревнованиях он может рассчитывать на результат в рывке двумя руками: $X+10$ кг и более;

если спортсмен свободно приседает 3 раза подряд со штангой на плечах за головой весом X кг, то в соревнованиях он может рассчитывать на результат в толчке двумя руками: X кг (т. е. того же веса);

если спортсмен выжимает штангу от груди 3 раза подряд весом X кг, то в соревнованиях он может рассчитывать на результат в жиме двумя руками: $X+10$ кг и более.

Надбавка на X дана ориентировочно, но каждый тяжелоатлет определяет ее практикой. Такая проверка обычно проводится не позже чем за 10 дней до соревнований, если не делается проверки в классических упражнениях.

В последнюю неделю перед соревнованиями тренировочная нагрузка снижается для накопления сил. До этого в последнем перед соревнованиями недельном цикле число занятий сокращается до трех (если было и больше). Из занятия исключаются упражнения из других видов спорта. Подготовительная часть занятия проводится в виде специальной разминки перед соревно-

ниями. При выполнении классических упражнений со штангой в каждом подходе движение выполняется только 1 раз, причем максимальный тренировочный вес штанги не должен превышать 70% лучшего результата.

При выполнении специальных подготовительных упражнений в каждом подходе упражнение выполняется только 1 раз. Максимальный вес штанги должен быть не более 90% к лучшему результату спортсмена в соответствующем классическом упражнении.

Количество подходов постепенно снижается и доходит до половины в последней тренировке.

В последние 2—3 дня перед соревнованиями никаких тренировочных занятий со штангой не проводится. Желательно не иметь и других больших физических нагрузок.

В эти дни, как обычно, утром выполняются физические упражнения (зарядка) и широко используется активный отдых в виде прогулок, игры в волейбол и др. В активный отдых должны включаться только те упражнения, к которым организм приспособился в процессе предыдущих тренировок. Нагрузка в них сокращается до минимума.

Рекомендуется также посещение театра, кино, чтение книг, слушание лекций, радиопередач и т. п. с целью отвлечься от мыслей о соревнованиях. За день до соревнований возможна небольшая разминка в классических или в двух-трех специальных подготовленных упражнениях со штангой весом не более 60% лучшего результата спортсмена в соответствующем упражнении. Подходов нужно делать не более 2—3 с 1—2 повторениями в каждом упражнении. Однако такое занятие непосредственно перед соревнованиями требует необходимой привычки.

Кроме правильного подведения организма к соревнованиям, для успешного выступления в них большое значение имеют также правильная подготовка организма к непосредственному поднятию штанги и верный расчет своих сил в подходах к штанге.

На соревнованиях перед каждым подходом мышцы должны быть хорошо разогреты специальной разминкой, а между подходами предохранены теплой одеждой от остывания.

За 3—4 мин. перед каждым официальным подходом к штанге рекомендуется вспомнить технику упражнения

на разннчном помосте со штаигой малого веса (не более 60% от лучшего результата), если перерыв между подходами длится более 20 мин.

При определении веса штаиги для начального и последующих подходов в том или ином классическом упражнении нужно исходить из максимального результата, к которому спортсмен подготовлен и который намерен показать.

Для ювнчков и спортсменов III разряда, которым правилами соревнований разрешено пять подходов, вес штаиги для первого (начального) подхода рекомендуетсн устанавливать на 10—15 кг меньше результата, который спортсмен предполагает показать.

В каждом последующем подходе вес штаиги увеличивается на 5 кг. Таким образом, в третьем-четвертом подходе поднимается предполагаемый максимальный вес. Оставшиеся подходы являются резервными и используются в случае необходимости повторения неудавшихся попыток или поднимания еще большего веса.

Для спортсменов II и I разрядов вес штаиги для первого (начального) подхода рекомендуетсн устанавливать на 7,5—10 кг меньше результата, который спортсмен наметил показать в соревнованиях и в поднимании которого он уверен. В каждом последующем подходе вес штаиги увеличивается на 5; 7,5; 10 кг, а в последнем подходе при надобности и на 2,5 кг с тем, чтобы максимальный результат достигнуть во втором или третьем подходе.

Величина надбавки веса определяется в зависимости от трудности выполнения упражнения в предыдущем подходе. В случае если попытка в выполнении упражнения была неудачной, рекомендуется повторить подход к этому же весу, и только после удачной попытки можно увеличивать вес штаиги.

Если неправильно рассчитаны подходы к штаиге, спортсмен большей частью не показывает своего максимального результата, к которому подготовлен. Чаще всего это бывает, когда тяжелоатлет в погоне за большим результатом переоценивает свои силы, пропускает вес, к которому подготовлен, и затем безрезультатно пытается поднять больший. В конечном счете этот спортсмен довольствуется результатом, показанным в первом подходе, а если такового нет, то нулевой оценкой.

Бывает и так, когда тяжелоатлет, недооценивая свои силы, использует подходы на поднимание штанги меньшего веса, несмотря на то, что имеет возможность выполнить движение с большим весом. Такой спортсмен также не показывает максимальных результатов.

Выступление на соревнованиях нужно строить так, чтобы показать максимальные результаты, исходя из своих реальных возможностей. Рисковать пропуском своего лучшего результата, в котором уверен, и идти на большой вес можно только в последнем упражнении — толчке двумя руками — и лишь в том случае, если удачная попытка выдвигает спортсмена на лучшее место, а неудачная не изменит его места даже при условном зачете пропущенного веса.

Приводим варианты надбавки веса при предполагаемом максимальном результате в 100 кг.

Подходы и вес штанги

1-й вариант	1-й подход	—	90	кг
	2-й »	—	95	кг
	3-й »	—	100	кг
2-й вариант	1-й »	—	92,5	кг
	2-й »	—	97,5	кг
	3-й »	—	100	кг
3-й вариант	1-й »	—	90	кг
	2-й »	—	97,5	кг
	3-й »	—	100	кг
4-й вариант	1-й »	—	90	кг
	2-й »	—	100	кг
	3-й »		резервный	
5-й вариант	1-й »	—	92,5	кг
	2-й »	—	100	кг
	3-й »		резервный	
6-й вариант	1-й »	—	95	кг
	2-й »	—	100	кг
	3-й »		резервный	

Резервный подход используется или для повторения неудавшейся попытки, или для поднимания большего веса.

У спортсменов, имеющих, согласно правилам соревнований, больше трех подходов, в данном случае имеются резервные подходы во всех приведенных вариантах.

После выступления в соревнованиях необходимо принять горячий душ. На другой день следует сходить в

парную баню и затем в течение недели активно отдыхать (прогулки, спортивные игры, купание и т. п.). После такого отдыха можно снова начать планомерную тренировку к следующим соревнованиям.

Если такие соревнования должны состояться через 20—30 дней, то активный отдых сокращается до 2—3 дней.

Участие в состязаниях по тяжелой атлетике спортсмен должен использовать для приобретения ценного спортивного опыта. Внимательно наблюдая за сильнейшими штангистами, он изучает особенности их техники и тактики, подмечает и анализирует их и свои ошибки.

Все это должно быть использовано при подготовке к очередным состязаниям и участию в них.

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Секции тяжелой атлетики создаются при коллективах физической культуры предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов, совхозов, РТС и других организациях.

В секцию принимаются мужчины и юноши (с 16—17 лет), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

Для проведения занятий создаются учебные группы. Количество учебных групп определяется общим числом занимающихся в секции, их возрастом, физической и технической подготовленностью.

Количество одновременно занимающихся у одного инструктора (при наличии двух помостов) не должно превышать: 15 человек в учебных группах начинающих; 12 человек в группах II и III разрядов и 8 человек в группах I разряда.

Для определения физических данных занимающихся необходимо перед началом занятий:

а) провести тщательный врачебный осмотр группы (включая антропометрические измерения), что позволит выяснить общее состояние здоровья и особенности каждого занимающегося;

б) провести испытание на результат в классических и специальных подготовительных упражнениях со штангой для выяснения сил занимающихся (для спортсменов, ранее занимавшихся тяжелой атлетикой).

В дальнейшем такие испытания или прикидки проводятся с целью подведения итогов тренировки, определения подбора упражнений и размера тренировочного веса штанги для каждого занимающегося.

При подготовке тяжелоатлетов-новичков нужно стремиться к тому, чтобы они овладели основами техники тяжелоатлетических упражнений, сдали нормы соответствующей ступени комплекса ГТО и, участвуя в классификационных соревнованиях, получили III разряд. В последующий год занятий они должны совершенствоваться в технике тяжелоатлетических упражнений на основе учета своих индивидуальных особенностей; сдать нормы ГТО на «отлично»; участвовать в соревнованиях внутри спортивного общества с целью получить II разряд.

Учебная работа секции осуществляется по учебному плану, в который, помимо учебно-тренировочных занятий по тяжелой атлетике, включается теоретический раздел, а также упражнения из других видов спорта для повышения всесторонней физической подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю. Занятия состоят из двухчасового урока.

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью учебного процесса. Внутрисекционные соревнования, участие во всех других соревнованиях планируются в календарном плане спортивных мероприятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях должны решаться и воспитательные задачи. К ним относятся: воспитание занимающихся в духе советского патриотизма, любви и преданности нашей социалистической Родине, Коммунистической партии, воспитание у занимающихся социалистического отношения к труду и общественной собственности, сознательной дисциплины и организованности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, сильной воли и твердого харак-

тера. Воспитание должно проводиться на основе требований морального кодекса строителя коммунизма — его нравственных принципов, записанных в Программе КПСС.

Инструктор строит свою работу так, чтобы занятия и соревнования носили воспитывающий характер. Своевременное начало, организованное и качественное проведение занятий, высокая требовательность к занимающимся со стороны инструкторов и тренеров, аккуратная явка и строгое выполнение правил на соревнованиях должны являться важным средством воспитания занимающихся.

Воспитательная работа должна проводиться советом коллектива физической культуры и бюро секции тяжелой атлетики и вне учебно-тренировочных занятий и соревнований в виде бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний членов секции тяжелой атлетики, выполнения общественных поручений, участия в показательных выступлениях, в подготовке и проведении общественно-политических мероприятий и т. д.

Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с планами партийно-политической и культурно-массовой работы партийных, профсоюзных и комсомольских организаций предприятия, учреждения или учебного заведения, при котором работает коллектив физической культуры.

Необходимо использовать и наглядную агитацию. В спортивном зале на видном месте нужно иметь изложение нравственных принципов морального кодекса строителя коммунизма (из Программы КПСС) и других материалов. Все должно быть направлено на воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ ЗАНЯТИЙ

Программа для секций тяжелой атлетики коллективов физической культуры (1962 г.) предусматривает организацию и проведение круглогодичной учебно-тренировочной работы. Количество учебных часов в год планируется из расчета 48 недель.

Число занятий в секции программой устанавливается следующее: для новичков — 2—3 раза в неделю по 2 часа; для спортсменов III и II разрядов — 3—4 раза в неделю по 2 часа; для спортсменов I разряда и мастеров спорта — 4 раза в неделю по 2 часа каждое занятие.

Каждая секция тяжелой атлетики должна иметь следующие документы: учебный план, программу, годовые графики распределения учебных часов, рабочие планы и расписание занятий.

Учебно-тренировочный процесс отражается в специальном журнале. Каждый спортсмен должен иметь дневник тренировки, в котором составляется индивидуальный план подготовки на год с указанием контрольных заданий на достижение определенных спортивных результатов, план-график тренировочной нагрузки на год, а также ведется планирование и учет тренировочной нагрузки (объем, интенсивность) каждого урока.

Индивидуальный план подготовки и план-график тренировочной нагрузки на год в отдельных экземплярах могут находиться у тренера.

Ниже приводится примерное содержание документов планирования и учета учебно-тренировочной работы секции и спортсмена.

Данное учебное пособие составлено согласно нижеизложенному учебному плану. В связи с тем, что пособие предусматривает 3-разовые занятия в неделю (каждое занятие по 2 часа), то расчет часов для новичков взят, как для III разряда, т. е. на теоретические занятия — 12 час., на практические занятия — 276 час., а всего — 288 час.

В рабочем плане указываются основные задачи, которые должны решаться в текущем месяце, и перечисляются упражнения для основной части каждого урока (в каждой графе «Дни занятий» против упражнения, включенного в урок, ставится «+» или цифра, обозначающая порядок очередности выполнения упражнения).

При проведении занятий в секции тяжелой атлетики по планам примерных учебно-тренировочных уроков, изложенных в данном пособии (см. главу «Практические занятия»), рабочий план может не составляться.

Вместо него на отдельном листе излагается содержание основной части каждого урока недельных циклов

**Примерный учебный план для секций тяжелой атлетики
коллективов физической культуры**

Содержание занятий	Количество часов для групп		
	новичков	III разряда	II разряда
Теоретические занятия			
1. Физическая культура и спорт в СССР	1	1	—
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в СССР	1	1	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	—	1	1
4. Гигиена тяжелоатлета. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи	1	2	2
5. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений	2	2	4
6. Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета	—	2	4
7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	2	2	4
8. Оборудование и инвентарь	1	1	—
Итого часов	8	12	16
Практические занятия			
1. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	82	88	84
2. Изучение и совершенствование техники выполнения тяжелоатлетических упражнений	102	178	168
3. Инструкторская и судейская практика	—	10	20
4. Участие в соревнованиях			
		По календарному плану спортивных мероприятий	
Итого часов	184	276	272
Всего часов	192	288	288

**Годовой график распределения учебных часов
для групп новичков (1-й год занятий)**

Содержание занятий	Период												
	подготови- тельный			соревновательный						переход- ный			
	месяцы и часы занятий												
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов
Теоретические занятия													
1. Физическая культура и спорт в СССР	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1
2. Краткий обзор развития тяжелой атлетики в СССР . . .	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—	1
4. Гигиена тяжелоатлета. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1	—	2
5. Техника выполнения тяжелоатлетических упражнений .	—	—	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2
6. Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета . .	—	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	2
7. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	2
8. Оборудование и инвентарь	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
Итого часов	—	—	2	2	—	—	2	—	4	—	2	—	12

Содержание занятий	Период												
	подготови- тельный				соревновательный				зере- ходный				
	месяцы и часы занятий												
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого часов
Практические занятия													
1. Начальное обучение тяжелоатлетическим упражнениям .	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	12	
2. Недельный цикл тренировки № 1 . . .	12	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36	
3. Недельный цикл тренировки № 2 . . .	—	—	18	18	—	—	—	—	—	—	—	36	
4. Недельный цикл тренировки 1-го этапа подготовки	—	—	—	—	12	—	12	—	12	—	—	36	
5. Недельный цикл тренировки 2-го этапа подготовки	—	—	—	—	12	—	6	6	—	12	—	36	
6. Недельный цикл тренировки 3-го этапа подготовки	—	—	—	—	—	12	—	12	—	12	—	36	
7. Заключительный этап подготовки . . .	—	—	—	—	—	12	—	6	6	—	12	36	
8. Соревнования (прикидки)	—	—	2	2	—	—	2	—	2	—	2	10	
9. Активный отдых	—	—	2	2	—	—	2	—	—	—	8	24	
10. Инструкторская и судейская практика													
	Включена в содержание уроков												
Итого часов	24	24	22	22	24	24	22	24	20	24	22	24	276
Всего часов	24	24	24	24	24	24	21	24	24	24	24	24	288

По вышеизложенному годовому графику распределения учебных часов для группы новичков составлены в данном пособии примерные учебно-тренировочные уроки (см. гл. «Практические занятия»).

Рабочий план для занятий с группой новичков

на _____ месяц 19____ года,

в секции тяжелой атлетики _____ завода.

Задачи _____

Перечень основных упражнений	Дни занятий												
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29
Жим													
Рывок													
Толчок													
Швунг жимовой . .													
и т. д.													

тренировки (пишется от руки или печатается на машинке). Перед каждым занятием соответствующий план урока вывешивается в зале, и им пользуются все занимающиеся.

Поскольку вес штанги в планах уроков указан в процентах к максимальному результату спортсмена в соответствующем классическом упражнении, то в зале есть необходимость иметь переводную таблицу, она облегчит спортсменам составление плана тренировки.

Если максимальный результат спортсмена в классических упражнениях (62,5 кг, 102,5 кг) не соответствует цифрам, указанным в таблице, то в этом случае для планирования тренировки берется ближайшая большая цифра (65,105).

Таблицу необходимо написать на большом щите. Цифры максимального результата и 100% можно написать краской другого цвета, что облегчит чтение таблицы. В нижней части щита следует оставить место для вывешивания очередного плана урока.

Расписание занятий составляется на месяц, а если оно не изменяется, то и на больший срок. В расписании указывается, в какие дни и часы, какие группы секции и в каком зале занимаются. Указывается также тренер, проводящий занятия.

Таблица для определения веса штанги (в кг), соответствующего указанным в плане урока процентам от максимального результата спортсмена в классических упражнениях

Максимальный результат	Вес штанги (в кг)																		
	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
%																			
60%	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0	40,0	42,5	45,0	47,5	50,0	55,0	57,5	60,0	62,5	65,0	70,0	73,5	75,0	77,5
65%	25,0	30,0	32,5	35,0	40,0	42,5	45,0	50,0	52,5	55,0	60,0	62,5	65,0	67,5	72,5	75,0	77,5	82,5	85,0
70%	27,5	32,5	35,0	37,5	42,5	45,0	50,0	52,5	55,0	60,0	62,5	67,5	70,0	72,5	77,5	80,0	85,0	87,5	90,0
75%	30,0	35,0	37,5	42,5	45,0	50,0	52,5	57,5	60,0	65,0	67,5	72,5	75,0	80,0	82,5	87,5	90,0	95,0	97,5
80%	32,5	35,0	40,0	45,0	47,5	52,5	55,0	60,0	65,0	67,5	72,5	75,0	80,0	85,0	87,5	92,5	95,0	100,0	105,0
85%	35,0	37,5	42,5	47,5	50,0	55,0	60,0	65,0	67,5	72,5	77,5	80,0	85,0	90,0	92,5	97,5	102,5	107,5	110,0
90%	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	100,0	107,5	112,5	117,5
95%	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	115,0	120,0	122,5
100%	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	115,0	120,0	125,0	130,0
105%	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0	110,0	115,0	120,0	125,0	132,5	137,5
110%	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0	72,5	77,5	82,5	87,5	92,5	100,0	105,0	110,0	115,0	120,0	127,5	132,5	137,5	142,5
115%	45,0	52,5	57,5	62,5	70,0	75,0	80,0	85,0	92,5	97,5	102,5	110,0	115,0	120,0	127,0	132,5	137,5	145,0	150,0
120%	47,5	55,0	60,0	65,0	72,5	77,5	85,0	90,0	95,0	102,5	107,5	115,0	120,0	125,0	132,5	137,5	145,0	150,0	155,0
125%	50,0	57,5	62,5	67,5	75,0	82,5	87,5	95,0	100,0	107,5	112,5	120,0	125,0	132,5	137,5	145,0	150,0	157,5	162,5
130%	52,5	60,0	65,0	72,5	77,5	85,0	90,0	97,5	105,0	112,5	117,5	122,5	130,0	137,5	142,5	150,0	155,0	162,5	170,0

Максимальный результат	Вес штанги (в кг)																
	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
%																	
60%	80,0	85,0	87,5	90,0	92,5	95,0	100,0	102,5	105,0	107,5	110,0	115,0	117,5	120,0	122,5	125,0	130,0
65%	87,5	90,0	95,0	97,5	100,0	105,0	107,5	110,0	115,0	117,5	120,0	122,5	127,5	130,0	132,5	135,0	140,0
70%	95,0	97,5	102,5	105,0	107,5	112,5	115,0	120,0	122,5	125,0	130,0	132,5	137,5	140,0	142,5	147,5	150,0
75%	102,5	105,0	110,0	112,5	117,5	120,0	125,0	127,5	132,5	135,0	140,0	142,5	147,5	150,0	155,0	157,5	162,5
80%	107,5	112,5	115,0	120,0	125,0	127,5	132,5	135,0	140,0	145,0	147,5	152,5	155,0	160,0	165,0	167,5	172,5
85%	115,0	120,0	122,5	127,5	132,5	135,0	140,0	145,0	150,0	152,5	157,5	162,5	165,0	170,0	175,0	177,5	182,5
90%	122,5	125,0	130,0	135,0	140,0	145,0	147,5	152,5	157,5	162,5	167,5	170,0	175,0	180,0	185,0	190,0	195,0
95%	127,5	132,5	137,5	142,5	147,5	152,5	157,5	162,5	167,5	170,0	175,0	180,0	185,0	190,0	195,0	200,0	205,0
100%	135,0	140,0	145,0	150,0	155,0	160,0	165,0	170,0	175,0	180,0	185,0	190,0	195,0	200,0	205,0	210,0	215,0
105%	142,5	147,5	152,5	157,5	162,5	167,5	172,5	177,5	185,0	190,0	195,0	200,0	205,0	210,0	215,0	220,0	225,0
110%	147,5	155,0	160,0	165,0	170,0	175,0	182,5	187,5	192,5	197,5	202,5	210,0	215,0	220,0	225,0	230,0	237,5
115%	155,0	160,0	167,5	172,5	177,5	185,0	190,0	195,0	202,5	207,5	212,5	217,5	225,0	230,0	235,0	242,5	247,5
120%	162,5	167,5	175,0	180,0	185,0	192,5	197,5	205,0	210,0	215,0	222,5	227,5	235,0	240,0	245,0	252,5	257,5
125%	170,0	175,0	182,5	187,5	195,0	200,0	207,5	212,5	220,0	225,0	232,5	237,5	245,0	250,0	257,5	262,5	270,0
130%	175,0	182,5	187,5	195,0	200,0	207,5	215,0	220,0	227,5	235,0	240,0	247,5	252,5	260,0	262,5	272,5	280,0

Примечание. Вес штанги в килограммах округлен кратным 2,5 (до 1 кг — в меньшую сторону, более 1 кг — в большую сторону).

Индивидуальный план

Подготовки спортсмена _____ разряда _____ весовой категории _____ (фамилия, имя, отчество)

секции тяжелой атлетики _____ завода на 196 г.

Лучший результат (в кг): жим _____, рывок _____, толчок _____, сумма троеборья _____

Периоды		подготовительный				соревновательный						переходный	
Этапы подготовки													
Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Участие в соревнованиях (наименование, сроки)													
Планируемый результат в соревнованиях (по упражнениям и в сумме)													
К-во троеборья	По специальной подготовке												
	По общей физической подготовке												
Сдача норм ГТО													

Планируемые контрольные нормативы	Бег 50 м												
	Бег 400 м												
	Прыжок в длину с места												
	Прыжок в высоту на гимнастический козел с места												
	Швунг жимовой												
	Жим лежа на наклонной доске												
	Рывок с «малым седом»												
	Тяга рывковая с «подрывом»												
	Тяга толчковая с «подрывом»												
	Приседание со штангой на плечах (грудь)												
Врачебный контроль													
Участие в учебно-тренировочных сборах													

В журнале тренера отражается ход учебно-тренировочного процесса — посещаемость, содержание уроков, оценки успеваемости, результаты соревнований, участие в других спортивных мероприятиях. В журнале должны быть: план-календарь спортивных мероприятий, контрольные задания спортсменам, необходимые сведения о занимающихся, таблица рекордов, разрядные нормы и другие материалы, необходимые тренеру для работы.

В первом же году занятий тяжелой атлетикой спортсмен должен регулярно и подробно вести дневник тренировок.

Для ведения дневника можно приспособить общую учебническую тетрадь (в клетку), в ней можно вести учет работы в течение года и более. В начале вносятся индивидуальный план подготовки и план-график тренировочной нагрузки на год. Оставляется место для планов последующих лет. Остальные листы используются для планирования и учета тренировочной нагрузки каждого урока, записи данных самоконтроля и режима дня. Индивидуальный план на год (см. стр. 98) составляется спортсменом совместно с тренером. Контрольные задания в классических упражнениях и контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальным подготовительным упражнениям устанавливаются в зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена (см. раздел «Контрольные нормативы в специальных подготовительных и задания в классических упражнениях», стр. 74). Исходными данными являются результаты, достигнутые на день составления плана.

План-график тренировочной нагрузки тяжелоатлета (см. стр. 102, 103) составляется на год, а также на тренировочный цикл, исходя из индивидуального плана подготовки — результатов в классических упражнениях, достигнутых на день составления плана и планируемых на каждое соревнование.

Эти планы-графики составлены для спортсмена-новичка полусреднего веса, закончившего подготовительный период подготовки (4 месяца) и достигнувшего результатов в классических упражнениях: п жиме — 60 кг; рывке — 60 кг; толчке — 80 кг (сумма троеборья — 200 кг).

Исходя из этих результатов, спортсмену планируется нагрузка на первые два месяца соревновательного перио-

да (на цикл тренировки, включающий в себя 1, 2, 3-й и заключительный этапы подготовки с продолжительностью каждого 2 недели).

Определение нагрузки производится следующим образом. В уроках соответствующего этапа подготовки (примерные учебно-тренировочные уроки данного пособия), нагрузка в которых указана в процентах к лучшим результатам в классических упражнениях (они нам известны — $60+60+80=200$ кг), подставляют вместо процентов килограммы и подсчитывают нагрузку (объем, средний вес штанги, поднимание максимальных весов в классических упражнениях) по каждому уроку. Затем нагрузка может определяться (сложением) за неделю, этап, месяц, цикл и год. При определении среднего веса штанги всегда необходимо сложить объем нагрузки и количество подъемов штанги за определенный период, а затем поделить объем на количество подъемов.

После двухмесячной тренировки спортсмену планируются в соревнованиях следующие результаты: в жиме — 65 кг, рывке — 65 кг и толчке — 90 кг (сумма троеборья — 220 кг).

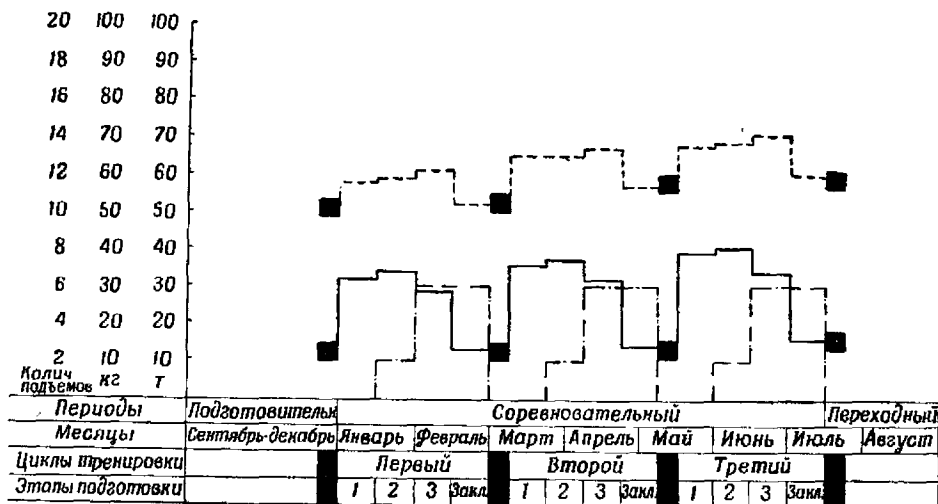
Исходя из этих результатов, так же как и в первый раз, подсчитывается нагрузка на новый цикл тренировки (2 месяца), после которого планируются результаты: в жиме — 70 кг, в рывке — 70 кг и толчке — 95 кг (сумма троеборья — 235 кг).

На 3-й (последний) цикл тренировки соревновательного периода нагрузка планируется, исходя из последних результатов спортсмена в классических упражнениях.

После проведения учебно-тренировочных занятий в 3-м цикле тренировки с новой нагрузкой спортсмену запланировано показать в соревнованиях результаты III спортивного разряда в полусреднем весе ($70+77,5+100=247,5$ кг). Исходя из результатов в классических упражнениях, аналогичным способом можно планировать нагрузку и на последующий год занятий.

При составлении плана-графика тренировочной нагрузки (стр. 102, 103) можно использовать миллиметровую бумагу или развернутые листы общей тетради в клетку (используемой для дневника).

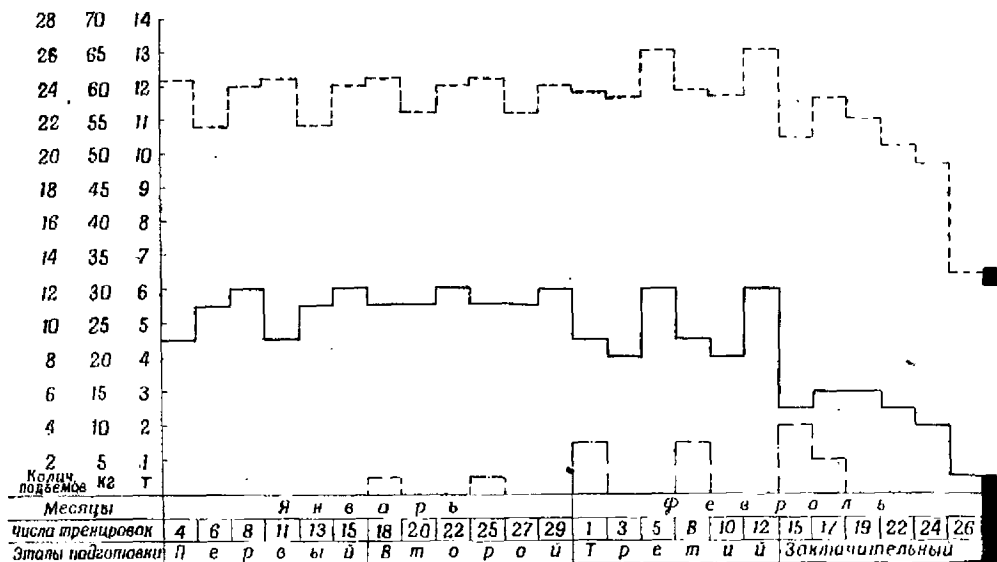
Для построения плана-графика можно брать различный масштаб. В данном случае мы рекомендуем нижеследующий масштаб.



Условные обозначения:

- Объем нагрузки (в тоннах)
- Средний вес штанги (в килограммах)
- ... Количество подъемов максимальных весов в классических упражнениях
- Соревнования и активный отдых

План-график тренировочной нагрузки тяжелоатлета новичка на соревновательный период года



Условные обозначения:

- Объем нагрузки (в тоннах)
- Средний вес штанги (в килограммах)
- ... Количество подъемов максимальных весов в классических упражнениях
- Соревнования и активный отдых

План-график тренировочной нагрузки тяжелоатлета-новичка на 1-й цикл тренировки соревновательного периода подготовки года

При планировании нагрузки графа 1 см (или 1 клетка) по вертикали имеет значение:

	в плане на год	в плане на цикл
для показа объема нагрузки	—10 тонн	—1 тонну
для показа среднего веса штанги	—10 кг	—5 кг
для показа количества поднимаемых максимальных весов в классических упражнениях (90% от лучшего результата и больше)	—2 поднимания	—2 поднимания

По горизонтали каждый 1 см (или 1 клетка) составляет:

в плане на год	—1 неделю
в плане на цикл	—1 тренировку.

В первый год занятий в секции, возможно, и не следует планировать нагрузку в соревновательном периоде каждому спортсмену, так как она фактически спланирована в рекомендуемых уроках, но вести учет нагрузки по такому же графику обязательно, это приучает спортсменов сознательно и с интересом относиться к тренировкам. Для лучшей наглядности в плане-графике объем нагрузки обозначается черным или синим цветом, средний вес штанги — зеленым или желтым, а количество подъемов максимальных весов — красным цветом.

Планируемая в плане-графике нагрузка наносится пунктирной, а фактическое выполнение сплошной линией. В этом случае легко читать график.

Планирование и учет нагрузки каждого урока в дневнике лучше вести по следующей форме.

К обложке дневника (тетради) приклеивается лист бумаги (желательно утолщенный), на котором в порядке номеров делается перечень основных тяжелоатлетических упражнений, применяемых в тренировке. Этот лист сгибается и убирается внутрь тетради, а при планировании и ведении учета тренировки раскрывается.

Каждый лист дневника (тетради) по вертикали делится на три равных части, каждая часть отводится для записи плана 1-й тренировки. Вверху каждой части листа ставится дата проведения учебно-тренировочного занятия (10 февраля 1965 г., среда). Против наименования тяжелоатлетического упражнения, включенного в

тренировку, в соответствующей части листа дневника производится запись нагрузки

$$\left(1 \frac{60}{3} ; \frac{70}{3} ; \frac{80}{2,2} ; \frac{85}{1,1} \right). \quad \text{Цифра}$$

впереди обозначает очередность выполнения упражнения. Цифра в числителе — вес штанги в кг, цифра в знаменателе — каждая цифра — количество подходов к штанге, значение цифры — количество повторений упражнения в этом подходе. План тренировки вносится в дневник перед занятиями. В процессе тренировки, если в подходе было запланировано 3 раза повторить упражнение, а занимающийся в третьей попытке не выполнил его, то в плане цифра «3» этого подхода перечеркивается, а внизу пишется цифра «2» (количество выполненных повторений упражнения). Если к плану дополняются подходы, то они фиксируются в нем, желательно карандашом другого цвета, чтобы отличить запланированные подходы от дополнительных. Если подходы сокращаются, то эти цифры перечеркиваются крест-накрест.

Такой учет записи тренировки дает полное представление, что было запланировано и что выполнено фактически.

Внизу каждой части листа дневника, отведенной для записи тренировки, указывается общий объем нагрузки, количество подходов и подъемов, средний вес штанги и количество подъемов максимальных весов. Кроме этого, указываются пульс и отклонения в состоянии здоровья и режима (примерная форма ведения записи по этим вопросам изложена в гл. «Медико-санитарное обеспечение занятий по тяжелой атлетике» данного пособия).

При правильном ведении дневника спортсмен со знанием дела вникает в содержание каждой тренировки, мобилизует себя на выполнение предстоящих нагрузок, что снижает случаи нарушения режима и способствует росту спортивных результатов.

Нагрузки прошедших занятий анализируются спортсменом совместно с тренером и врачом и являются исходными данными для составления планов тренировки на очередной период подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

В этой главе даны примерные учебно-тренировочные уроки для групп новичков (1-й год занятий). Занятия проводятся 3 раза в неделю с перерывом между ними в 1—2 дня. Занятия могут проводиться по понедельникам, средам, пятницам или по вторникам, четвергам, субботам или по средам, пятницам, воскресеньям каждой недели, в зависимости от наличия свободного времени у спортсменов и занятости спортивного зала.

В подготовительном периоде тренировки (сентябрь — декабрь) первые 6 занятий посвящаются в основном обучению технике классических упражнений, а также общей и специальной физической подготовке.

В дальнейшем, в этом периоде тренировки, занятия проводятся по первому и второму недельным циклам тренировки, на которых закрепляются навыки в правильном выполнении классических упражнений и проводится общая и специальная физическая подготовка.

После 6 повторений каждого недельного цикла тренировки проводятся учебно-контрольные прикидки в классических упражнениях или состязания.

На отдых перед состязаниями (прикидками), на проведение состязания и на отдых после них отводится 1 неделя. При повторениях недельных циклов тренировочный вес штанги в них может постепенно возрастать на 2,5—5 кг в зависимости от роста силовой и технической подготовки спортсмена. Результаты, показанные на прикидках (состязаниях), являются исходными данными для проведения очередных учебно-тренировочных занятий.

В соревновательном периоде тренировки (январь — июль) учебно-тренировочные занятия проводятся по недельным циклам 1, 2, 3-го и заключительного этапов подготовки. Продолжительность каждого этапа подготовки 2 недели. После каждой серии проведения тренировок по этим этапам (в соревновательном периоде) организуются итоговые состязания. По окончании каждого состязания дается недельный отдых от занятий со штангой. В это время вместо тренировок проводятся теоретические занятия и активный отдых.

В переходном периоде тренировки (15 июля — август) плановых занятий обычно нет. Спортсмены находятся в отпуске, на летних каникулах. Но на этот период им да-

ются задания на самостоятельную подготовку. Рекомендуется переключиться на занятия другими видами спорта и сдачу норм комплекса ГТО.

При подготовке к занятиям инструктору необходимо ознакомиться с материалом по технике классических упражнений, по методике обучения и тренировки, изложенным в соответствующих главах данного пособия, и хорошо усвоить содержание предстоящего урока.

До начала занятия нужно подготовить место проведения урока и обеспечить его соответствующим инвентарем. На одном помосте должно одновременно тренироваться не более 5—7 человек.

В приведенных ниже уроках степень нагрузки определяется или временем выполнения упражнения в минутах, или количеством повторения упражнений. При выполнении классических и специально-подготовительных упражнений тяжелоатлета степень нагрузки в уроках показана

принятым условным обозначением, например $\frac{60\%}{2; 3; 2; 2}$. Это означает: числитель (60%) — вес штанги в процентах от лучшего результата спортсмена в выполняемом классическом упражнении, а при выполнении специальных подготовительных упражнений — от лучшего результата в одном из классических упражнений, в зависимости от характера (назначения) упражнения; знаменатель (2; 3; 2; 2) означает количество подходов к штанге (4), а каждая из цифр в то же время обозначает количество повторений в каждом подходе (2; 3; 2 и 2 раза). Такая запись очень удобна, так как в случае невыполнения количества повторений, указанных в плане, цифра намеченного подхода перечеркивается, а внизу пишется другая, соответствующая фактическому выполнению повторений, например было намечено повторений 3 с весом 80%, а выполнено только 2 повторения, тогда запись будет выглядеть так: $\frac{80\%}{(3) 2}$. Таким образом, в плане урока видно, что было запланировано и что выполнено фактически.

При разучивании упражнений и в дальнейшем тренировочный вес штанги, число подходов и повторений упражнения регулируются инструктором в зависимости от подготовленности и успеваемости занимающихся. Однако не следует на первых занятиях давать много повторений упражнения. Это может привести к переутомлению.

Максимальный вес штанги, поднятый спортсменом при опробовании разучиваемого классического упражнения, берется за лучший результат спортсмена 100%, но это не может соответствовать действительной силе его, так как техническая неподготовленность значительно снижает результат. Поэтому определение веса штанги для выполнения разучиваемых упражнений в начальных уроках регулируется тренером в зависимости от физических данных спортсмена. Следует, однако, не завышать тренировочный вес штанги. Главная задача — это овладеть техникой выполнения упражнения, а оно должно разучиваться без излишних напряжений.

В примерных учебно-тренировочных уроках даны оптимальный вес штанги, среднее количество подходов и повторений упражнения, значительно отступать от них не рекомендуется.

В процессе обучения и тренировки следует приучать занимающихся к умению показать и объяснить основы техники классических упражнений, определять существо той или иной ошибки, имеющей место у товарищей и указывать пути исправления ее.

Наиболее способным спортсменам, готовя их к инструкторской работе, можно поручать проводить отдельные части урока.

Такая инструкторская практика поможет занимающимся лучше освоить технику классических упражнений, приучит к сознательной тренировке, что, несомненно, положительно скажется на их спортивных результатах, а в дальнейшем даст им возможность вести самостоятельную инструкторскую работу в физическом коллективе.

С этой же целью рекомендуется давать занимающимся самостоятельные задания на дни, свободные от тренировки. Например, ознакомиться с материалом пособия, отработать отдельные элементы техники классических упражнений, развить отдельные группы мышц, менее подготовленные, и др.

При проведении прикидок (соревнований) по тяжелой атлетике следует применять специальную разминку, данную в методических указаниях к 61-му уроку этой главы.

Методические указания даны и к другим урокам, при проведении учебно-тренировочных занятий тренер должен учитывать их.

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УРОКИ ДЛЯ ГРУПП НОВИЧКОВ (1-й ГОД ЗАНЯТИЙ)

Подготовительный период

1-й урок — 2 часа

Задачн. Разучивание техники жима двумя руками.
Общая физическая и специальная подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала. Пере-
кладина.

1. Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и за-
дач урока. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых как
при беге. Ходьба на носках, выпадами. Бег. Построение
для выполнения гимнастических упражнений. Всего —
3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения —
14 мин.:

а) из основной стойки * поднять руки вперед, вверх,
одновременно поднимаясь на носки. Опуская руки через
стороны, вернуться в исходное положение. При выполне-
нии упражнения быстро сжимать и разжимать пальцы
рук. Повторить 5 раз;

б) руки со сцепленными пальцами на голове. Круго-
вые движения головой в одну и другую стороны, руки
оказывают сопротивление движению. Прodelать 5 раз в
каждую сторону;

в) основная стойка. Круговые движения плечевыми
суставами вперед и назад. Прodelать 5 раз в каждую
сторону;

г) руки подняты вверх. Круговые движения туловища
попеременно в правую и левую стороны. Прodelать 5 раз
в каждую сторону;

д) в «полуприседе» руки упираются в колени. Круго-
вые движения коленями сначала в правую и левую сто-
роны, затем в разные стороны. Прodelать 5 раз каждым
способом;

* Основной стойкой является положение, при котором ступни
ног атлета поставлены на ширине таза, как при стартовом поло-
жении.

е) сидя поперек на гимнастической скамейке, ноги вытянуть, руки соединить за головой. С помощью партнера, придерживающего ноги, или подводя ноги под вторую скамейку, опуститься назад до касания головой пола и возвратиться обратно в исходное положение с наклоном вперед. Прodelать 6 раз;

ж) в «полуприседе» руки отведены назад. Прыжок вверх со взмахом рук вверх (прогибаясь). Повторить 6 раз.

4. Специальные подготовительные упражнения с гантелями — 8 мин.

1) В положении стоя:

а) сгибание и разгибание опущенных рук при положении кисти ладонями вперед, внутрь, назад. Прodelать по 3—5 раз с каждым положением кисти;

б) выжимание гантелей. Выполнить — 7—10 раз;

в) поднимание рук вверх до вертикального положения дугами в стороны, дугами вперед. Прodelать в каждую сторону по 3—5 раз.

2) В положении лежа на спине сведение прямых рук перед грудью и разведение их в стороны. Выполнить 7—10 раз.

II. Основная часть — 80 мин.

1. Ознакомление занимающихся с техникой жима штанги двумя руками (описание см. на стр. 9) — 5 мин.

2. Опробование выполнения жима двумя руками (в целом) каждым спортсменом — 10 мин.

3. Разучивание техники жима (описание см. на стр. 53) — 40 мин.

1) Разучивание старта.

Из стартового положения медленно подняться до полного выпрямления ног и туловища, не поднимаясь на носки (руки выпрямлены), и опуститься в стартовое положение

$\frac{60\%}{2; 3}$.

2) Разучивание «подседа» способом «малый сед». Из положения стоя (штанга на груди) медленно принять положение «малый сед» и подняться в исходное положение

$\frac{60\%}{3; 3}$.

3) Разучивание взятия штанги на грудь с принятием положения для жима из различных положений с «подседом» способом «малый сед»:

а) основная стойка, штанга удерживается прямыми руками, опущенными вниз, $\frac{40\%}{2; 3}$;

б) штанга над бедрами (положение перед «подры-
вом») $\frac{60\%}{3; 3}$;

в) штанга у коленей
г) штанга ниже коленей
д) из стартового положения

$\left. \begin{array}{l} \text{в) штанга у коленей} \\ \text{г) штанга ниже коленей} \\ \text{д) из стартового положения} \end{array} \right\} \frac{60\%}{3; 3}$

4) Разучивание жима штанги. Из стартового положения взять штангу на грудь, принять положение для жима от груди и медленно выполнить жим. Повторять жим от груди $\frac{60\%}{3; 3; 3}$.

5) Выполнить жим двумя руками в целом $\frac{70\%}{1; 1; 1}$.

4. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 20 мин.

1) Разучивание подседа способом «ножницы» без штанги (имитация) из положения основной стойки. Прodelать 4—5 раз по 3—4 «подседа» разной глубины.

2) Упражнения со штангой:

а) толчок штанги с груди без «подседа» (с дожимом) и с «малым седом». Прodelать каждое упражнение $\frac{60\%}{2; 3; 3}$;

б) приседание со штангой на груди в «ножницах» и «разножке». Прodelать каждое упражнение $\frac{50\%}{3; 3; 3}$.

5. Общая физическая подготовка — 5 мин.

Подтягивание на перекладине. Один подход, количество подтягиваний — по силам (результаты записать).

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 4 мин.:

а) из основной стойки поднять руки вверх, потряхивая кистями, расслабить мышцы и опустить руки вниз. Прodelать 3 раза;

б) из стойки ноги на ширине плеч расслабить мышцы рук и плеч; потряхивая кистями, наклонить туловище вперед, а затем расслабить все тело и присесть. Прodelать 3 раза;

в) из положения стоя на одной ноге расслабить мышцы другой ноги и потряхивать ею. Повторить то же, стоя на другой ноге. Прodelать 5 раз на каждой ноге.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

Методические указания. До начала практических занятий каждый занимающийся проверяет число ударов пульса в минуту (по команде инструктора на протяжении 30 сек., умножая результат на 2). Такая же проверка пульса производится вторично после занятия. Результаты записываются для сравнения с результатами последующих практических занятий. По изменению частоты пульса контролируется состояние организма, что необходимо для регулирования тренировочной нагрузки.

При выполнении упражнений с гантелями вес их для занимающихся подбирается индивидуально, по силам, вначале в пределах 3—10 кг, с последующим увеличением его.

Ознакомление с техникой упражнения производится с помощью показа и объяснения. Выполняет упражнение либо сам инструктор, либо спортсмен, хорошо владеющий техникой.

Вес штанги при первоначальном опробовании жима двумя руками должен соответствовать половине собственного веса тела спортсмена. В дальнейшем надбавка веса должна составлять 5—10 кг. Для сохранения нормальной стартовой высоты грифа при малом весе штанги используются деревянные диски, соответствующие размеру 20-килограммового диска.

При первоначальном выполнении жима, если спортсмен после прибавки очередного веса не взял штангу на грудь или не выжал ее от груди, ему дается еще одна попытка, и к большему весу этот спортсмен не допускается.

При обучении занимающихся технике жима штанги двумя руками особое внимание надо обращать: на выработку умения подхватывать штангу руками и грудью в крайнем верхнем положении при взятии ее на грудь (штанга не должна ударять по груди); на правильное движение штанги строго вверх при жиме от груди и на подведение туловища под штангу после того, как штанга поднята выше уровня головы.

При выполнении специальных подготовительных упражнений особое внимание необходимо обращать: на разучивание «подседа» способом «ножницы» разной глубины с посылом при этом тааа вперед и с последующим разведением ног, на выполнение «подседа» без подпрыгивания вверх и правильное вставание из «подседа», на обучение толчку штанги от груди с подведением плеч под штаигу и на правильное положение грифа штанги в кистях.

С первых же занятий необходимо уделять особое внимание выработке навыка в технически правильноом выполнении упражнения. Нужно избегать натаскивания спортсмена на результат во вред его техническому росту.

При оценке успеваемости нужно указывать на конкретные недостатки у занимающихся при выполнении упражнений и рекомендовать способы устранения их как на занятиях, так и в дни, свободные от занятий.

2-й урок — 2 часа

Задачи. Закрепление навыков в технически правильноом выполнении жима двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала. Перекладина.

Содержание урока. Занятия проводятся по материалу 1-го урока. Все упражнения, кроме опробования жима, повторяются обязательно.

Методические указания. В подготовительную часть урока дополнительно включаются упражнения с тяжелоатлетической палкой из элемента техники жима, плохо усвоенные на предыдущем занятии, а из основной части упражнение в подсед «ножницы».

На выполнение этих упражнений отводится 1—2 мин.

Для улучшения усвоения они выполняются занимающимися самостоятельно, без общей команды (подсчета). Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники жима для лучшего закрепления навыка могут выполняться и в основной части урока между подходами к штанге.

При выполнении жима двумя руками по элементам

большее внимание следует уделять упражнениям, менее усвоенным. При надобности инструктор в процессе занятия повторно поясняет технику выполнения упражнения.

Время, отведенное в 1-м уроке на опробование жима двумя руками и выполнение его после разучивания в целом, используется в данном уроке на тренировку в жиме с нагрузкой: упражнение повторить, опуская штангу на помост, $\frac{70\%}{2,3,2}$; повторять выполнение жима от груди

$$\frac{75\%}{2,3}; \quad \frac{80\%}{2,1}; \quad \frac{70\%}{1}.$$

При выполнении приседаний со штангой на груди определять, какой способ «подседа» — «иожицы» или «разножка» — лучше подойдет спортсмену для взятия штанги на грудь в толчке двумя руками.

3-й урок — 2 часа

Задачи. Разучивание техники толчка двумя руками. Тренировка в жиме двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых как при беге. Бег. Ходьба на носках, выпадами, в полуприседе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 14 мин.

Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке.

Дополнительно включить приседания способом «иожицы» и «разножка» с тяжелоатлетической палкой, удерживаемой сверху на прямых руках широким хватом (как в рывке двумя руками). Прodelать 2—3 раза по 3—4 упражнения каждым способом.

4. Специальные подготовительные упражнения с гантелями — 8 мин.

В положении стоя:

а) поднимание гантелей с виса вверх на прямые руки

(как в рывке двумя руками). Проделать 2 раза по 5 повторений;

б) выполнение «подседа» способом «ножницы», гантели в опущенных руках. Проделать 2—3 раза по 5 «подседов» разной глубины;

в) поднимание рук вверх до вертикального положения дугами в стороны, дугами вперед. Проделать в каждую сторону по 5 раз;

г) в положении лежа на спине сведение прямых рук перед грудью и разведение их в стороны. Выполнить 10 раз.

II. Основная часть — 80 мин.

1. Ознакомление занимающихся с техникой толчка двумя руками (описание см. на стр. 19) — 5 мин.

2. Опробование выполнения толчка двумя руками (в целом) — 10 мин.

3. Разучивание техники толчка двумя руками (описание см. на стр. 54) — 40 мин.

1) Разучивание старта. Проводится так же, как и при обучении жиму двумя руками (см. 1-й урок);

2) разучивание взятия штанги на грудь из различных положений с «подседом» способом «ножницы» или «разножка» и вставании из «подседа»:

а) основная стойка, штанга удерживается виизу прямыми руками $\frac{30-40\%}{2; 2; 3}$;

б) штанга над бедрами (положение перед «подрывом») $\frac{50-60\%}{2; 2; 3}$;

в) штанга у коленей	}	$\frac{50-60\%}{2; 2; 3}$;
г) штанга ниже коленей		
д) из стартового положения		

3) Разучивание толчка штанги от груди. Из стартового положения взять штангу на грудь, принять положение для толчка, сделать полуприсед и вытолкнуть штангу вверх на прямые руки, применяя «подсед» способом «ножницы». Повторить упражнение толчком от груди $\frac{50\%}{1; 2; 2; 2; 2}$;

4) Выполнить толчок двумя руками в целом. Повторять упражнение в целом с опусканием штанги на помост $\frac{60-70\%}{1; 2; 2; 2; 1}$.

4. Тренировка в жиме двумя руками — 10 мин.:

а) повторять жим двумя руками в целом (из стартового положения) $\frac{60\%}{3; 3}$;

б) повторять жим двумя руками от груди $\frac{70\%}{3; 3}$.

5. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 15 мин.

Упражнения со штангой:

а) подъем штанги вверх на прямые руки с виса силой рук (как в рывке двумя руками) $\frac{20-30\%}{5; 5}$ (наименьшим весом может быть гриф без замков);

б) приседания в «ножницах» и «разножкой» со штангой, удерживаемой вверху на прямых руках широким хватом (как в рывке двумя руками). Прodelать каждое упражнение. $\frac{50\%}{3; 3}$;

в) рывок двумя руками без «подседа» и с «малым седом» $\frac{40-60\%}{4; 4}$. В каждом подходе рывок выполнять 2 раза без «подседа» и с «подседом». Проценты берутся от лучшего результата в жиме.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Упражнения на расслабление мышц — 5 мин.

2. Подведение итогов занятия (краткая оценка успеваемости). Задания на самостоятельную подготовку. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. При ознакомлении с техникой толчка двумя руками особое внимание занимающихся обращается:

1) на поднимание штанги при взятии ее на грудь с нарастающей скоростью и достижение максимальной скорости в момент «подрыва»;

2) на завершение «подрыва» коицовой его;

3) на умение подхватывать штангу в крайнем верхнем положении (штанга не должна ударять по груди);

4) на уменьшение рычагов в местах сочленений, особенно в кистях рук, при толчке штанги от груди в момент удержания ее вверху на прямых руках.

Опробование толчка двумя руками проводить в той же последовательности, что и при опробовании жима двумя руками в 1-м уроке. Способ «подседа», при взятии штанги на грудь, определяется для спортсменов трениром с учетом их индивидуальных особенностей.

При разучивании взятия штанги на грудь для толчка двумя руками в одном подходе штангу можно брать на грудь из различных положений без опускания ее на помост.

4-й урок — 2 часа

Задачи. Закрепление навыков технически правильного выполнения толчка двумя руками. Тренировка в жиме двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Содержание урока. Занятия проводятся по материалу 3-го урока. Все упражнения, кроме опробования толчка, повторяются обязательно.

Методические указания. В подготовительную часть урока дополнительно включаются упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники толчка двумя руками, менее усвоенных на предыдущих занятиях. На выполнение этих упражнений отводится 1—2 мин. Упражнения выполняются без подсчета, по заданию.

Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники толчка двумя руками для лучшего закрепления навыка могут выполняться и в основной части урока между подходами к штанге.

Время, отведенное в 3-м уроке на опробование толчка двумя руками и выполнение его после разучивания в целом, используется в данном занятии на тренировку в толчке двумя руками с нагрузкой

$$\frac{60\%}{2}, \quad \frac{70\%}{2; 2; 2}, \quad \frac{80\%}{2; 2}, \quad \frac{70\%}{2; 1}.$$

Повторять упражнение в целом с опусканием штанги на помост.

При выполнении приседания в «ножницах» и «разножкой», удерживая штангу сверху на прямых руках, определять, какой способ «подседа» более подойдет спортсмену.

5-й урок — 2 часа

Задачи. Разучивание техники рывка двумя руками. Тренировка в жиме и толчке двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала. Волейбольный мяч.

I. Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Бег. Ходьба на носках, выпадами, в полуприседе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 14 мин.

Выполняются упражнения, изложенные в I-м уроке.

4. Специальные подготовительные упражнения с гантелями — 8 мин.

В положении стоя:

а) поднятие гантелей с пола вверх на прямые руки (как в рывке двумя руками). Прodelать 2 раза по 5 повторений;

б) разгибание рук из-за головы. Выполнить по 6 раз каждой рукой;

в) поднимание рук вверх до вертикального положения дугами в стороны, дугами вперед. Прodelать в каждую сторону по 5 раз.

5. Упражнения в «подседе» «ножницы» без штанги. Прodelать 2—3 раза по 4 «подседа» разной глубины.

II. Основная часть — 80 мин.

1. Ознакомление с техникой рывка двумя руками (описание см. на стр. 33) — 5 мин.

2. Опробование выполнения рывка двумя руками в целом — 10 мин.

3. Разучивание техники рывка двумя руками (стр. 55) — 30 мин.

1) Разучивание стартового положения. Проводится так же, как при обучении жиму и толчку двумя руками.

2) Разучивание работы рук при рывке двумя руками. Из основной стойки (штанга в опущенных руках) поднять штангу вверх на прямые руки усилием одних рук:

а) без «подседа» $\frac{35\%}{2; 3}$;

б) с «подседом» способом «ножницы» (при повторении упражнения постепенно увеличивать глубину «подседа»). При «подседе» способом «низкий сед» делать его предельной глубины. Но если вес поднят выше, чем необходимо, то после подхватывания поднятой штанги дальнейшее опускание в «подсед» производится с уступающим усилением $\frac{40\%}{2; 3}$.

3) Разучивание поднимания штанги с последующим уходом в «подсед» способом «ножницы» или «низкий сед» из положений:

а) штанга над бедрами (положение перед «подрывом») $\frac{50\%}{2; 2}$;

б) штанга у коленей $\frac{60\%}{2; 3}$.

4) Выполнение рывка двумя руками в целом. «Подсед» способом «ножницы» делать различной глубины, способом «низкий сед» — только предельной глубины. Для повторения упражнения штангу опускать на помост $\frac{60\%}{2; 2; 3}$, $\frac{70\%}{3; 2}$.

4. Тренировка в жиме двумя руками — 10 мин.:

а) выполнять жим двумя руками в целом (из стартового положения) $\frac{60\%}{3}$;

б) повторять жим двумя руками от груди (с разным весом) $\frac{70\%}{3; 3}$, $\frac{80\%}{2}$, $\frac{70\%}{1}$.

5. Тренировка в толчке двумя руками — 15 мин.

Повторять упражнение в целом с опусканием штанги на помост

$\frac{60\%}{2}$, $\frac{70\%}{2; 2}$, $\frac{80\%}{1}$, $\frac{70\%}{1}$.

6. Общая физическая подготовка — 10 мин.

а) игра с волейбольным мячом.

Группа становится в круг. Один занимающийся — внутри круга. Мяч перебрасывается волейбольными приемами (без захватов) между стоящими в круге. Находящийся внутри круга старается коснуться мяча. После

касания мяча внутрь круга становится занимающийся, от которого был перехвачен мяч;

б) подтягивание на перекладине.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц (выполняются в движении). Всего 3 мин.

2. Подведение итогов занятия. Оценка успеваемости. Задание на самостоятельную подготовку. Проверка пульса. Всего — 7 мин.

Методические указания. При ознакомлении и разучивании техники рывка двумя руками особое внимание занимающихся обращать на увеличение скорости «подседа» усилием мышц рук и плечевого пояса при использовании штанги после «подрыва» как опоры и на правильное подхватывание ее в крайнем верхнем положении.

При опробовании начальный вес штанги должен соответствовать половине веса тела спортсмена. В дальнейшем вес прибавляется по 5—10 кг. При неудержании веса спортсмену предоставляется еще одна попытка с этим же весом. Штангу большего веса поднимать не разрешается.

Способ «подседа» в рывке двумя руками для спортсменов определяется тренером в зависимости от их индивидуальных особенностей.

6-й урок — 2 часа

Задачи. Закрепление навыков технически правильного выполнения рывка двумя руками. Тренировка в жиме и толчке двумя руками. Общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала. Волейбольный мяч.

Содержание урока. Занятия проводятся по материалу 5-го урока. Все упражнения, кроме опробования рывка, повторяются обязательно.

Методические указания. В подготовительную часть урока дополнительно включаются упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники рывка двумя руками, менее усвоенных на предыдущем занятии.

На выполнение этих упражнений отводится 1—2 мин. Упражнения выполняются без подсчета, по заданию. Упражнения из элементов техники классических упражнений для устранения ошибок и лучшего закрепления правильного навыка могут выполняться и в основной части урока между подходами к штанге.

Для развития силы общеразвивающие гимнастические упражнения, включаемые в подготовительную часть урока, рекомендуется, начиная с этого занятия, выполнять с гирями (могут использоваться диски от штанги).

Время, отведенное в 5-м уроке на опробование рывка двумя руками и выполнение его после разучивания в целом, используется в данном занятии на тренировку в рывке двумя руками с нагрузкой: упражнение повторять с виса — штанга у коленей, выше или ниже них, $\frac{60\%}{2; 2}$; повторять, опуская штангу на помост,

$$\frac{70\%}{2; 3; 2}, \quad \frac{80\%}{2; 1}, \quad \frac{70\%}{1}.$$

Описание последующих уроков сделано по недельным циклам тренировки, которые повторяются по несколько раз.

Недельный цикл тренировки № 1 (7—24-й уроки)

Уроки 7, 8 и 9-й составляют недельный цикл тренировки № 1. В дальнейшем этот цикл повторяется еще 5 раз — с 10-го по 24-й урок. При повторениях цикла с ростом силовой и технической подготовки спортсменов тренировочный вес штанги постепенно увеличивается.

25-й урок проводится по плану 7-го урока, но с повышенной нагрузкой в связи с предстоящей прикидкой (состязаниями). В этом уроке каждый поднимаемый вес штанги в классических и специальных подготовительных упражнениях снижается на 10—15%, количество подходов и повторений в подходе сокращается на $\frac{1}{3}$.

В 26-м уроке организуется прикидка (состязания) в троеборье — жиме, рывке и толчке двумя руками. На прикидке следует проводить специальную разминку, как в соревнованиях (см. методические указания к 61-му уроку данной главы).

Результаты, показываемые на прикидке (неофициальном соревновании), являются исходными данными для определения тренировочного веса штанги в дальнейших уроках.

На прикидке главное внимание спортсменов нужно нацелить на технически правильное выполнение упражнений. С этой целью можно объявить конкурс на лучшее техническое исполнение жима, рывка и толчка двумя руками.

27-й урок отводится на теоретические занятия. На этом уроке подводятся итоги прошедшей подготовки, ставятся задачи на дальнейшие учебно-тренировочные занятия, и спортсмены знакомятся с материалом нового недельного цикла тренировки № 2. С 28-го урока начинается недельный цикл тренировки № 2.

7-й урок — 2 часа (10, 13, 16, 19 и 22-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме и рывке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала. Гимнастический козел.

1. Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых как при беге. Бег. Ходьба на носках, пятках, выпадами, в полуприседе — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 14 мин. Включаются упражнения, изложенные в 1-м уроке. Выполнять с гантелями, кроме упражнений «а»; «б»; «д».

4. Специальные подготовительные упражнения с гантелями — 4 мин.

В положении стоя, руки опущены вниз, поднимание гантелей вверх на прямые руки (как в рывке двумя руками). Прodelать 2 раза по 5 повторений.

Из положения лежа на спине сведение прямых рук перед грудью и разведение их в стороны. Прodelать 2 раза по 5—7 повторений.

5. Упражнения с тяжелоатлетической палкой — 4 мин

Выполняются элементы техники жима и рывка двумя руками в последовательности разучивания этих упражнений и упражнения в целом.

II. Основная часть — 80 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 20 мин.:

а) повторять жим двумя руками в целом из стартового положения $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{3}$;

б) повторять жим двумя руками от груди $\frac{70\%}{5; 5}$, $\frac{80\%}{3; 3; 3}$, $\frac{85\%}{2; 1}$.

2. Тренировка в рывке двумя руками — 20 мин.

Повторять упражнение в целом, опуская штангу на помост,

$\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$, $\frac{85\%}{1}$, $\frac{85\%}{2; 1}$.

3. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлетов — 30 мин.

1) Толчок со стоек $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{2; 2; 2; 2}$.

2) Подъем на грудь с «малым седом» $\frac{65\%}{3}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2; 2}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{85\%}{3}$, $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 3}$.

Для 1—3 упражнений проценты берутся от лучшего результата спортсмена в толчке двумя руками.

4) Отжимания на брусьях в упоре на кистях, с отягощением — 5—20 кг. Прodelать 3—4 раза по 5—7 повторений.

4. Общая физическая подготовка — 10 мин.

1) Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Из положения сидя на гимнастическом козле отклоняться назад и возвращаться в исходное положение. Ноги удерживает партнер. Для отягощения используется диск штанги (5—10 кг), удерживаемый руками за головой. Прodelать 2—3 раза по 7—10 повторений.

2) Подтягивание на перекладине. Прodelать по 2 раза с повторениями до предела сил.

3) Прыжок на гимнастический козел. Прodelать по 2—3 раза с 3—6 повторениями.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин.

Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задание на самостоятельную подготовку. Проверка пульса — 5 мин.

Методические указания. Во время тренировок в классических упражнениях для исправления ошибок следует выполнять упражнения с учебной штангой или тяжелоатлетической палкой вне помоста, чтобы не задерживать очередные подходы к штанге остальных занимающихся.

При выполнении специальных подготовительных упражнений со штангой для лучшей плотности занятия тоже рекомендуется использовать дополнительно учебную штангу вне помоста.

В случае если спортсмен выполняет упражнение технически неправильно, следует сразу найти причину этому и при необходимости снизить поднимаемый вес штанги. Особое внимание обратить на выработку навыка в правильном выполнении толчка от груди.

Для отягощения при отжиманиях на брусьях в упоре на кистях используют диски от штанги, которые навешиваются на поясной ремень и прикрепляются у живота или к ступням ног. Вес для отягощения в дальнейшем может быть значительно большим.

8-й урок — 2 часа

(11, 14, 17, 20 и 23-й уроки)

Задачи. Тренировка в рывке и толчке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала. Гимнастические маты.

1. Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках, выпадами, в полуприседе. Бег. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 14 мин.

Выполняются упражнения, как и в 7-м уроке.

4. Специальные подготовительные упражнения с гантелями — 4 мин.

В положении стоя руки опущены вниз. Поднимание гантелей вверх прямыми руками через перед и опускание через стороны, затем проделать в обратном порядке. Прodelать 2 раза по 5—7 повторений.

Из положения стоя гантели вверх на прямых руках. Опускать гантели за голову, сгибая руки в локтях (удерживая локти вверх), и поднимать в исходное положение. Прodelать 2 раза по 4—6 повторений.

5. Упражнения с тяжелоатлетической палкой — 4 мин. Выполняются элементы техники рывка и толчка двумя руками в последовательности разучивания этих упражнений и упражнения в целом.

II. Основная часть — 80 мин.

1. Тренировка в рывке двумя руками — 20 мин. Выполнять упражнение с висящим грифом штанги выше коленей (перед «подрывом»). Повторять рывок, опуская штангу ниже коленей, $\frac{65\%}{3; 3}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2; 2; 2}$.

Выполнять упражнение с помоста $\frac{80\%}{2; 1}$.

2. Тренировка в толчке двумя руками — 20 мин.

Повторять упражнение в целом, опуская штангу на помост $\frac{65\%}{2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2; 2}$, $\frac{85\%}{1; 1}$, $\frac{80\%}{2; 1}$.

3. Специальные подготовительные упражнения со штангой — 30 мин.

1) жим широким хватом, со стойки $\frac{60\%}{5}$, $\frac{70\%}{4; 4; 4; 4}$, $\frac{80\%}{1}$.

2) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{3; 3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 3}$.

3) Приседание со штангой, удерживаемой сверху на прямых руках рывковым хватом, в положении «ножницы» или «разножкой» $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{2}$, $\frac{100\%}{1; 2}$.

Проценты в 4-м упражнении берутся от лучшего результата в рывке двумя руками, в остальных соответственно предназначению упражнения.

4. Общая физическая подготовка — 10 мин.

1) Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Прodelать 2—3 раза по 7—10 повторений.

2) Прыжок в длину с места. Прodelать 5—8 раз.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задание на самостоятельную подготовку. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Для выполнения рывка двумя руками с вися спортсмен вначале из стартового положения поднимает штангу медленно до положения стоя, после чего, опускаясь, принимает старт для рывка с вися (гриф штанги выше коленей) и выполняет упражнение. Затем, опуская штангу, принимает старт для рывка с вися (штанга ниже коленей) и повторяет упражнение. При тренировке в рывке двумя руками особое внимание обратить на выработку правильного навыка, в переходе от тяги к «подрыву» и от «подрыва» к концовке его. Чтобы штанга подбрасывалась вверх и своевременно подхватывалась (при постоянном усилии на нее руками) в крайнем верхнем положении выпрямленными руками, добиваться резкого ускорения опускания в «подсед» за счет усиления трапецевидных мышц. Если упражнения со штангой выполняются нетехнично, то следует уменьшить поднимаемый вес и добиться навыка в правильном выполнении упражнения. Если жим широким хватом выполняется легко, то вес штанги может быть повышен на 5% или увеличено количество повторений в подходе на 1 раз.

9-й урок — 2 часа (12, 15, 18, 21 и 24-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме и толчке двумя руками раздельным методом. Специальная и общая физическая подготовка.

Место заятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала, 2 баскетбольных или волейбольных мяча.

I. Подготовительная часть — 30 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Бег. Ходьба на носках, выпадами, в полуприседе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 14 мин.

Выполняются упражнения, как в 7-м и 8-м уроках.

4. Специальные подготовительные упражнения с гантелями — 4 мин.

В положении стоя:

а) сгибание и разгибание рук при положении кистей ладонями вперед, внутрь, назад. Прodelать по 5 раз каждым способом;

б) выжимание от плеч. Прodelать 2 раза по 5—10 повторений.

5. Упражнения с тяжелоатлетической палкой — 4 мин.

Выполняются элементы техники жима и толчка двумя руками в последовательности разучивания этих упражнений и упражнения в целом.

II. Основная часть — 80 мин.

1. Тренировка в подъеме штанги на грудь для толчка двумя руками — 20 мин.

Повторять упражнение, опуская штангу на помост $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{2; 2; 2; 2; 2}$, $\frac{85\%}{2}$.

Жим двумя руками со стоек — 20 мин.

Повторять жим от груди $\frac{70\%}{5}$, $\frac{80\%}{3; 3; 3; 3; 3}$, $\frac{85\%}{1}$.

3. Специальные подготовительные упражнения со штангой — 30 мин.

1) Рывок с «малым седом». Повторять рывок с вися $\frac{80\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2; 2}$.

2) Швунг толчковый. На грудь поднимать с «малым седом». Повторять упражнение от груди $\frac{65\%}{3}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2; 2}$.

3) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{85\%}{3}$, $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{3}$.

4) Приседание со штангой на плечах $\frac{80\%}{10}$, $\frac{90\%}{5}$,
 $\frac{95\%}{5}$, $\frac{100\%}{3; 3}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении, для приседания — от результата в толчке двумя руками.

4. Общая физическая подготовка — 10 мин.

Игра «Эстафета».

Группа делится на две подгруппы, которые выстраиваются в колонну по одному на одной линии с интервалом 5 м. От впереди стоящих отмеряются 10—20 м и обозначаются стульями или другими предметами, мячи (волейбольные, баскетбольные или медицинболы) находятся у впереди стоящих. По команде «Марш!» они передают мяч над головой стоящим за ними, и, как только мяч дойдет до последних, стоящих в колонне, те, прыгая на одной ноге, направляются к отметкам и затем возвращаются к своим подгруппам, передают мяч впереди стоящим, сами становятся сбоку своих колонн. Мяч вновь передается над головами, как и в первый раз, и следующие повторяют то же, что и предыдущие. Побеждает подгруппа, принеся мяч первой после выполнения упражнения всеми участниками. Игра повторяется 2 раза. Во второй раз передвижение выполняется на другой ноге. Для разнообразия игры передвижение прыжком на одной ноге можно заменять ведением мяча одной рукой ударами о пол (захваты мяча запрещаются).

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания на самостоятельную подготовку. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Упражнения со штангой в основной части урока рекомендуется выполнять в такой последовательности:

вначале выполнить 1-е и 2-е специальные подготовительные упражнения, затем оба классических упражнения и закончить 3-м и 4-м специальными подготовительными упражнениями. Такая последовательность обеспечивает

чередование нагрузки на различные группы мышц, что разнообразит тренировку и повышает эффективность ее.

При тренировке подъема штанги на грудь для толчка двумя руками после повторного взятия на грудь выполнить 2—3 полуприседа, как это делается для выталкивания штанги от груди в толчке, но самого толчка не производить.

Следить, чтобы спортсмен при взятии штанги на грудь не засиживался в «подседе» и не расслаблялся. Подниматься из «разножки» следует сразу, используя пружинящую отдачу вверх в нижней точке «подседа».

Недельный цикл тренировки № 2 (28—45-й уроки)

Уроки 28, 29 и 30-й составляют недельный цикл тренировки № 2. В дальнейшем этот цикл повторяется еще 5 раз — с 31-го по 45-й урок. При повторениях цикла с ростом силовой и технической подготовки спортсменов тренировочный вес штанги постепенно повышается.

46-й урок проводится по плану 28-го урока, но с пониженной нагрузкой в связи с предстоящей прикидкой (состязаниями). В этом уроке каждый поднимаемый вес штанги в классических и специальных подготовительных упражнениях снижается на 10—15%, количество подходов и повторений в подходе сокращается на $\frac{1}{3}$.

В 47-м уроке организуется прикидка в троеборье — жиме, рывке и толчке двумя руками.

Если спортсмены к 47-му уроку достаточно хорошо овладели техникой поднимания штанги в классических упражнениях, то вместо прикидки можно провести официальное соревнование внутри своей секции.

Специальная разминка тяжелоатлета в период соревнования проводится согласно методическим указаниям к 61-му уроку данной главы.

48-й урок отводится на теоретические занятия. На этом уроке подводятся итоги учебно-тренировочной работы в подготовительном периоде и ставятся задачи на дальнейшие учебно-тренировочные занятия в соревновательном периоде.

С 49-го урока начинается недельный цикл тренировки 1-го этапа подготовки 1-го тренировочного цикла соревновательного периода.

28-й урок — 2 часа
(31, 34, 37, 40 и 43-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме и рывке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала, гимнастические маты, лонжи (пояс с отведенными с боков веревками, служащий для страховки при выполнении акробатических упражнений).

1. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в разном темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие упражнения — 11 мин.

1) Из положения стоя ноги вместе, руки со сцепленными пальцами опущены вниз. Поднять руки вверх над грудью с поворотом ладоней вверх, одновременно поднимаясь на носки. Опуская руки через стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2) Из основной стойки пальцы рук соединены и положены на голову. Движение головой назад, вперед и в стороны. Руки оказывают сопротивление движению. Прodelать 5 раз каждое движение.

3) Из основной стойки руки в стороны. Круговые движения руками вперед и назад. Прodelать 10 раз в каждую сторону.

4) Из стойки ноги шире плеч. Наклоны вперед до касания руками носков ног и выпрямление с последующим прогибанием назад до касания руками пяток. Выполнять упражнение вначале с небольшим наклоном и прогибом, постепенно увеличивая их. Прodelать 7—10 раз.

5) Основная стойка руки на поясе. Движение ногой вперед, в сторону, назад. Выполнять поочередно правой и левой ногами. Прodelать 5 раз каждой ногой.

6) Из положения сидя на гимнастической скамейке ноги выпрямлены, руки соединены за головой, партнер поддерживает за ступни ног. Круговые движения туловища с наклоном назад до касания руками пола. Выполнять попеременно в правую и левую стороны. Прodelать 7—10 раз в каждую сторону.

7) Из положения в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук, попеременно поворачивая голову в стороны. Прodelать 7—10 раз.

8) Из положения стоя на одной ноге. Подскоки. Прodelать 7—10 раз поочередно правой и левой ногами.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений, включенных в тренировку данного урока, — 3 мин.

II. Основная часть — 85 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 20 мин.:

а) повторять жим двумя руками в целом из стартового положения $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{2}$, $\frac{85\%}{1}$;

б) повторять жим двумя руками от груди $\frac{75\%}{5}$, $\frac{80\%}{3; 3; 3}$, $\frac{85\%}{2; 2}$.

2. Тренировка в рывке двумя руками — 20 мин.:

а) выполнять без «подседа», повторять с виса $\frac{50\%}{3}$;

б) выполнять с «малым седом», повторять с виса $\frac{60\%}{3}$;

в) выполнять с «подседом» разной глубины: повторять рывок с виса, опуская штангу ниже коленей $\frac{70\%}{2; 2}$, повторять рывок, опуская штангу на помост, $\frac{75\%}{2}$, $\frac{80\%}{2; 2}$, $\frac{85\%}{1}$.

3. Специальные подготовительные упражнения — 35 мин.

1) Швунг толчковый. Повторять упражнение от груди $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{2; 2; 2}$.

2) Приседание со штангой, удерживаемой вверху на прямых руках рывковым хватом, в положении «ножниц» или «разножкой» $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{2}$, $\frac{100\%}{2}$.

3) Жим из-за головы $\frac{60\%}{5}$, $\frac{70\%}{3; 3; 3}$, $\frac{75\%}{2}$.

4) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 3}$, $\frac{105\%}{1}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении. Для 2-го упражнения — от результата в рывке.

4. Общая физическая подготовка — 15 мин.

Акробатические упражнения. Разучивание и тренировка в одном из акробатических упражнений (перевороты, сальто).

III. Заключительная часть — 10 мин.

1) Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2) Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке.

3) Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания на самостоятельную подготовку. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. При повторных взятиях штанги на грудь для жима двумя руками рекомендуется выполнять упражнение с вися, опуская штангу ниже коленей.

При повторном рывке двумя руками в одном подходе, если спортсмен выполняет упражнение технически не точно, следует уменьшить количество повторений в подходе с этим весом, а в дальнейшем добиться правильного выполнения упражнений с количеством повторений, указанным в уроке.

Если специальные подготовительные упражнения с наибольшим весом участник не в силах выполнить, то подходы, намеченные к этому весу, переносятся на меньший вес. По мере развития силы упражнения выполняются с большим весом.

При разучивании и тренировке акробатических упражнений занимающиеся разделяются на подгруппы по 3 человека (один выполняет упражнение, двое страхуют его). Каждый спортсмен выполняет упражнение не менее 5 раз.

Для спортсменов, отрабатывающих рывок двумя руками с «подседом» способом «ножницы», можно специальное подготовительное упражнение «2» заменить на упражнение — «толчок штанги с груди рывком, хватом с глубоким «подседом» (как в рывке). Проценты высчитываются также от лучшего результата в рывке двумя руками.

В этом случае штанга берется на грудь со стойки

и упражнение в одном подходе выполняется один раз, но в «подседе» делается 2—3 покачивания вверх-вниз.

Акробатическим прыжковым упражнениям следует уделять серьезное внимание, так как они хорошо развивают необходимые для тяжелоатлета качества — ловкость, смелость, решительность. Вначале спортсменам необходимо научить выполнять простейшие упражнения, привить вкус к акробатике, а затем перейти к разучиванию сальто назад с места и других сложных прыжков.

В качестве лонжи могут служить обыкновенный ремень и лямки, используемые в тренировке для усиления захвата грифа кистями рук.

29-й урок — 2 часа (32, 35, 38, 41 и 44-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме и толчке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в разном темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 11 мин.

Выполняются упражнения, изложенные в 28-м уроке. Дополнительно включается упражнение «д» из 1-го урока.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений, включенных в тренировку данного урока, — 3 мин.

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 20 мин.:

а) повторять жим двумя руками из стартового положения $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{2}$, $\frac{85\%}{1;1}$;

б) жим широким хватом, повторять от груди $\frac{75\%}{3;3;3}$, $\frac{80\%}{2}$.

2. Тренировка в толчке двумя руками — 20 мин.

Повторять упражнение в целом, опуская штангу на помост, $\frac{70\%}{2; 2; 2}$, $\frac{80\%}{2; 2; 2; 2}$, $\frac{85\%}{1}$.

3. Специальные подготовительные упражнения — 40 мин.

1) Рывок двумя руками: без «подседа» $\frac{60\%}{3}$, с «подседом», «малый сед» $\frac{65\%}{3}$, $\frac{70\%}{3; 2}$.

Повторять упражнения с виса, опуская штангу ниже коленей;

2) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в рывке двумя руками.

3) Швунг жимовой $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в жиме двумя руками.

4) Наклоны туловища вперед со штангой в опущенных руках $\frac{80\%}{5}$, $\frac{90\%}{4}$, $\frac{100\%}{3}$, $\frac{110\%}{2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в толчке двумя руками.

4. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Подбирается одно из упражнений на развитие отдельных групп мышц (плечевого пояса, шеи, рук, брюшного пресса и др.) или физических качеств (резкости, координации, гибкости и др.), менее развитых у занимающихся, или упражнение на устранение недостатков в технике классических упражнений.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. При выполнении специального подготовительного упражнения — «швунг жимовой» на первом занятии, в случае неумения выполнить

его с большим весом штанги следует подходы, запланированные на большой вес, перенести на меньший. При повторных занятиях спортсмен сумеет выполнить это упражнение и на больших весах, чем указано в уроке, что будет способствовать росту его результатов в жиме двумя руками.

30-й урок — 2 часа (33, 36, 39, 42 и 45-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме, рывке и толчке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка. Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в разном темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 11 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 28-м уроке. Дополнительно включается упражнение «д» из 1-го урока.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений, включенных в тренировку данного урока — 3 мин.

II. Основная часть — 93 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 20 мин.

Повторять жим двумя руками от груди $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{2}$, $\frac{95\%}{1; 1}$, $\frac{85\%}{3; 2}$.

2. Тренировка в рывке двумя руками — 20 мин.:

а) повторять рывок с вися (опуская штангу ниже коленей) $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2}$;

б) повторять, опуская штангу на помост $\frac{80\%}{2}$, $\frac{90\%}{1}$, $\frac{95\%}{1; 1}$, $\frac{85\%}{2; 2}$.

3. Тренировка в толчке двумя руками — 20 мин.

Повторять упражнение в целом, опуская штангу на помост $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{2}$, $\frac{90\%}{1}$, $\frac{95\%}{1}$, $\frac{90\%}{1;1}$, $\frac{85\%}{1}$.

4. Специальные подготовительные упражнения — 20 мин.

1) Жим лежа $\frac{80\%}{5}$, $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{1;2}$.

2) Приседание со штангой на плечах $\frac{80\%}{10}$, $\frac{90\%}{5}$, $\frac{100\%}{3}$, $\frac{110\%}{1-2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в толчке двумя руками.

3) Отжимание на брусьях в упоре на кистях с отягощением — 5—20 кг. Сделать 3 подхода, в каждом повышая груз на 5—10 кг. Повторять до предела сил, но не более 10 раз.

5. Общефизическая подготовка — 13 мин.

Спортивная игра — волейбол или баскетбол.

III. Заключительная часть — 7 мин.

1. Упражнения на расслабление — 2 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке.

2. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания на самостоятельную подготовку. Проверка пульса — 5 мин.

Методические указания. В 30-м и ему соответствующих уроках проводится проверка прочности усвоения навыка в технически правильном выполнении классических упражнений со штангой большого веса.

Если спортсмен, выполняя классическое упражнение с весом 90—95% от лучшего своего результата, делает грубые ошибки и «работает» чрезмерно тяжело, то в этом случае не следует разрешать ему упражняться с большим весом, до твердого закрепления навыка в правильном выполнении упражнения на средних весах.

Подходы, предназначенные для подъема больших весов, переносятся на упражнения с меньшими весами. В противном случае у спортсмена будет вырабатываться неправильный навык, могут быть и травмы.

Замеченные ошибки в технике выполнения классических упражнений следует записать в дневник и на последующих занятиях добиваться устранения причин, порождающих их.

Соревновательный период

К каждому соревнованию проводится подготовка по первому, второму, третьему и заключительному этапам. Для 1, 2, 3-го этапов составлены недельные циклы тренировки, а для заключительного этапа — уроки на весь этап — две недели.

В данном пособии при построении очередности проведения уроков продолжительность каждого этапа подготовки определена в две недели, следовательно, через каждые два месяца тренировки проводятся соревнования.

Соревнования планируются по времени с таким расчетом, чтобы спортсмен принимал в них участие через день после проведения последнего урока (72-го и ему соответствующих 99-го и 126-го) заключительного этапа подготовки.

После соревнования дается недельный отдых от занятий со штапкой. Время это используется для активного отдыха (занятия другими видами спорта) и теоретических занятий.

Если возникнет необходимость провести соревнование через меньший срок, то подготовка к нему может проводиться по трем или двум последним этапам подготовки, причем продолжительность каждого этапа может быть и более двух недель. Когда возникнет необходимость провести соревнование через больший срок, чем два месяца, то в этом случае увеличивается количество повторений недельного цикла тренировки того этапа, задачи которого не были решены полностью в предыдущей подготовке (смотри гл. «Периодизация учебно-тренировочных занятий» данного пособия).

Заключительный этап подготовки по продолжительности всегда остается двухнедельным, за исключением того случая, когда срок между соревнованиями менее месяца. В последнем случае в подведении «спортивной формы» к соревнованиям могут быть различные варианты, в зависимости от качества выступления спортсмена в предыдущих соревнованиях и оставшегося времени до очередных. Отдых после соревнований также сокращается.

Ниже излагаются недельные циклы тренировки по этапам подготовки.

Недельный цикл тренировки 1-го этапа подготовки

Уроки 49, 50 и 51-й составляют недельный цикл тренировки 1-го этапа подготовки. В данном периоде при подготовке к каждому соревнованию этот недельный цикл тренировки выполняется 2 раза подряд в соответствующие уроки:

к первому соревнованию — в 49, 50, 51 и 52, 53, 54-м уроках;

ко второму соревнованию — в 76, 77, 78 и 79, 80, 81-м уроках;

к третьему соревнованию — в 103, 104, 105 и 106, 107, 108-м уроках.

Далее указано содержание каждого урока недельного цикла тренировки 1-го этапа подготовки и их повторность в соответствующих уроках при подготовке к каждому очередному соревнованию.

49-й урок — 2 часа (52, 76, 79, 103 и 106-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 2 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в резком темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения типа зарядки — 10 мин.

1-е упражнение (на 3 счета). Исходное положение — основная стойка.

Выполнение. 1. Шаг правой ногой в сторону, руки с силой согнуты в локтях, кисти, сжатые в кулак, прижать к плечам, а локти к телу. Отвести руки назад и прогнуться в грудной части туловища так, чтобы лопатки сошлись друг с другом. Голову держать прямо. 2. Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, в конце движения кулаки энергично разжать, пальцы вытянуть, ладони

обращены друг к другу. 3. Правую ногу приставить к левой, руки, поворачивая ладонями наружу, опустить через стороны вниз.

То же проделать с шагом левой ногой. Вначале 3—4 раза выполнить медленно, затем 2—3 раза более быстро.

2-е упражнение (на 4 счета). Исходное положение — основная стойка.

Выполнение. 1. Вытянуть руки вперед, движением в стороны и назад развести их до отказа, ладони вверх, пальцы вытянуты. Прогнуть спину в верхней части, голову слегка отвести назад. 2. Быстро свести прямые руки вперед, пальцами друг к другу, ладони вниз, одновременно поднять (махом) левую ногу вперед как можно выше, спину согнуть, плечи свести, голову наклонить вперед. 3. Обратным движением (слегка замедляя) развести руки в стороны и назад, ладонями вверх, опустить левую ногу. 4. Руки движением вперед-вниз опустить к телу и дальше назад до отказа, заканчивая движение рывком: кисти держать свободно.

Повторить упражнение 4—6 раз левой и правой ногой поочередно. Все движения выполнять без остановок.

3-е упражнение (на 4 счета). Исходное положение — основная стойка, носки вместе.

Выполнение. 1. Медленно поднимаясь на носках, поднять руки через стороны (как можно больше назад) вверх, в начале движения руки повернуть ладонями вверх, в конце — ладони обращены вперед. 2. Быстро опуститься на всю ступню и глубоко присесть держа колени вместе. Руки опустить вниз, положив ладони на колени, локти развести в стороны, плечи подать вперед, спину согнуть и коснуться грудью коленей. 3. Не останавливаясь в положении приседа, мягко подняться на 20—30 см, не снимая рук с коленей, и быстро повторить глубокое приседание до отказа. 4. Медленно выпрямиться и принять исходное положение. Прodelать 4—6 раз.

4-е упражнение (на 3 счета). Исходное положение — ноги в стороны на ширину большого шага, руки вытянуты влево на высоту плеч, голова повернута налево.

Выполнение. 1. Широкий и свободный мах руками вниз и вправо, одновременно махом поднять правую ногу влево и вверх; движение ногой делать свободно и до отказа, в конце взмаха приподняться на носке левой ноги.

2. Махом руки вниз и влево, а ноги назад — принять первоначальное положение. 3. Мах руками вниз-вправо, голову повернуть направо. Из этого положения упражнение выполняется в другую сторону и повторяется 8—10 раз. Движение делать ритмично с постепенным ускорением. Ноги поднимать поочередно в одну и другую стороны.

5-е упражнение (на 2 счета). Исходное положение — основная стойка, руки в стороны.

Выполнение. 1. Прыжком ноги врозь, руки опустить вдоль тела, пальцы вытянуты. 2. Прыжком ноги вместе, руки в стороны.

Прыжки на месте выполнять на носках, мягко и пружиня. Прodelать 20—30 прыжков.

6-е упражнение (на 2 счета). Исходное положение — ноги в стороны на ширину плеч, руки опущены вдоль тела.

Выполнение. 1. Медленно, приподнимаясь на носках, поднять руки в стороны-вверх, пальцы вытянуты. 2. Опуститься на всю ступню, расслабленные руки скрестить перед грудью, одновременно слегка наклонив туловище вперед.

Повторить 3—4 раза, постепенно замедляя движение. Закончить упражнение прыжком в основную стойку.

7-е упражнение. Исходное положение — ноги в стороны на ширину большого шага, руки на поясе, четыре пальца вперед и большой палец сзади, локти отвести назад, спину и поясницу выпрямить, живот «подобрать».

Выполнение. Медленные поочередные наклоны туловища влево (на 2 счета) и вправо (на 2 счета).

Повторить 3—4 раза.

Движение второе. 1—2. Не останавливаясь после первого движения, более быстро и энергично наклониться влево 2 раза подряд, пружиня; «и» — выпрямиться; 3—4 — то же в другую сторону.

Повторить 2—3 раза.

Движение третье. 1—2. Не останавливаясь, повторить пружинящий наклон туловища влево 2 раза подряд, одновременно сгибая правую ногу в колене; «и» — выпрямиться; 3—4 — то же вправо со сгибанием левой ноги.

Повторить 2—3 раза.

Движение четвертое. 1—2. Не останавливаясь, повторить наклон туловища влево 2 раза подряд со сгибанием

правой ноги и подниманием правой руки через вверх, руку держать прямой, ближе к голове, и сжаты в кулак; «и» — выпрямиться, опустив правую руку через сторону на пояс; 3—4 — то же вправо со сгибанием левой ноги и подниманием левой руки вверх.

Темп замедленный, выполнить 3—4 раза ритмично, без остановок. Закончить упражнение приставлением ноги и опусканием рук вниз.

8-е упражнение. Исходное положение — ноги в стороны на ширину большого шага, левая рука на поясе, правая вытянута вперед, пальцы полусогнуты, кисть не напряжена.

Выполнение. 1. Быстро, с силой повернув туловище вправо, сделать полный круг рукой вниз и назад; при движении руки голову поворачивать направо, провожая глазами кисть. 2. С возвращением руки вперед, а туловища в первоначальное положение быстро наклониться вперед и влево и пальцами правой руки достать носок левой ноги, одновременно согнув правую ногу в колене. 3. Поднять туловище на 20—30 см и быстро повторить глубокий наклон, доставая пальцами правой руки носок левой ноги. 4. Медленно выпрямиться, разогнуть ногу, положить правую руку на пояс, левую вытянуть вперед и проделать те же движения левой рукой.

Выполнить 4—6 раз. Закончив упражнение, опустить обе руки вниз.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений или разминка со штангой — поднимания на грудь, на выпрямленные вверх руки, приседания, наклоны — 5 мин.

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 15 мин.

Повторять жим двумя руками от груди $\frac{70\%}{5}$, $\frac{80\%}{3; 3}$, $\frac{85\%}{2; 1; 1}$.

2. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 65 мин.:

1) Швунг толчковый. На грудь поднимать с «малым седом». Повторять упражнение от груди $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$, $\frac{80\%}{1}$.

2) Приседание со штангой, ~~удерживаемой~~ ^{удерживаемой} вверху на прямых руках рывковым хватом, в положении «ножниц» или «разножкой» $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$.

3) Отжимания на брусьях в упоре на кистях с отягощением — 10 — 32 кг. Сделать 4 подхода, в каждом последующем повышать груз на 5—10 кг. Повторять до предела сил, но не более 10 раз.

4) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2}$.

5) Наклоны туловища вперед со штангой в опущенных руках $\frac{85\%}{5}$, $\frac{100\%}{4; 3; 3; 3}$, $\frac{110\%}{2}$.

Проценты берутся от лучшего результата: — в толчке — для 1 и 5 упражнений; в рывке — для 2 и 4 упражнений.

4. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Подбирается одно из упражнений на развитие силы отдельных групп мышц (плечевого пояса, шеи, рук, брюшного пресса и др.) или физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости и др.), менее развитых у занимающегося, или упражнение на устранение недостатков в технике классических упражнений, выявленных на предыдущих состязаниях.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения из 1-го урока или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. При разучивании общеразвивающих упражнений типа зарядки обращать внимание на качественное выполнение их. Рекомендовать спортсменам выполнять эти упражнения на утренней зарядке в дни, свободные от тренировок.

Разминка со штангой делается с целью подготовки организма спортсмена к выполнению классических и специальных подготовительных упражнений с тренировоч-

ными весами. Она проводится в начале урока, но может проводиться и в середине его, если спортсмен переключался на выполнение упражнений, где мышцы ног и спины были не нагружены и остыли (отжимания на брусках и др.), а затем снова возвращаясь к упражнениям со штангой, включающим в работу эти мышцы.

Вес штанги для разминки обычно не превышает 60% от лучшего результата спортсмена в жиме двумя руками. Подбор упражнений произвольный, обычно выполняются упражнения, применяемые в тренировке. В одном подходе могут выполняться сразу несколько упражнений поточным методом, чтобы воздействовать на большую часть группы мышц.

Приведем два примерных упражнения.

1. Штанга дважды поднимается на грудь, дважды выжимается вверх на прямые руки, опускается на плечи за голову, выполняется три глубоких приседания, выжимается из-за головы вверх на прямые руки и опускается на помост.

2. Штанга рывковым хватом дважды поднимается вверх на прямые руки без «подседа» или с «малым седом», опускается на плечи за голову, выполняется три наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленях, выталкивается вверх на прямые руки и опускается на помост.

К каждому упражнению сделать по 1—2 подхода. На первой тренировке по материалу этого урока максимальный вес штанги, запланированный для выполнения классических и специальных подготовительных упражнений, может оказаться для некоторых спортсменов не под силу вследствие различных причин. В этом случае следует тренировочный вес штанги снизить, а при повторных занятиях постепенно повышать его по мере развития силы. Для выполнения отжиманий на брусьях в упоре на кистях с отягощением рекомендуется следующий способ принятия исходного положения. Под жердями брусьев ставится стул (или другая подставка), на который помещается груз (диски от штанги, гиря), прикрепленный к ремню. Спортсмен становится на стул, опираясь руками о жерди брусьев, захватывает ступнями ног кольца ремня, приподнимается на руках вверх. Партнер убирает стул в сторону. Для того чтобы закончить упражнение, стул вновь подставляется под груз.

Для выполнения упражнений в приседании со штангой, удерживаемой вверху на прямых руках широким хватом, штангу в исходное положение поднимают два партнера, захватывая ее за концы грифа.

Задания спортсменам на самостоятельную подготовку следует давать посильные. Сюда могут входить: чтение специальной спортивной литературы, выполнение отдельных упражнений из элементов техники жима, рывка и толчка двумя руками или упражнений на гибкость и др., в дин, свободные от тренировок, подготовка к проведению (как инструктор) подготовительной части урока и некоторые общественные поручения.

50-й урок — 2 часа (53, 77, 80, 104 и 107-й уроки)

Задачи. Тренировка в толчке штанги от груди. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала, гимнастические маты, лонжи (пояс с отведенными с боков веревками, служащий для страховки при выполнении акробатических упражнений).

I. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 2 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в быстром темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 10 мин.

Выполняются упражнения из 49-го урока.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений или разминка со штангой (упражнения изложены в методических указаниях к 49-му уроку) — 5 мин.

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в толчке штанги от груди — 15 мин.

Поднимать штангу на грудь с «малым седом». Повторять упражнение толчком от груди $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$, $\frac{80\%}{1}$.

2. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 65 мин.

1) Рывок с «малым седом». Повторять рывок с веса $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2; 2}$, $\frac{75\%}{1}$.

2) Жим из-за головы $\frac{60\%}{4}$, $\frac{65\%}{3; 3; 3}$, $\frac{70\%}{2}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{3; 3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{1}$.

4) Жим лежа $\frac{70\%}{10}$, $\frac{85\%}{5; 5; 5}$, $\frac{90\%}{3}$.

5) Приседания со штангой на груди в положении «ножниц» или «разножкой» $\frac{70\%}{5}$, $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующих классических упражнениях. Для 5-го упражнения — от результата в толчке двумя руками.

3. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Выполняются акробатические прыжковые упражнения или прыжки в высоту, длину.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин.

Выполняются упражнения из 1-го урока или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Для сохранения стройности в записи урока классические упражнения указываются первыми, затем идут специальные подготовительные упражнения, но порядок выполнения упражнений может быть и не таким. В данном случае в этом уроке тренировку в толчке штанги от груди следует проводить после второго специального подготовительного упражнения.

Спортсменам, выполняющим толчок двумя руками с «подседом» способом «ножницы», рекомендуется при выполнении специального подготовительного упражнения 5 (приседания в «ножницах») штангу удерживать на плечах за головой.

Акробатические прыжковые упражнения хорошо развивают смелость, решительность, ловкость. Поэтому следует чаще включать их в тренировку.

В качестве лонжи могут служить обыкновенный ремень и лямки, тесьма, используемые в тренировке для усиления захвата грифа кистями рук.

51-й урок — 2 часа (54, 78, 81, 105 и 108-й уроки)

Задачи. Тренировка в рывке двумя руками с подставок (с виса). Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 2 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в быстром темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 10 мин.

Выполняются упражнения из 49-го урока.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений или разминка со штангой (упражнения изложены в методических указаниях к 49-му уроку) — 5 мин.

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в рывке двумя руками — 15 мин.

Выполнять рывок с подставок. Повторять упражнение с виса $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$, $\frac{80\%}{1-2}$.

2. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 65 мин.

1) Швунг жимовой. Повторять упражнение от груди $\frac{85\%}{3}$, $\frac{95\%}{3; 3; 3}$, $\frac{100\%}{2; 2}$, $\frac{105\%}{1-2}$.

2) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{85\%}{3}$, $\frac{95\%}{3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2; 2}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{85\%}{3}$, $\frac{95\%}{3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2; 2}$.

4) Жим сидя $\frac{50\%}{3}$, $\frac{60\%}{3; 3}$, $\frac{65\%}{2}$.

5) Приседание со штангой на плечах $\frac{85\%}{10}$, $\frac{95\%}{5; 5}$
 $\frac{100\%}{3; 3}$, $\frac{110\%}{1-2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующих классических упражнениях. Для 5-го упражнения — от результата в толчке двумя руками.

3. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Проводится игра «Пионербол» (группа разделена на две команды, поперек зала натягивается волейбольная сетка или веревка). Сущность игры заключается в том, что каждая команда посылает один набивной мяч на сторону другой команды, проигрывает та команда, на стороне которой одновременно, в руках или на полу, окажутся два мяча (можно играть и в 4 мяча).

Игру можно замесить пробежкой на свежем воздухе до 1000 м, по отрезкам 300—500 м или одновременно.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения из 1-го урока или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. При тренировке в рывке двумя руками с подставок, с виса рекомендуется для лучшего захвата грифа кистями рук применять лямки. Они изготавливаются из крепкого парусинового ремня шириной 2—3 см и длиной 50 см. Ремень сгибается пополам так, чтобы в середине получилось кольцо (в этом месте ремень сшивается), которое и одевается на кисть руки.

При захвате штанги лямки, надетые на кисти рук, наматываются концами на гриф снизу от себя и кисти обхватывают гриф (вместе с лямками) сверху ладонями к себе.

Лямки применяются и при выполнении других упражнений со штангой.

Во избежание травмы (падения назад) при выполнении жима сидя носки ног рекомендуется закреплять, используя помост, гимнастическую стенку или помощь партнера.

Недельный цикл тренировки 2-го этапа подготовки

Уроки 55, 56 и 57-й составляют недельный цикл тренировки 2-го этапа подготовки.

В соревновательном периоде при подготовке к каждому соревнованию этот недельный цикл тренировки выполняется два раза подряд в соответствующие уроки:

к первому соревнованию в 55, 56, 57 и 58, 59 и 60-м уроках;

ко второму соревнованию в 82, 83, 84 и 85, 86, 87-м уроках;

к третьему соревнованию в 109, 110, 111 и 112, 113, 114-м уроках.

Далее указаны содержание каждого урока недельного цикла тренировки 2-го этапа подготовки и их повторность в соответствующих уроках при подготовке к каждому очередному соревнованию.

55-й урок — 2 часа

(58, 82, 85, 109 и 112-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме двумя руками, в рывке двумя руками с подставок (с вна) и в подъеме штанги на грудь для толчка двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задачи урока. Проверка пульса. Всего — 2 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук в полуприседе, в приседе. Бег в быстром темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 10 мин.

Выполняется комплекс, составленный из упражнений 1, 28 и 49-го уроков.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений или разминка со штангой (упражнения изложены в методических указаниях к 49-му уроку) — 5 мин.

11. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 12 мин. Повторять жим от груди $\frac{70\%}{5}$, $\frac{80\%}{3}$, $\frac{85\%}{2}$, $\frac{90\%}{1}$, $\frac{80\%}{3; 3}$.

2. Тренировка в рывке двумя руками с подставок — 14 мин. Повторять упражнение с вьса, опуская штангу до уровня коленей $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$.

3. Тренировка в подъеме штанги на грудь для толчка двумя руками — 14 мин. Для повторения упражнения штангу опускать на помост $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{2; 2}$, $\frac{85\%}{2; 2; 2}$.

4. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 40 мин.

1) Отжимания на брусьях в упоре на кистях, с отягощением — 10—40 кг. Сделать 4 подхода, в каждом последующем повышать груз на 5—15 кг. Повторять до предела сил, но не более 10 раз.

2) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{3; 3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2}$.

3) Приседание со штангой на плечах $\frac{85\%}{10}$, $\frac{100\%}{5; 5; 5}$, $\frac{110\%}{2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении. Для 3-го упражнения — от результата в толчке двумя руками.

5. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Подбираются упражнения для развития силы отдельных групп мышц.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения из 1-го урока или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости.

Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Для повышения активности спортсменов к занятиям следует привлекать их к проведению подготовительной части урока. Можно провести конкурс среди занимающихся на составление комплекса из общеразвивающих упражнений для подготовительной части урока. Можно использовать упражнения, указанные в 1, 28 и 49-м уроках данного пособия, и другие источники.

В порядке очереди поручить спортсменам, составившим наилучшие комплексы упражнений, проводить подготовительную часть урока. В заключение — подвести итоги конкурса.

Подготовительную часть первых уроков проводит тренер по составленному им комплексу. При тренировке в подъеме штанги на грудь для толчка двумя руками следует, после взятия штанги на грудь, приподняться с «подседа» и сделать 2—3 покачивания вниз, вверх (опускаясь вниз в положение полуприседа). Затем опустить штангу на помост. Не отходя от штанги, отдохнув 2—5 сек., вновь повторить упражнение.

Для индивидуальной тренировки следует подбирать упражнения на развитие силы тех мышц, которые мало были нагружены в уроке или отстают в развитии.

56-й урок — 2 часа (59, 83, 86, 110 и 113-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме широким хватом и в толчке штанги от груди. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 2 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами, со взмахом рук, в полуприседе, в приседе. Бег в быстром темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 10 мин.

Выполняется комплекс, составленный из упражнений 1, 28 и 49-го уроков.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из элементов техники классических упражнений или разминка со штангой (упражнения изложены в методических указаниях к 49-му уроку) — 5 мин.

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в жиме широким хватом — 13 мин.

Повторять жим от груди $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{3; 3; 3}$.

2. Тренировка в толчке штанги от груди — 15 мин.

На грудь поднимать с «малым седом». Повторять упражнение от груди $\frac{65\%}{2; 2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2; 2}$.

3. Специальные подготовительные упражнения — 52 мин.

1) Рывок с «малым седом».

Повторять рывок с виса $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2; 2}$.

2) Жим лежа $\frac{75\%}{10}$, $\frac{90\%}{5; 5; 5}$, $\frac{95\%}{3; 3}$.

3) Приседание со штангой, удерживаемой вверху на прямых руках рывковым хватом, в положении «ножниц» или «разножкой» $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{2}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$.

4) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующих классических упражнениях. Для 3-го упражнения — от результата в рывке двумя руками.

4. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Подбираются упражнения для развития смелости, ловкости, резкости (прыжки, акробатика, подвижные игры).

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег. Ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке, или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Для принятия исходного положения перед выполнением специального подготовительного упражнения «3» партнеры помогают спортсмену поднять штангу на прямые руки. Спортсмены, выполняющие рывок двумя руками с «подседом» способом «иожинцы», это упражнение могут заменить на толчок штанги от груди рывковым хватом с глубоким подседом (как в рывке). В этом случае штанга на грудь берется со стойки, и упражнение выполняется в одном подходе только один раз, но в подседе делается 2—3 покачивания вверх-вниз.

Для развития качеств смелости, резкости более эффективными для тяжелоатлета являются акробатические прыжковые упражнения. Большую часть времени, отведенную в данном уроке на индивидуальную тренировку, следует использовать на выполнение этих упражнений.

Если спортсмен хорошо владеет техникой толчка от груди, то следует в этом уроке вместо толчка от груди в тренировку включить швунг толчковый — эффективное упражнение для развития силы посылки штанги вверх от груди.

57-й урок — 2 часа (60, 84, 87, 111 и 114-й уроки)

Задачи. Тренировка в рывке и толчке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 2 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых в локтях. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег в быстром темпе. Всего — 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения — 10 мин. Выполняется комплекс, составленный из упражнений 1, 28 и 49-го уроков.

4. Упражнения с тяжелоатлетической палкой из эле-

ментов техники классических упражнений или разминки со штангой (упражнения изложены в методических указаниях к 49-му уроку) — 5 мин.

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в рывке двумя руками — 15 мин. Повторять упражнение с вися, опуская штангу ниже коленей, $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{2; 2}$, $\frac{85\%}{1; 1}$.

2. Тренировка в толчке двумя руками — 15 мин. Повторять упражнение от груди $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{2; 2; 2}$, $\frac{85\%}{1; 1}$.

3. Специальные подготовительные упражнения — 50 мин.

1) Швунг жимовой. Повторять упражнение от груди $\frac{85\%}{3}$, $\frac{95\%}{3; 3; 3}$, $\frac{100\%}{2}$, $\frac{105\%}{1-2}$.

2) Приседание со штангой на плечах $\frac{80\%}{10}$, $\frac{95\%}{5}$, $\frac{100\%}{5; 5}$, $\frac{110\%}{1-2}$.

3) Наклоны туловища вперед со штангой в опущенных руках $\frac{80\%}{5}$, $\frac{90\%}{5}$, $\frac{100\%}{3; 3}$, $\frac{110\%}{2}$.

4) Жим сидя $\frac{50\%}{5}$, $\frac{60\%}{4; 4}$, $\frac{85\%}{3; 3}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении. Для 2-го и 3-го упражнений — от результата в толчке двумя руками.

4. Индивидуальная тренировка — 10 мин.

Подбираются упражнения на выносливость — быстрые подвижные игры, баскетбол, пробежка на свежем воздухе до 1000 м по отрезкам 300—500 м или одновременно.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения — 2 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 4 мин. Выполняются упражнения из 1-го урока или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Для усиления нагрузки на мышцы спины при выполнении наклонов туловища вперед со штангой в опущенных руках спортсмену рекомендуется встать на подставки высотой 10—15 см. Используются большие диски от штанги или специальные подставки (плиты).

Недельный цикл тренировки 3-го этапа подготовки

Уроки 61, 62 и 63-й составляют недельный цикл тренировки 3-го этапа подготовки.

В соревновательном периоде при подготовке к каждому соревнованию этот недельный цикл тренировки выполняется два раза подряд в соответствующие уроки:

к первому соревнованию — в 61, 62, 63 и 64, 65, 66-м уроках;

ко второму соревнованию — в 88, 89, 90 и 91, 92, 93-м уроках;

к третьему соревнованию — в 115, 116, 117 и 118, 119, 120-м уроках.

Далее указаны содержание каждого урока недельного цикла тренировки 3-го этапа подготовки и их повторность в соответствующих уроках при подготовке к каждому очередному соревнованию.

61-й урок — 2 часа

(64, 88, 91, 115 и 118-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме и рывке двумя руками. Специальная и общая физическая подготовка. Практика в проведении разминки, применяемой в соревнованиях.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к данному уроку).

II. Основная часть — 95 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 17 мин.:

а) повторять жим в целом, опуская штангу на помост, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{2}$, $\frac{85\%}{2}$, $\frac{90\%}{1}$;

б) повторять жим от груди $\frac{85\%}{3; 3; 3}$.

2. Тренировка в рывке двумя руками — 18 мин. Повторять рывок в целом, опуская штангу на помост, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{2}$, $\frac{85\%}{1}$, $\frac{90\%}{1; 1}$, $\frac{80\%}{2; 2}$.

3. Специальные подготовительные упражнения тяжелоатлета — 45 мин.

1) Швунг толчковый. На грудь брать со стоек. Повторять упражнение от груди $\frac{70\%}{3; 3}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$, $\frac{80\%}{1-2}$.

2) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2; 2}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{95\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 3; 3}$, $\frac{105\%}{2; 2}$.

4. Индивидуальная тренировка — 15 мин.

Подбираются одно-два упражнения (из ранее применяемых в тренировке) на развитие отдельных групп мышц (плечевого пояса, шеи, рук, брюшного пресса и др.), или на совершенствование основных качеств (смелости, ловкости, быстроты и др.), или на устранение недостатков в технике выполнения классических упражнений.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнение на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения, изложенные в 1-м уроке, или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. В данной тренировке при повторении в одном подходе жима или рывка двумя руками, выполняемых в целом, следует после первого выполнения опустить штангу на помост, выпрямить-

ся, не отходя от штанги, проанализировать мысленно выполненное упражнение и затем приступить к повторению упражнения с учетом выявленных недостатков. Такая тренировка дает возможность постоянно совершенствоваться в технике выполнения классических упражнений.

В эту тренировку включено специальное подготовительное упражнение — «швунг толчковый». При необходимости это упражнение может быть заменено на «толчок штанги от груди» со стоек. Запланированная нагрузка остается прежней.

Во избежание травм в этом и последующих уроках третьего и заключительного этапов подготовки индивидуальную тренировку не следует включать новые сложные упражнения, ранее не разучиваемые.

В целях приобретения навыка в проведении правильной разминки, выполняемой во время соревнований, начиная с этого урока и в течение третьего и заключительного этапов подготовки, подобная разминка проводится спортсменами самостоятельно в подготовительной части урока.

Как известно, разминка проводится в целях ускоренного приведения организма к повышенной работоспособности. Поэтому во время соревнований разминаться нужно (в той или иной степени) перед каждым выходом спортсмена на соревновательный помост.

Разминка в соревнованиях проводится следующим образом.

После взвешивания, примерно за 50 мин. до первого выхода спортсмена на соревновательный помост, в течение 5—7 мин. проводится общая разминка. В нее входят: ходьба, бег, прыжки и общеразвивающие гимнастические упражнения, как это делалось в подготовительной части урока, но только выполняются они по сокращенной программе. Ибо перед соревнованиями организм спортсмена уже несколько возбужден («предстартовое состояние») и общая разминка как бы дополняет возбуждение и приводит организм к повышенной работоспособности и одновременно снимает перевозбуждение.

Общеразвивающие гимнастические упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в работу включались все основные группы мышц, которые будут участвовать в поднимании штанги. Для большего воздействия эти

упражнения могут выполняться с отягощением (используются диски от штанги, гантели, медяниболы) отдельно каждое или в комплексе поточно.

Вот два примерных упражнения с отягощением, которые могут выполняться после ходьбы, бега, подскоков и некоторой уже разминки без отягощения.

1. Из положения стоя, удерживая груз опущенными вниз руками, поднять руки вперед-вверх, согнуть в локтях, опустить груз за голову, присесть, подняться, выпрямить руки вверх и опустить вниз до касания грузом пола, одновременно наклоняясь туловищем вперед, и вернуться в исходное положение. Упражнение повторяется 2—3 раза.

2. Из положения стоя, удерживая груз на прямых руках над головой, выполнить круговые движения туловищем в правую и левую стороны, постепенно увеличивая амплитуду движения. Упражнение выполняется по 4—6 раз в каждую сторону.

После общей разминки следует отдохнуть — походить, посидеть, полежать, расслабив мышцы. При этом нужно мышцы сохранять в тепле.

За 20—25 мин. до выхода спортсмена на соревновательный помост разминка возобновляется.

Выполняются упражнения со штангой в начале общего порядка, подобно изложенным в методических указаниях к 49-му уроку (к которым дается по одному подходу), а затем те, которые предстоит выполнять в соревнованиях — жим, рывок или толчок двумя руками. Начальный разминочный вес для классических упражнений должен быть не более 60% от максимального результата спортсмена в соответствующем упражнении, а конечный — на 10—15 кг меньше веса штанги, намеченного для начального подхода в соревнованиях. Например, спортсмен, лучший результат которого в жиме двумя руками 100 кг, начальный подход делает к весу 90 кг. До выхода на соревновательный помост он должен выполнить на разминке жим со штангой (в кг)

$$\frac{60}{2; 2}, \frac{70}{1; 1}, \frac{80}{1},$$

с отдыхом между подходами 3—5 мин.

Если в соревнованиях между вызовами спортсмена к очередным подходам большие промежутки времени —

10 и более минут — и спортсмен чувствует, что остыл, то в этом случае между соревновательными подходами делаются разминочные подходы к соответствующим классическим упражнениям (с весом не более 70% от лучшего результата), поддерживая необходимый тонус организма.

К началу очередного классического упражнения вновь проводится примерно такая же разминка, как в этом упражнении.

Если в соревнованиях между выполнением классических упражнений был большой перерыв и спортсмен остыл, то тогда в разминке к малым весам делается больше подходов или проводится общая сокращенная разминка.

Подготовительная часть данного урока проводится, как обычно, до проверки пульса. Дальше каждый спортсмен проводит разминку самостоятельно (вне строя) с учетом вышензложенного. Выполняет бег, ходьбу, общеразвивающие гимнастические упражнения без отягощения и с отягощением, упражнения со штангой, указанные в методических указаниях к 49-му уроку, подготавливая организм к большим нагрузкам, как и в соревнованиях.

Разминка в классических упражнениях внесена в содержание урока и поэтому дополнительно не выполняется.

В подборе разминочных упражнений следует дать спортсменам возможность проявить свое творчество, прививать самостоятельность в разминке.

62-й урок — 2 часа (65, 89, 92, 116 и 119-й уроки)

Задачи. Тренировка в толчке двумя руками и жиме широким хватом. Специальная и общая физическая подготовка. Практика в проведении разминки, применяемой в соревнованиях.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во вре-

мя соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

II. Основная часть — 95 мин.

1. Тренировка в толчке двумя руками — 20 мин.

Повторять упражнение от груди $\frac{70\%}{2; 2}$, $\frac{80\%}{2; 2; 2}$, $\frac{85\%}{1; 1}$.

2. Тренировка в жиме широким хватом — 15 мин.

Повторять жим от груди $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{80\%}{3; 3; 3}$, $\frac{85\%}{1-2}$.

3. Специальные подготовительные упражнения — 45 мин.

1) Рывок с «малым седом».

Повторять рывок с в/са $\frac{60\%}{3; 3}$, $\frac{65\%}{2; 2}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2}$.

2) Приседание со штангой, удерживаемой вверху на прямых руках рывковым хватом, в положении «ножниц» или «разножкой» $\frac{60\%}{3}$, $\frac{90\%}{2}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$, $\frac{105\%}{1}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$, $\frac{105\%}{2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении. Для 2-го упражнения — от результата в рывке двумя руками.

4. Индивидуальная тренировка — 15 мин.

Подбираются одно-два упражнения (из ранее применяемых в тренировке) на развитие отдельных групп мышц (плечевого пояса, рук и шеи, брюшного пресса и др.), или на совершенствование основных качеств (смелости, ловкости, быстроты и др.), или на устранение недостатков в технике выполнения классических упражнений.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Всего — 3 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 2 мин. Выполняются упражнения из 1-го урока, или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Тренировку в рывке с «малым седом» лучше проводить перед толчком двумя руками.

Остальная последовательность выполнения упражнений сохраняется, как указано в уроке.

63-й урок — 2 часа (66, 90, 93, 117 и 120-й уроки)

Задачи. Тренировка в рывке двумя руками с виса. Специальная и общая физическая подготовка. Практические занятия в проведении разминки, применяемой в соревнованиях.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

11. Основная часть — 95 мин.

1. Тренировка в рывке двумя руками с виса — 20 мин.

Повторять упражнение, опуская штангу на помост,

$\frac{60\%}{2}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2}$, $\frac{75\%}{2; 2; 2}$.

2. Специальные подготовительные упражнения — 60 мин.

1) Швунг жимовой. Повторять упражнение от груди

$\frac{85\%}{3; 3}$, $\frac{95\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{2; 2}$, $\frac{105\%}{1}$.

2) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3; 3}$, $\frac{100\%}{3; 2; 2}$, $\frac{105\%}{2; 1}$.

3) Приседание со штангой на плечах $\frac{80\%}{5}$, $\frac{90\%}{5}$, $\frac{100\%}{3; 3}$, $\frac{110\%}{2}$, $\frac{95\%}{5}$.

4) Наклоны туловища вперед со штангой в опущенных руках $\frac{80\%}{5}$, $\frac{90\%}{5}$, $\frac{100\%}{3}$, $\frac{105\%}{2; 2}$, $\frac{95\%}{3}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении. Для 3-го и 4-го упражнений — от результата в толчке двумя руками.

3. Индивидуальная тренировка — 15 мин.

Подбираются одно-два упражнения (из ранее применяемых в тренировке) на развитие отдельных групп мышц (плечевого пояса, шеи, рук, брюшного пресса и др.), или на совершенствование основных качеств (смелости, ловкости, быстроты и др.), или на устранение недостатков в технике выполнения классических упражнений.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения — 2 мин.

2. Упражнения на расслабление мышц — 4 мин. Выполняются упражнения из 1-го урока или подбираются другие, выполняемые в положении лежа, сидя.

3. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. В тренировке рывок двумя руками с внаса выполняется следующим образом. Со старта спортсмен поднимается со штангой до полного выпрямления ног (не поднимаясь на носки) и приведения туловища в вертикальное положение. Затем он опускает штангу ниже коленей, принимая старт (штанга не касается помоста), и выполняет рывок двумя руками.

Не отходя от штанги, спортсмен анализирует выполненное упражнение и повторяет его в той же последовательности, как и в первый раз, с учетом обнаруженных недостатков.

В последней тренировке 3-го этапа подготовки в урок включается тяга толчковая с «подрывом» вместо упражнения — наклоны туловища вперед со штангой, в опущенных руках. Выполняется вновь включенное упражнение после тяги рывковой с «подрывом», с нагрузкой.

$$\frac{90\%}{3}, \frac{95\%}{3}, \frac{100\%}{2}, \frac{105\%}{2; 2}, \frac{100\%}{2}.$$

На этой же тренировке спортсменам дается задание на самостоятельную подготовку к предстоящему уроку.

Предстоящий урок (67-й и ему соответствующие) является 1-м уроком заключительного этапа подготовки.

Спортсмены должны напомнить себе (прочитать) содержание 67-го урока, методические указания к 61-му уроку о проведении разминки в соревнованиях и главу данного пособия «Подготовка к соревнованиям и участие в них», чтобы на предстоящем уроке больше проявлять самостоятельности.

Заключительный этап подготовки

В соревновательном периоде шесть уроков — 67, 68, 69, 70, 71 и 72-й — составляют заключительный этап подготовки к первому соревнованию.

Ко второму соревнованию эти уроки проводятся под номерами соответственно — 94, 95, 96, 97, 98 и 99-й, а к третьему соревнованию — 121, 122, 123, 124, 125 и 126-й.

Далее указано содержание каждого урока заключительного этапа подготовки и их повторение в соответствующих уроках при подготовке к каждому очередному соревнованию.

67-й урок — 2 часа (94 и 121-й уроки)

Задачи. Тренировка в жиме и рывке двумя руками (выполнение контрольных результатов). Специальная подготовка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 30 мин. Повторять жим от груди.

$\frac{60\%}{3; 3}$, $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{1}$, $\frac{85\%}{1}$, $\frac{90\%}{1}$, $\frac{95\%}{1}$, $\frac{85\%}{1}$.

2. Тренировка в рывке двумя руками — 30 мин.

Повторить упражнение в целом, опуская штангу на						
помост	60%	70%	80%	85%	90%	95%
	$\frac{3}{3}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{1}{1}$
85%						
1						

3. Специальные подготовительные упражнения — 30 мин.

- 1) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{2; 2}, \frac{100\%}{2; 2; 1}$.
- 2) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{80\%}{2}, \frac{90\%}{2; 2}, \frac{100\%}{2; 1}$.

III. Заключительная часть — 15 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Всего — 5 мин.

2. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Итого — 10 мин.

Методические указания. В данном уроке (и ему соответствующих) выполняются контрольные результаты в жиме и рывке двумя руками, это как бы репетиция перед предстоящими состязаниями. Поэтому на этом уроке спортсменам следует предоставить больше самостоятельности в подготовке.

По результатам этой тренировки можно определить вес штанги для начальных подходов в жиме и рывке двумя руками на состязаниях.

На этом уроке у отдельных спортсменов будет желание поднять больший вес, чем запланировано. Этого разрешать нельзя. Предельный тренировочный вес в классических упражнениях не должен превышать 95% максимального результата, который предполагается показать в состязаниях. В противном случае это нарушит плановую подготовку к состязаниям; могут быть и травмы. Если спортсмен при выполнении классического упражнения с предельным тренировочным весом имел неудачную попытку, то ему разрешается еще два раза штурмовать этот вес.

Если и эти попытки будут неудачными, то рекомендуется снизить вес штанги и сделать к этому упражнению последний подход, стараясь выполнить его технически правильно.

68-й урок — 2 часа
(96 и 122-й уроки)

Задачи. Тренировка в толчке двумя руками (выполнение контрольных результатов) и жиме широким хватом. Специальная подготовка.

Место занятия. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

II. Основная часть — 90 мин.

1. Тренировка в толчке двумя руками — 35 мин. Повторять упражнение в целом, опуская штангу на помост.

$\frac{60\%}{2; 2}$, $\frac{70\%}{2}$, $\frac{80\%}{1}$, $\frac{85\%}{1}$, $\frac{90\%}{1}$, $\frac{95\%}{1}$, $\frac{85\%}{1}$.

2. Тренировка в жиме широким хватом — 25 мин.

Повторять жим от груди $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{75\%}{3}$,
 $\frac{80\%}{2; 2}$, $\frac{85\%}{1}$, $\frac{75\%}{3}$.

3. Специальные подготовительные упражнения — 30 мин.

1) Рывок с «малым седом».

Повторять рывок с виса $\frac{60\%}{3; 3}$, $\frac{65\%}{2; 2}$, $\frac{70\%}{2}$.

2) Приседание со штангой на плечах $\frac{80\%}{3}$, $\frac{90\%}{3}$,
 $\frac{100\%}{3; 3; 3}$, $\frac{110\%}{2}$.

Проценты берутся для 2-го упражнения от лучшего результата в толчке двумя руками.

III. Заключительная часть — 15 мин.

1. Бег. Ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Всего — 5 мин.

2. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 10 мин.

Методические указания. При неудачной попытке в поднимании предельного тренировочного веса в толчке двумя руками спортсмену дается еще два подхода к этому весу. Если они также будут неудачными, то вес штанги снижается и дается последний подход к этому упражнению.

Спортсменам, не сумевшим преодолеть предельный тренировочный вес, необходимо помочь выяснить причины неудачи и в дальнейшем устранить их.

69-й урок — 2 часа
(96 и 123-й уроки)

Задачи. Тренировка в специальных подготовительных упражнениях.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

II. Основная часть — 90 мин.

1. Специальные подготовительные упражнения — 75 мин.

1) Рывок с «малым седом»:

а) повторять рывок с виса $\frac{60\%}{2; 2}$, $\frac{65\%}{2; 2}$,

б) повторять рывок, опуская штангу на помост, $\frac{70\%}{2; 2; 2}$.

2) Швунг жимовой $\frac{75\%}{3}$, $\frac{85\%}{3}$, $\frac{90\%}{2}$, $\frac{95\%}{2}$;
 $\frac{100\%}{1}$, $\frac{90\%}{2; 2}$.

3) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{90\%}{3}$, $\frac{100\%}{2; 2}$, $\frac{105\%}{1; 1}$,
 $\frac{95\%}{2}$.

4) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{85\%}{3}$, $\frac{95\%}{2; 2}$, $\frac{105\%}{1; 1}$,
 $\frac{100\%}{2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении.

2. Индивидуальная тренировка — 15 мин.

Выполняются одна-две отдельные части классических упражнений (жим или толчок от груди и рывок с виса) с весом штанги не более 60% от лучшего результата.

III. Заключительная часть — 15 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Всего — 5 мин.

2. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 10 мин.

Методические указания. Давая задания по самостоятельной подготовке, следует напомнить, чтобы все спортсмены в очередной день после этой тренировки приняли парную (спортивного назначения) баню.

Выполнение в конце основной части урока отдельных частей классических упражнений закрепляет навык в технически правильном выполнении упражнения и в какой-то степени снимает усталость от предыдущей нагрузки. Эти упражнения спортсмены должны выполнять осмысленно, точно контролируя выполнение упражнения.

70-й урок — 1 час. 30 мин. (97 и 124-й уроки)

Задачи. Поддержание спортивной формы и сохранение нервной энергии для соревнований.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 12 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

II. Основная часть — 65 мин.

1. Тренировка в жиме двумя руками — 20 мин. Повторять жим от груди.

$$\frac{60\%}{3}, \frac{70\%}{3}, \frac{75\%}{3}, \frac{80\%}{2}, \frac{85\%}{1; 1}, \frac{75\%}{2}$$

2. Специальные подготовительные упражнения — 45 мин.

1) Рывок с «малым седом».

Повторять рывок, опуская штангу на помост, $\frac{60\%}{2; 2}$, $\frac{65\%}{2}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2}$.

2) Швунг толчковый. На грудь брать с «малым седом». Повторять упражнение от груди $\frac{60\%}{3}$, $\frac{70\%}{2; 2; 2}$, $\frac{75\%}{1; 1}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{85\%}{3}$, $\frac{95\%}{2; 2}$, $\frac{100\%}{2; 2; 2}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Всего — 5 мин.

2. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. Для самостоятельной подготовки дать спортсменам задание — подготовить к следующему уроку план выступления в состязаниях для себя (определить вес штанги для начальных и остальных подходов в каждом классическом упражнении).

На очередном уроке план выступления в состязаниях каждого спортсмена будет рассматриваться и утверждаться всей группой занимающихся. Каждый спортсмен должен чувствовать ответственность перед коллективом за свое выступление в состязаниях. Этот воспитательный прием придает спортсмену уверенность в своих силах и не допускает бесшабашности в выступлении на состязаниях.

Оставшиеся 30 мин. (в связи с сокращением данного урока) тренер использует на решение организационных вопросов, связанных с предстоящими состязаниями.

71-й урок — 1 час
(98 и 125-й уроки)

Задачи. Поддержание спортивной формы и сохранение нервной энергии для соревнований.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

I. Подготовительная часть — 10 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач урока. Проверка пульса. Всего — 3 мин.

2. Специальная разминка тяжелоатлета — 7 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований (см. методические указания к 61-му уроку).

II. Основная часть — 40 мин.

1. Тренировка в жиме широким хватом — 10 мин.

Повторять жим от груди $\frac{60\%}{3; 3}$, $\frac{70\%}{3}$, $\frac{75\%}{2; 2}$.

2. Специальные подготовительные упражнения — 30 мин.

1) Рывок с «малым седом».

Повторять рывок, опуская штангу на помост, $\frac{60\%}{3; 3}$, $\frac{65\%}{2; 2}$, $\frac{70\%}{1}$.

2) Тяга рывковая с «подрывом» $\frac{85\%}{2}$, $\frac{95\%}{2; 2}$, $\frac{100\%}{1}$.

3) Тяга толчковая с «подрывом» $\frac{80\%}{2}$, $\frac{90\%}{2; 2}$, $\frac{100\%}{1}$.

Проценты берутся от лучшего результата в соответствующем классическом упражнении.

III. Заключительная часть — 10 мин.

1. Бег, ходьба с замедлением. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Всего — 5 мин.

2. Подведение итогов урока. Оценка успеваемости. Задания по самостоятельной подготовке. Проверка пульса. Всего — 5 мин.

Методические указания. К последним двум тренировкам перед соревнованиями тяжелоатлет приобретает спортивную форму, и в связи с этим возникает желание потренироваться с большими весами. Некоторые спортсмены не могут удержаться от этого соблазна и выполняют классические упражнения почти с предельными результатами. Этим самым они срывают планомерную подготовку к состязаниям и, как правило, выступают в них неудачно.

Поэтому следует точно выполнять запланированную в последних уроках нагрузку (при необходимости реко-

мендуется сокращать ее), сохраняя нервную энергию на соревнованиях.

По окончании данного урока нужно провести короткое собрание, на котором утвердить план выступления на соревнованиях для каждого спортсмена (см. методические указания к предыдущему уроку).

72-й урок — 30 мин.
(99 и 126-й уроки)

Задачи. Разминочная тренировка.

Место занятий. Зал тяжелой атлетики.

Инвентарь. Типовое оборудование зала.

Содержание урока.

1. Специальная разминка тяжелоатлета — 5 мин.

Проводится разминка, подобно выполняемой во время соревнований, но в сокращенном виде (см. методические указания к 61-му уроку).

2. Упражнения со штангой — 25 мин.

1) Жим двумя руками.

Повторять жим от груди $\frac{50\%}{3; 3}$, $\frac{60\%}{1}$.

2) Рывок с «малым седом».

Повторять рывок с виса $\frac{60\%}{2; 2}$, $\frac{60\%}{1}$.

3) Швунг толчковый.

Повторять упражнение от груди $\frac{50\%}{2; 2}$, $\frac{60\%}{1}$.

Проценты берутся от максимального результата в соответствующем классическом упражнении.

Методические указания. Разминочную тренировку спортсмены проводят самостоятельно, в разное время, в зависимости от программы соревнований по дням (своего дня соревнований). Эта тренировка проводится за день до выступления спортсмена в соревнованиях.

Оставшееся время (в связи с сокращением данного урока) используется на решение организационно-хозяйственных вопросов, связанных с предстоящими состязаниями.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ЗАНЯТИЯ И ИНВЕНТАРЬ

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ЗАНЯТИЯ

Занятия по тяжелой атлетике проводятся в помещении, а в теплое время (при температуре воздуха выше $+13^{\circ}$) могут проводиться и на открытом воздухе в местах, защищенных от ветра.

Для занятий тяжелой атлетикой можно использовать гимнастический зал, оборудовав его необходимым инвентарем, который бы легко убирался. Лучше же для занятий тяжелоатлетов иметь специальный зал тяжелой атлетики. Он необходим в спортивном коллективе также и для занятий со спортсменами других видов спорта для развития силы.

Для занятий команды тяжелоатлетов площадь зала должна быть не менее 8×12 м. В таком зале при наличии двух помостов с соответствующим оборудованием могут одновременно заниматься до 15 человек (по 5—8 на каждом помосте).

Помещение должно быть светлым, иметь хорошую вентиляцию. Температура в зале поддерживается от $+16$ до $+18^{\circ}$. При температуре ниже $+13^{\circ}$ занятия со штангой проводить не рекомендуется. Зал для тяжелой атлетики желательно устраивать в первом этаже. Верхние этажи неудобны тем, что падение штанги на помост отрицательно влияет на сохранность помещения.

Пол зала и поверхность помостов должны быть ровными. При искусственном освещении помещения свет распределяется равномерно и не должен быть направлен в глаза спортсмена, стоящего на помосте.

Для проведения занятий на открытом воздухе вблизи стадиона или гимнастической площадки оборудуется специальная площадка размером 18×14 м. Площадка расчищается, уравнивается и укатывается. Верхний слой почвы площадки желательно покрыть смесью глины с песком. По краям площадки делаются канавки для стока воды. Травяной покров следует оставить, но его нужно регулярно скашивать.

Для упражнений в бросании через голову гири или штанги и прыжковых на площадке выкапывают яму 4×4 м и глубиной 20 см, которую заполняют песком или смесью опилок и песка.

Для защиты от ветра и пыли вокруг площадки высаживаются зеленые насаждения, а для предохранения площадки от дождя над ней или над помостами устраиваются навесы высотой не менее 3 м. Для хранения оборудования и инвентаря рядом с площадкой устраивается специальный закрывающийся ларь.

Для безопасности занятий помосты располагаются таким образом, чтобы между ними было расстояние не менее 2 м, а вокруг каждого помоста имелась свободная площадь не менее 1 м. У помостов с боков помещаются диски от штанги.

Вблизи от помостов размещаются стойки, применяемые при выполнении специальных подготовительных упражнений, тумбочка для магнезии и канифоли, а в противоположном конце площадки остальной спортивный инвентарь и оборудование.

Для выполнения тяжелоатлетами общеразвивающих упражнений из других видов спорта используются гимнастическая площадка, стадион и другие спортивные сооружения.

Помост. Упражнения со штангой выполняются на прочном, с ровной поверхностью, деревянном помосте (щите) размером 4×4 м. Для учебно-тренировочных занятий может служить помост уменьшенного размера, но не менее 2,5×2,5 м.

Помост изготавливается из двух рядов сухих досок толщиной 2—5 см. Если верхний ряд состоит из толстых досок, то нижний может быть изготовлен из досок толщиной 2 см или из жердей. Жерди укладываются сплошным настилом или с промежутком не более 10—20 см. Доски настилаются вплотную в два ряда крест-накрест и скрепляются гвоздями.

Для удобства перемещения помост делается разборным из двух (рис. 31), трех или четырех частей. Борта его обиваются плаиками. Для удобства приподнимания от пола снизу наружных сторон помоста делаются прорезы для захвата руками.

Для прочности соединения двух половинок в нижнем ряду настила помоста каждая вторая доска должна иметь удлинение на ширину доски верхнего ряда, а противоположная доска другой части помоста уменьшается на ту же величину. При сборке помоста каждый торец удлиненной доски нижнего ряда должен соединяться

с торцом укороченной доски, образуя, таким образом, сплошной настил нижнего ряда. Крайние доски верхнего ряда при этом соединяются вплотную. Для более прочного скрепления частей помоста по краям борта (в местах соединения) прикрепляются крючки или планки.

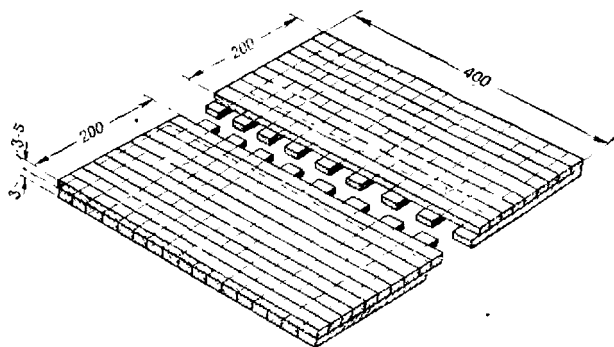


Рис. 31. Помост простой

Помост усовершенствованной конструкции изготовляется из прямоугольных шпунтовых брусков сухого дерева сечением 6×10 см и длиной 4 м (рис. 32). Скрепление брусков производится болтами, для этого в каждом бруске просверливается пять отверстий. Диаметр отверстий должен быть на 1—2 мм больше диаметра болтов.

Для удобства переноски и перевозки помост изготовляют из четырех частей. Бруски каждой части скрепляются двумя малыми болтами (или склеиваются), а весь помост — тремя стягивающими болтами (один по середине и два по краям). При скреплении каждой части помоста головки болтов должны скрываться в вырезах крайних брусков. Отверстия для малых болтов смещены от центра бруска на 20 см в одну из сторон. Это делается для того, чтобы при сборке помоста из частей болты не находились друг против друга. Если головка болта будет выходить из бруска наружу, то она может быть помещена в специально сделанную прорезь в бруске другой части помоста. При сборке помоста из частей под стягивающие болты надевается полосовое железо. Это обеспечивает большую жесткость всей конструкции. На сво-

Конструкция в разобранном виде

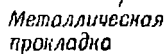
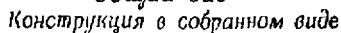


Рис. 32. Помост усовершенствованный

бодные концы болтов навинчиваются гайки, закрепляемые контргайками.

Верхняя поверхность помоста не окрашивается. Могут быть окрашены лишь борта помоста. По краям помоста красной краской делается черта шириной 10 см. В центре помоста может быть начерчен круг диаметром 40 см для обозначения места установки штанги.

На место предполагаемых ударов дисков штанги о помост при тренировке кладутся резиновые дорожки (коврики).

Пирамиды для дисков. Для укладки дисков от штанги у помоста во время тренировки или соревнований удобно иметь пирамиды для дисков (рис. 33).

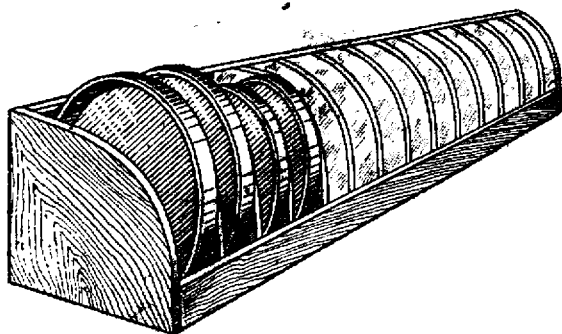


Рис. 33. Пирамиды для дисков

Пирамиды (две на каждый помост) устанавливаются по бокам в 1—1,5 м от помоста. Они сохраняют диски и предохраняют спортсменов от несчастных случаев.

Пирамиды изготавливаются из дерева или металла и окрашиваются.

Гнезда для дисков в пирамиде должны соответствовать размерам дисков с известным допуском, обеспечивающим свободное помещение дисков. Конструкции пирамид могут быть различными.

Наклонная доска. Наклонная доска (рис. 34) предназначена для упражнений, развивающих мышцы живота, и упражнений в жиме штанги сидя или лежа в наклоне. Доска изготавливается из дерева, с лицевой стороны покрывается войлоком и обтягивается дерматином.

Длина доски 220—250 см, ширина 30—40 см и толщина 5—8 см.

На одном конце доски прикрепляются металлические скобы, которыми она удерживается на рейке гимнастической стенки, образуя необходимый наклон. На этом же конце крепится ремень, за который удерживается спортсмен руками (при выполнении упражнения головой вверх) или ногами (при выполнении упражнения головой вниз).

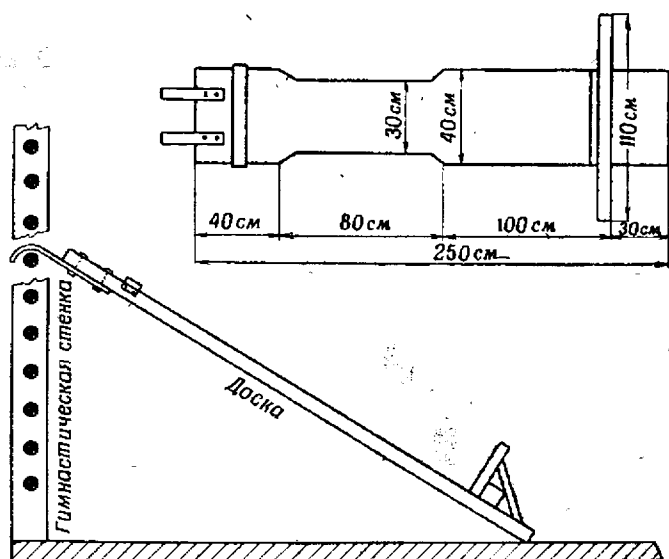


Рис. 34. Наклонная доска

На другом конце доски, перпендикулярно к лицевой стороне ее (30—40 см от низа), прикрепляются брусок (сечение 10×10 см, длиной 100—110 см) и доска-сиденье (шириной 25—30 см, толщиной 3—4 см и длиной, соответствующей ширине главной доски). Концы бруска выходят за бока доски на одинаковое расстояние.

При жиме штанги лежа на доске спортсмен упирается ногами в брусок, а при жиме сидя в наклоне доска-сиденье используется как стул.

Для удобства поднимания штанги на грудь при вы-

полнении упражнения в жиме лежа или сидя в наклоне на доске используются стойки для укрепления штанги на определенной высоте. Стойки устанавливаются по бокам доски, на определенной высоте, на них помещается штанга. Спортсмен из положения лежа или сидя на доске снимает руками штангу со стоек и выполняет жим. В конце упражнения штанга возвращается на стойки. Во избежание несчастных случаев при этом один-два партнера помогают спортсмену брать штангу со стоек и возвращать обратно.

При наличии специального зала тяжелой атлетики над наклонной доской можно подвесить штангу на тросах для подъема ее на необходимую высоту (подобно тому, как подвешиваются гимнастические кольца). Это обеспечит удобство и безопасность в выполнении упражнений на наклонной доске.

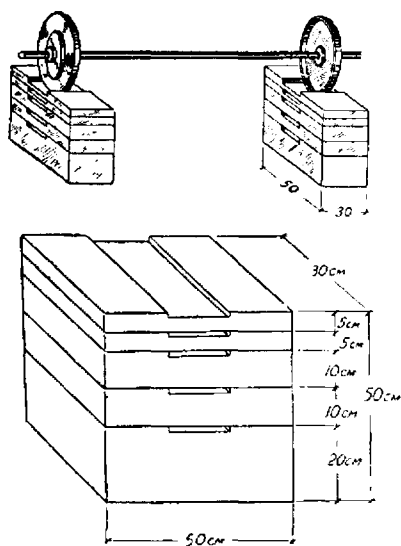


Рис. 35. Подставки под штангу (плиты)

Станок для жима лежа. Тренировку в жиме лежа (в горизонтальном или наклонном положении) лучше проводить на специальном станке.

Станок для жима лежа специальной конструкции состоит из скамьи (высотой 35—40 см, длиной 120—140 см и шириной 30—35 см) и выдвижных стоек для установки штанги на необходимую высоту, находящихся по бокам у края скамьи. Доска скамьи сверху обивается войлоком и дерматином. Станок может иметь приспособление для

установки доски скамьи в наклонном положении. Жим лежа можно выполнять и при наличии только скамьи с приспособлением для установки доски в наклонном положении. В этом случае при взятии штанги на грудь, для

жима лежа, используются специальные стойки (см. ниже), или тросы для подвески штанги, как это указывалось выше, при описании наклонной доски, или помощь партнеров, подающих штангу в нужное положение.

Подставки под штангу (плинты). Для развития силовых качеств и навыка в выполнении второй фазы поднимания штанги («подрыва») при рывке и толчке двумя руками применяются подставки (плинты) под штангу, чтобы установить ее на необходимую высоту (рис. 35). Размеры каждой подставки: длина 50 см, ширина 30 см и высота 50 см.

Для установления штанги на разную высоту, соответственно росту спортсмена, каждая подставка изготовляется из пяти частей толщиной 20; 10; 10; 5; 5 см. Подставки изготовляются из дерева и окрашиваются.

Стойки для помещения штанги на определенной высоте. Для выполнения специальных подготовительных упражнений со штангой (с приседами и пр.)

тяжелоатлету часто приходится поднимать и класть на плечи или грудь штангу большого веса, для чего ему необходимо прибегать к посторонней помощи. Имея специальные стойки (рис. 36), можно обходиться и без этой помощи. Стойки делают из дерева и покрываются краской.

Они могут быть изготовлены усложненной конструкции из металла с выдвижными стержнями, устанавливающими штангу на разную высоту.

Стойки для отжимания на руках. Стойки изготовляются из дерева в виде брусков овального сечения длиной 110—120 см. Каждый брусок прикрепляется к двум опорам высотой 50 см, подбитым резиной.

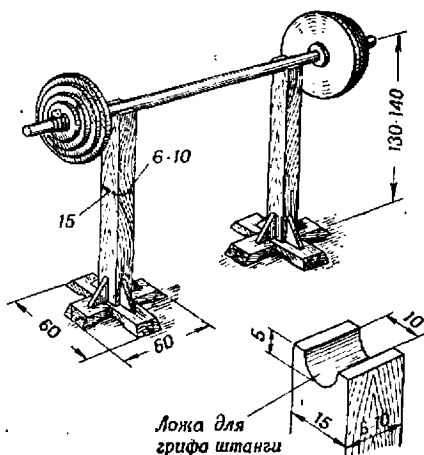


Рис. 36. Стойки для помещения штанги на определенной высоте.

Выполнять упражнения в отжимании стоя на руках можно с помощью партнера и самостоятельно на одной стойке или на двух, ставя их параллельно.

При самостоятельных занятиях стойки ставятся так, чтобы при необходимости можно было опереться локтями в стену.

Это упражнение может выполняться с отягощением — диски от штанги или гантели прикрепляются ремнем к туловищу спортсмена у поясицы.

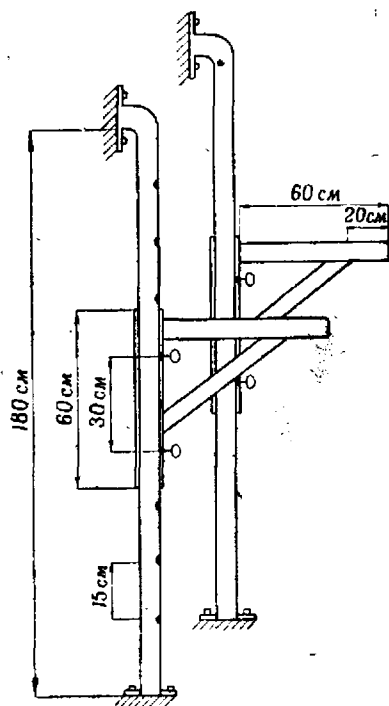


Рис. 37. Станок для отжимания в упоре на кистях

Станок для отжимания в упоре (с отягощением). Отжимания в упоре (с отягощением) обычно выполняются на гимнастических брусьях. При отсутствии их нужно иметь в зале специальный станок.

Простейшая конструкция его состоит из труб диаметром 6—8 см. Две трубы длиной 180—200 см крепятся между собою вертикально к стенке на расстоянии, соответствующем ширине плеч.

Две других трубы большего диаметра с приваренными к ним опорными брусами находят на трубы, прикрепленные к стене. Для прочности опорные брусы укреплены упорами (рис. 37).

В параллельном положении трубы закрепляются болтами через просверленные отверстия в каждой стороне станка.

Наличие в трубах с опорными брусами 2 дополнительных рядов отверстий, смещенных от основного ряда вправо и влево на 1—2 см (по высоте они также могут быть смещены), дает возможность устанавливать разную ши-

рину между концами опорных брусьев, соответствующую ширине плеч того или иного спортсмена.

При выполнении отжиманий в упоре для отягощения используются гири, диски от штанги или гантели, которые прикрепляются ремнем к ногам или туловищу спортсмена (см. методические указания к 49-му уроку в гл. «Практические занятия» данного пособия). На этом станке можно выполнять и отжимания в стойке на руках, опустив опорные брусья в нижнее положение.

Указатель высоты подъема штанги. Указатель высоты подъема штанги состоит из металлической плиты (может быть использован старый 20-килограммовый диск от штанги), металлического стержня (диаметром 1,5—2 см и длиной 175—190 см), вертикально установленного на плите, и втулки с рычагом, имеющей движение вверх, вниз по стержню (рис. 38).

Втулка имеет фиксатор, а стержень — разметку в сантиметрах по всей длине.

Указатель устанавливается на помосте так, чтобы рычаг втулки был над краем грифа штанги.

При выполнении тяги рывковой (толчковой) с подъемом штанги поднимается и втулка, упираясь рычагом о край грифа штанги. В верхнем крайнем положении втулка задерживается фиксатором, показывая высоту подъема штанги в данном упражнении.

Можно заранее установить втулку указателя на определенную высоту и дать задание спортсмену выполнять тягу рывковую (толчковую) с максимальным усилием, чтобы гриф штанги коснулся рычага втулки. Это упраж-

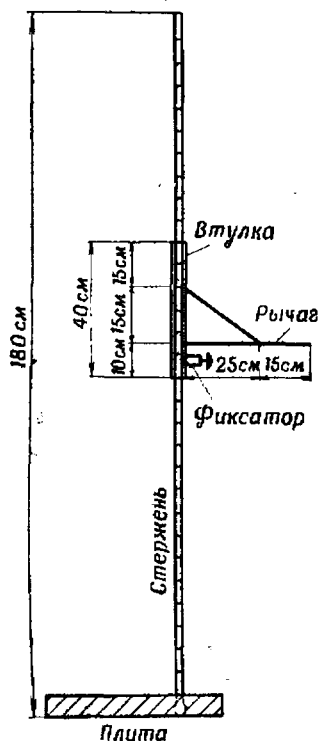


Рис. 38. Указатель высоты подъема штанги

нение вырабатывает умение концентрировать усилие в нужный момент.

По высоте подъема штанги в тяге рывковой или толчковой можно определять готовность спортсмена к подъему штанги с определенным весом в классических темповых упражнениях соответственно в рывке или толчке.

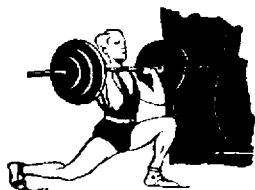


Рис. 39. Приспособление для определения пути штанги в процессе ее поднимания

Каждый спортсмен определяет для себя такой норматив. Это придает ему уверенность при выполнении классических темповых упражнений в соревнованиях.

Для определения пути подъема штанги в процессе ее поднимания на гриф штанги прикрепляется пружинящее приспособление для карандаша или мела. Вплотную к штанге подставляется щит (имеющий по вертикали и горизонтали разметку в сантиметрах) так, чтобы пружины приспособления были несколько сжаты, а карандаш (мел) нажимал на щит (рис. 39).

При поднимании штанги карандаш (мел) отмечает ее путь на щите, и благодаря этому можно анализировать правильность и высоту ее поднимания.

На данном рисунке видно, что спортсмен не успел подхватить штангу в крайнем верхнем положении и вынужден был сделать глубокий «подсед».

Станок для развития силы кистей рук. Основу станка составляет круглая палка, вращающаяся на специальных стойках-опорах. К середине палки крепко привязывается трос (веревка, ремень), к концу которого прикрепляется груз (гиря, гантели, диск от штанги) (рис. 40).

Вращая палку руками в ту или другую сторону, спортсмен накручивает на нее трос и поднимает груз, что создает сопротивление усилию спортсмена. С изменением веса груза изменяется и необходимое для поднимания усилие.

Станок изготавливается из дерева (металла) и покрывается краской (за исключением части палки, заключенной между стойками, за которую берется спортсмен). Для смягчения ударов, возникающих при неудачном вы-

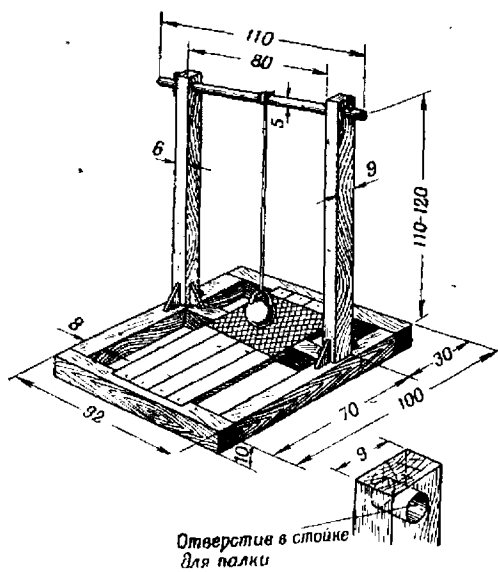


Рис. 40. Станок для развития силы кистей рук

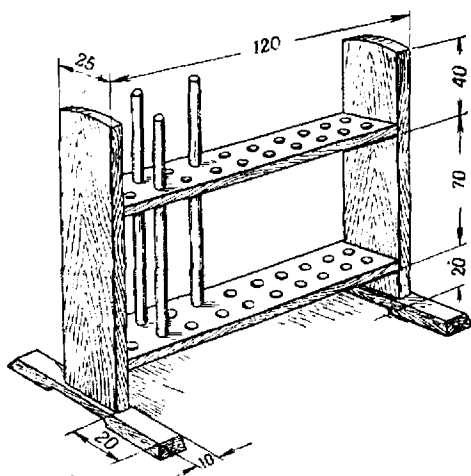


Рис. 41. Пирамиды для металлических палок

полнении упражнения, на пол под груз кладется резиновый коврик или войлочный мат.

Палки металлические. Металлические палки применяются при выполнении упражнений, имитирующих технику классических упражнений со штангой, и других гимнастических упражнений. Они изготавливаются из круглого железа диаметром 2—3 см и длиной 110 см. Палки окрашиваются масляной краской или покрываются эмалью.

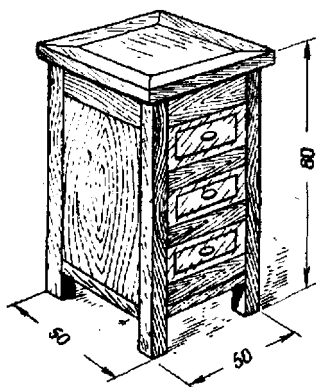


Рис. 42. Тумбочка для магнезии и канифоли

Для хранения их могут быть изготовлены пирамиды. Размер пирамиды зависит от количества палок (рис. 41).

Пирамиды делают из дерева и окрашивают.

Тумбочка для магнезии и канифоли. Тумбочка высотой 80—100 см изготавливается из дерева (рис. 42). Она может иметь три и более выдвижных ящика под канифоль и магнезию. Размер ящиков — 40×40 см, высота — 10 см. Во время занятий ящики с канифолью вынимаются и ставятся на пол у помостов, а с магнезией — на тумбочку.

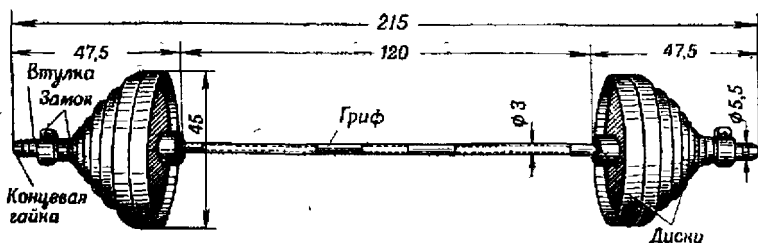


Рис. 43. Штанга разборная

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Основным специальным спортивным инвентарем для проведения практических занятий по тяжелой атлетике считаются: разборная штанга, весовые гири и гантели.

Штанга разборная. Для тренировки и соревнований необходима штанга заводского производства установленного образца (рис. 43). Такая штанга состоит из грифа (стального стержня), двух замков и чугунных или стальных дисков. У штанги фабричного изготовления гриф с замками обычно имеет вес 20, 25 или 30 кг. Штанга общим весом до 200 кг состоит из набора дисков весом 25; 20; 15; 12,5; 10; 5; 2,5; 1,25; 1; 0,5 и 0,25 кг. Такой набор дисков позволяет установить на штанге любой необходимый вес с точностью до 0,5 кг.

Замки штанги весом 2,5—5 кг каждый снабжены специальным зажимным приспособлением для закрепления дисков на втулке грифа штанги.

Гриф штанги изготовлен таким образом, что он вращается на подшипниках втулки, которая вместе с надетыми на нее дисками и замками остается неподвижной. Это облегчает подведение рук под штангу при

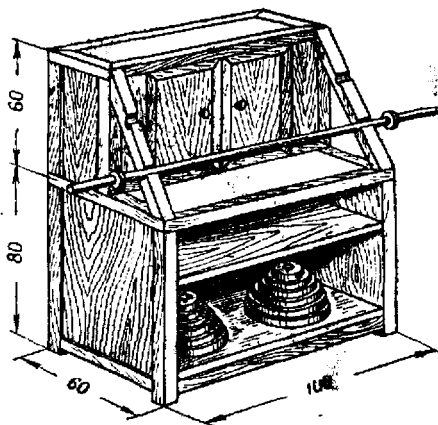
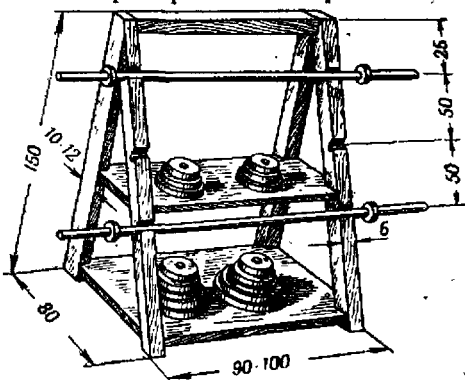


Рис. 44. Пирамиды для штанги

поднятии ее. Для хранения разборных штанг и другого инвентаря изготавливаются специальные пирамиды (рис. 44).

Штанга учебная. Для учебных целей можно своими силами изготовить упрощенную штангу из трубы с деревянными дисками, сохранив при этом размер штанги по длине.

Деревянные диски по высоте должны соответствовать чугунным дискам весом 20 кг. Это делается для того, чтобы сохранить требуемую для нормального старта высоту грифа над уровнем пола.

Деревянные диски в начальном периоде тренировки могут надеваться на гриф заводской штанги. В этом случае спортсмен может разучивать классические упражнения со штангой меньшего (чем при надевании дисков весом 20 кг) веса, имея необходимую высоту грифа над уровнем пола.

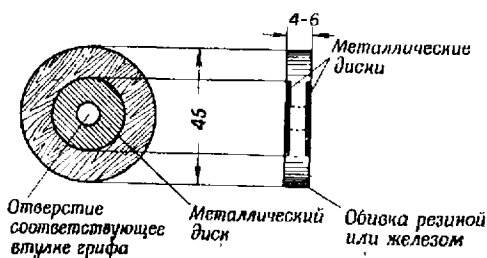


Рис. 45. Деревянный диск

Деревянные диски изготавливаются из дерева прочных пород (дуб, ясень и др.). Для повышения прочности диски по окружности обиваются резиной или тонким железом, а с наружных сторон металлическими дисками (рис. 45).

Весовые гири. Для тренировки тяжелоатлетов применяются гири весом 32 кг («двухпудовики») и весом 24, 20 и 16 кг («жонглерки»).

Весовые гири используются для развития силы отдельных групп мышц.

Гантели. Для учебно-тренировочных занятий используются гантели весом 4, 6, 8, 10, 12, 15 и 20 кг.

Более целесообразно иметь разборные гантели (в виде маленькой штапги), которые дают возможность менять вес, начиная с 6—8 кг и до 20—30 кг (рис. 46). Пять пар таких разборных гантелей могут заменить большое количество гантелей разных весов.

Для хранения журнала учета, документации и спортивного инвентаря (гантелей, набивных мячей и др.) в зале должен быть специальный запирающийся шкаф.

Спортивный костюм тяжелоатлета. Костюм состоит из майки и трусов или трико, бандажа или плавок, спортивных ботинок, поясного ремня, напульсников и тренировочного костюма.

Кроме того, на местах занятий должны быть наглядные пособия в виде плакатов по технике упражнений, таблица разрядных норм и др.

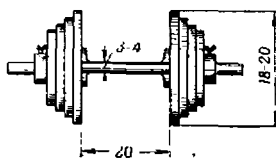


Рис. 46. Гантель разборная

МЕДИКО-САНИТАРНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Занятия тяжелой атлетикой проводятся с соблюдением необходимых медико-санитарных требований. Эти требования в основном заключаются в организации систематического медицинского контроля за занимающимися и проведении на местах занятий определенных санитарно-гигиенических мероприятий для предупреждения всякой возможности несчастных случаев и нанесения ущерба здоровью занимающихся.

Все мероприятия по врачебному контролю за спортсменами, занимающимися тяжелой атлетикой, направлены на то, чтобы не допустить перетренированности, снижения общей работоспособности организма, предупредить различные заболевания (простудные, кожные и др.), возникающие из-за недостаточной закаленности и несоблюдения правил гигиены, и возможность травматических повреждений на занятиях (растяжения связок, ушибы и др.).

**Спортивный инвентарь и оборудование,
необходимое для занятий секции тяжелой атлетики
(в зале или на летней площадке)**

Наименование оборудования и инвентаря	Количество	
	при установке одного помоста	при установке двух помостов
1. Штанга разборная с полным набором дисков	1 шт.	2 шт.
2. Штанга учебная	1 »	2 »
3. Гири 32 кг («двухпудовики»)	2 »	4 »
4. Гири 16, 20 и 24 кг («жонглерки»)	По одной паре каждого веса	По одной паре каждого веса
5. Гантели весом 4, 6, 8, 10, 12, 15, 20 кг	По одной паре каждого веса	По две пары каждого веса
6. Набивные мячи 2, 4, 6 кг	По одному мячу каждого веса	По два мяча каждого веса
7. Металлические палки длиной 110 см	По одной на каж- дого занимающе- гося	По одной на каж- дого занимающе- гося
8. Гимнастические маты или коврики для упражнений лежа	1 шт.	2 шт.
9. Стойки для помещения штанги на высоте	1 пара	2 пары
10. Стойки для упражне- ний в отжимании на ру- ках	1 »	1 пара
11. Станок для развития си- лы кистей рук	1 шт.	1 шт.
12. Станок для жима лежа	1 »	1 »
13. Наклонная доска	1 »	1 »
14. Гимнастические бруссы или станок для отжима в упоре на кистях (с отя- гощением)	1 »	1 »
15. Тумбочка для магнезии и ваннфоли	1 »	1 »
16. Зеркало большое	1 »	1 »
17. Скамейки гимнастиче- ские	1 »	2 »
18. Весы медицинские	1 »	1 »
19. Аптечка	1 »	1 »
20. Бачок для кипяченой воды	1 »	1 »
21. Плевательницы	1 »	1 »
22. Вешалка переносная	1 »	1 »
23. Щит для объявлений	1 »	1 »

Если занятия проводятся в зале, то помещение должно проветриваться до занятий (при теплой погоде — во время занятий), после занятий, а также в перерывы между занятиями групп. Уборку зала нужно производить влажной тряпкой. Натирать пол зала мастикой не рекомендуется.

Спортивное оборудование и инвентарь должны быть исправными и содержаться в чистоте. На местах занятий всегда должны быть магнезия и какифоль.

Состояние помещения, оборудования и инвентаря перед каждым занятием тяжелой атлетикой проверяется инструктором и периодически представителями медицины. Все замеченные недостатки необходимо немедленно устранять.

Очень часто в спортивной практике приходится наблюдать перетренированность спортсмена. Перетренированность наступает тогда, когда степень нагрузки тренировочных занятий превышает возможности и готовность организма спортсмена переносить ее или когда спортсмен систематически не соблюдает правильного режима тренировки и отдыха. Это бывает, когда начинающий тяжелоатлет, пропустив несколько занятий, тренируется с предельным весом сверх своих сил и возможностей, стараясь не отставать от более подготовленных и тренированных спортсменов.

Перетренированность может быть следствием проведения занятий по тяжелой атлетике непосредственно после продолжительной и тяжелой работы без учета предшествовавшей нагрузки. К последнему относятся и те случаи, когда занятия по тяжелой атлетике проводятся слишком часто (например, ежедневно) и организм спортсмена, не получая достаточного отдыха, не успевает полностью восстановить силы для перенесения очередной тренировочной нагрузки.

Одной из причин перетренированности могут быть занятия тяжелой атлетикой в болезненном состоянии (грипп, ангина и т. п.) или тотчас же после перенесения заболевания, когда организм спортсмена еще не успел окрепнуть.

Перетренированности тем легче избежать, чем раньше будут замечены первые признаки ее и приняты меры по устранению причин, вызвавших переутомление организма. Вот почему инструктор и занимающиеся тяжелой ат-

летики спортсмены должны знать основные признаки перетренированности.

К их числу можно отнести следующие: понижение общей и спортивной работоспособности, снижение интереса к занятиям, нежелание тренироваться; быстро наступающее утомление (одышка, частый пульс, общая слабость, обильное потоотделение и др.), признаки которого держатся дольше обычного, часто не исчезая и на следующий день; снижение быстроты и точности движений, потеря уверенности в своих силах, появление желания сберечь силу и избегать больших физических напряжений; различные нарушения сна, потеря аппетита, понижение веса тела тяжелоатлета ниже обычной тренировочной нормы и др.

Инструктор должен всегда присматриваться к занимающимся и следить за тем, как они переносят нагрузку на занятиях. Если у кого-либо из спортсменов появляется сильное побледнение кожи лица или пятнистая окраска, посинение губ, отмечается усиленное потоотделение даже при небольшой нагрузке, появляется учащенное, поверхностное и прерывистое дыхание (одышка) и частый пульс; долго не возвращающийся к норме после занятий, то в таких случаях инструктор должен взять спортсмена под особый контроль, снизить ему нагрузку и направить к врачу на внеочередное медицинское освидетельствование.

Дальнейшее углубление этих явлений с присоединением жалоб спортсмена на головные боли или боли в области сердца требует не только сокращения тренировочной нагрузки, но часто и полного прекращения занятий с немедленной проверкой здоровья спортсмена у врача.

Все спортсмены, допущенные к занятиям по тяжелой атлетике, проходят обязательный медицинский контроль: при зачислении в спортивную секцию; перед началом напряженной тренировки к состязаниям; перед состязаниями (на право допуска); при появлении признаков перетренированности.

В среднем медицинские осмотры спортсменов проводятся не реже 1 раза в три месяца.

План медицинских осмотров спортсменов составляет инструктор совместно с врачом, исходя из плана-календаря спортивных мероприятий и предстоящих состязаний по тяжелой атлетике. Спортсмены — участники учебно-тре-

нировочных сборов находятся под постоянным врачебным контролем, проверяя свое физическое состояние каждую неделю.

Без разрешения врача инструктор не имеет права допускать спортсменов к занятиям в спортивной секции и к состязаниям по тяжелой атлетике.

Одним из основных условий культуры спортивной тренировки тяжелоатлетов является умение спортсменов самостоятельно следить за своим физическим состоянием.

Знание правил самоконтроля, умение вести простейшие наблюдения и записывать их в дневник тренировки и самоконтроля необходимы для каждого спортсмена-тяжелоатлета (см. ниже примерную форму дневника).

Данные медицинских осмотров, самоконтроля и личные наблюдения дают инструктору возможность точно определить, насколько правильно ведутся тренировочные занятия и к каким результатам они приведут. При необходимости тренер может изменить тренировочную нагрузку, уменьшая или увеличивая ее.

Дневник тренировки и самоконтроля ведется по произвольной форме, но в нем обязательно должны найти отражение следующие данные: измерение частоты пульса (лежа, стоя), общее самочувствие (хорошее, усталость, сонливость, слабость, раздражительность, угнетенное состояние), характер сна (хороший, длительное незасыпание, неосвежающий, беспокойный), аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой), данные взвешивания и измерения емкости легких, состояние пищеварительного аппарата и другие изменения в организме (одышка после упражнений, сильная потливость, мышечные боли и т. д.), нарушения режима, тренировочная нагрузка и ее характер.

Хотя пульс лишь отчасти характеризует степень работоспособности сердечно-сосудистой системы, все же он позволяет спортсмену делать некоторые выводы о своем физическом состоянии. Осуществляя самоконтроль, спортсмен должен регулярно записывать результаты подсчета пульса в своем дневнике.

Измерение пульса производится либо утром, непосредственно после пробуждения, либо перед тренировкой. Сначала измеряется частота пульса в положении лежа. Затем спортсмен встает и через 10—20 сек. еще раз измеряет частоту пульса. Разница частоты пульса в поло-

Примерная форма дневника тренировки и самоконтроля тяжелоатлета

Дата тренировки	Нарушения режима	Физическая нагрузка до тренировки	Содержание тренировки	Собственный вес (кг) до и после тренировки	Пульс в минуту в положении стоя (до тренировки, после тренировки)	Самочувствие, сон, аппетит	Замечания и советы тренера и врача
7 февраля	Не было	6/II ходил на лыжах скорость 10 км, время 1 час 03 мин.	Занятие 3-е. Нагрузка снижена. Ограничен вес штанги и число подходов	76/75,5 потеря 0,5 кг	68/70	Хорошие	Уменьшить нагрузку. 7/II. После тренировки сделать самомассаж рук и ног

жениях лежа и стоя не должна превышать 12 ударов. При хорошей тренированности разница уменьшается, при наступлении перетренированности увеличивается.

Частота пульса у мужчины в положении лежа в среднем составляет 60—64 удара в минуту, а в положении стоя — 72—76 ударов в минуту. У хорошо тренированных спортсменов пульс реже и доходит в положении стоя до 42—48 ударов. Таким образом, замедленный пульс может считаться признаком хорошей тренированности.

Проверку степени работоспособности сердечно-сосудистой системы можно произвести и путем так называемой «функциональной пробы» с применением стандартной нагрузки.

В качестве нагрузки применяются подскоки или приседания. Например, 60 подскоков или 20 приседаний в течение 30 сек. После такой нагрузки пульс должен через 1,5—2 мин. вернуться к исходным данным. Учащение пульса (более чем на 30—40 ударов) или замедленное возвращение к норме считается неблагоприятным признаком. Могут применяться и другие стандартные нагрузки, характерные для тяжелоатлетического спорта.

Взвешивание проводится непосредственно перед тренировкой и после нее. При правильно организованной тренировке вес тяжелоатлета с небольшими колебаниями держится на одном уровне. У начинающих спортсменов вес вначале падает за счет уменьшения жидкости жировой ткани, а затем увеличивается в результате роста мышечной массы. При тренировке, под влиянием большой физической нагрузки, вес тела спортсмена за одно занятие может снижаться до 1,5 кг. У тренированного тяжелоатлета эти потери меньше. В среднем через сутки вес вновь возвращается к норме. Неуклонное невосстанавливающееся падение веса тела в процессе тренировки является одним из признаков перетренированности.

Деление спортсменов-тяжелоатлетов на весовые категории заставляет всех спортсменов в процессе тренировки строго контролировать свой вес с тем, чтобы и на соревнованиях выступать в своей категории. Однако некоторые спортсмены в погоне за возможным выигрышем соревнования иногда искусственно понижают свой вес с целью перейти в более легкую весовую категорию. Такая искусственная сгонка веса может нанести вред здоровью, особенно молодым спортсменам.

Практику искусственной большой стонки веса следует решительно осудить. Инструктор должен приучать спортсменов к правильному и здоровому использованию своих физических возможностей для достижения победы в соревнованиях.

Каждый инструктор должен хорошо знать, из чего складается самоконтроль и как он проводится, чтобы научить самоконтролю всех занимающихся в спортивной секции. В этом ему оказывает помощь врач.

Обязанностью инструктора и врача, осуществляющего медицинский контроль за занимающимися в секции тяжелоатлетами, является принятие мер по предупреждению травматических повреждений у спортсменов. Различные ушибы, растяжения мышц и связок могут надолго вывести тяжелоатлета из строя, а иногда на очень продолжительное время лишают спортсмена возможности продолжать спортивную тренировку.

Основными причинами, приводящими к травматическим повреждениям на занятиях по тяжелой атлетике, являются: 1) нарушения основных педагогических требований в организации и методике проведения занятий и особенно требования постепенности повышения нагрузки и тщательного изучения техники упражнений; 2) проведение занятий с неисправным спортивным оборудованием и инвентарем (неисправный помост, гриф штанги не вращается, замки не закрепляются и т. д.), отсутствие магнезин и канифоли, нарушение гигиенических требований к занятиям (недостаточное освещение, скользкий помост, плохо проветренное помещение и т. д.) или плохая организация занятий (бесконтрольность, отсутствие страховки при поднимании штанги предельных весов и т. д.).

Во время поднимания штанги спортсмен не должен отвлекаться, все его внимание должно быть сосредоточено на выполнении упражнения. Тренер обязан знать причины, приводящие к травмам, и принимать решительные меры к устранению всех замеченных недостатков как в технике выполнения упражнений, так и в состоянии оборудования и инвентаря. Наиболее часто встречающимися травмами тяжелоатлетов являются ушибы и ссадины. Они обычно получают при поднимании штанги на грудь в результате запаздывания с подхватом ее в крайнем верхнем положении при «подседе» или в результате «набрасывания» штанги на грудь (движение штанги по ду-

ге вместо прямолинейного движения). В этих случаях штанга сильно ударяется о грудь. Часто после удержания штанги сверху на прямых руках спортсмен опускает ее на грудь неумело, без использования смягчающего удар сопротивления рук и амортизирующего приседания. Следствием всех этих причин могут быть ушибы и ссадины груди.

Во время выполнения «подседа» способом «ножницы» спортсмены иногда недостаточно напрягают мышцы ног и не закрепляют себя в «подседе». В результате этой ошибки создающаяся нога под действием веса тела и штанги может удариться коленом о помост, что может быть причиной ушиба коленной чашечки.

При неудачном поднимании штанги на грудь или на прямые руки с использованием «подседа» она может упасть вниз и нанести удар по бедру (колену) впередстоящей ноги или по другим частям тела спортсмена. В этом случае нельзя пассивно отпускать штангу. Рекомендуется, используя штангу как опору, оттолкнуться от нее и быстро уйти из-под штанги. Более опасным может быть случай, когда штанга вырывается из рук в результате непрочного захвата ее (при работе без магнетики, при плохом качестве магнетики, при сильной влажности рук или в результате неисправности штанги). Вот почему инструктор перед занятиями должен всегда тщательно проверять исправность штанги, наличие магнетики и приучить делать то же самое всех занимающихся. Нельзя допускать занятий со штангой без замков или с незакрепленными замками. В случае перекоса штанги диски соскакивают с грифа. Падающие диски могут нанести повреждение как поднимающему штангу спортсмену, так и тем, кто находится вблизи.

Растяжения мышц и связок чаще всего происходят при поднимании спортсменом штанги большего веса, чем тот, к которому спортсмен был подготовлен всей предыдущей тренировкой. То же самое может произойти при поднимании штанги средних и даже малых весов, если мышцы и связки не были предварительно хорошо разогреты или успели охладиться.

Поднятую вверх на прямые руки штангу некоторые спортсмены пытаются удерживать, сильно отклоняя кисти рук назад и перенося на них вес штанги. Следствием этого могут быть растяжения в лучезапястных суставах.

При жиме штанги или при удерживании ее вверху (на груди или на прямых руках) в результате сильного отклонения туловища назад наблюдаются растяжения мышц и связок в области поясницы и брюшного пресса.

При поднимании штанги во время выполнения «подседа» способом «ножницы» в момент подхвата, в результате скольжения сзади стоящей ноги назад, наблюдаются растяжения связок и мышц бедра. Причинами скольжения ноги могут быть: влажность помоста, загрязнение помоста или подошвенной части обуви и неравномерность нагрузки на ноги при «подседе», когда тяжесть больше перенесена на одну ногу.

Во избежание различных травматических повреждений на занятиях тяжелой атлетикой каждый инструктор должен не только лично принимать все меры к устранению причин, приводящих к ним, но и систематически обучать всех занимающихся в спортивной секции правилам самостраховки при выполнении упражнений. Ни одной травмы на занятиях! Вот вполне законное и выполнимое требование к организаторам и руководителям занятий по тяжелой атлетике.

В случае если спортсмен все же получил травму, следует немедленно направить его к врачу, приняв в дальнейшем все меры к выполнению предписаний врача.

Допускать к дальнейшим занятиям спортсмена можно только после специального разрешения врача. При возобновлении занятий нагрузку можно повышать постепенно, уделяя особое внимание укреплению травмированных мышц и связок.

При невыполнении этих требований могут произойти повторные травмы, повреждение станет хроническим, что может привести к спортивной инвалидности.

**РАЗРЯДНЫЕ НОРМЫ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ
ЕДИНОЙ ВСЕСОЮЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ
НА 1965—1968 гг.**

Разряд и весовая категория	Жим	Рывок	Толчок	При выпол- нении отдель- ных упраж- нений	Независимо от результа- тов в отдель- ных упраж- нениях
-------------------------------	-----	-------	--------	--	---

Мастер спорта СССР международного класса

Легчайший вес	—	—	—	—	350,0
Полулегкий вес	—	—	—	—	380,0
Легкий вес	—	—	—	—	422,5
Полусредний вес	—	—	—	—	442,5
Средний вес	—	—	—	—	470,0
Полутяжелый вес	—	—	—	—	480,0
Первый тяжелый вес	—	—	—	—	510,0
Второй тяжелый вес	—	—	—	—	540,0

Мастер спорта

Легчайший вес	90,0	92,5	122,5	305,0	310,0
Полулегкий вес	95,0	97,5	127,5	320,0	325,0
Легкий вес	105,0	110,0	140,0	355,0	360,0
Полусредний вес	112,5	117,5	150,0	380,0	385,0
Средний вес	120,0	125,0	160,0	405,0	410,0
Полутяжелый вес	125,0	130,0	165,0	420,0	425,0
Первый тяжелый вес	132,5	135,0	170,0	437,5	442,5
Второй тяжелый вес	135,0	137,5	175,0	447,5	452,5

Кандидат в мастера спорта

Легчайший ве	82,5	87,5	117,5	287,5	292,5
Полулегкий вес	87,5	92,5	125,0	305,0	310,0
Легкий вес	97,5	102,5	135,0	335,0	340,0
Полусредний вес	105,0	110,0	145,0	360,0	365,0
Средний вес	112,5	117,5	155,0	385,0	390,0
Полутяжелый вес	120,0	125,0	160,0	405,0	410,0
Первый тяжелый вес	127,5	130,0	165,0	422,5	427,5
Второй тяжелый вес	130,0	132,5	170,0	432,5	437,5

I разряд

Легчайший вес	80,0	80,0	110,0	285,0	270,0
Полулегкий вес	85,0	85,0	115,0	280,0	285,0
Легкий вес	87,5	95,0	125,0	307,5	312,5

Разряд и весовая категория	Жим	Рывок	Толчок	При выпол- нении отле- жных упре- ждений	Позадишно от резуль- тов и отле- жных упре- ждений
Полусредний вес	95,0	102,5	135,0	332,5	337,5
Средний вес	102,5	107,5	145,0	355,0	360,0
Полутяжелый вес	110,0	115,0	152,5	377,5	382,5
Первый тяжелый вес	117,5	122,5	160,0	400,0	405,0
Второй тяжелый вес	122,5	125,0	165,0	412,5	417,5

II разряд

Легчайший вес	62,5	70,0	92,5	225,0	230,0
Полулегкий вес	67,5	75,0	102,5	245,0	250,0
Легкий вес	77,5	85,0	112,5	275,0	285,0
Полусредний вес	82,5	87,5	122,5	292,5	297,5
Средний вес	90,0	95,0	127,5	312,5	317,5
Полутяжелый вес	95,0	100,0	132,5	327,5	332,5
Первый тяжелый вес	102,5	107,5	140,0	350,0	355,0
Второй тяжелый вес	107,5	110,0	142,5	360,0	365,0

III разряд

Легчайший вес	50,0	57,5	80,0	187,5	—
Полулегкий вес	55,0	62,5	85,0	202,5	—
Легкий вес	62,5	70,0	90,0	222,5	—
Полусредний вес	70,0	77,5	100,0	247,5	—
Средний вес	77,5	82,5	105,0	265,0	—
Полутяжелый вес	82,5	87,5	110,0	280,0	—
Первый тяжелый вес	90,0	92,5	117,5	300,0	—
Второй тяжелый вес	92,5	95,0	120,0	307,5	—

Юношеский разряд

Легчайший вес	45,0	50,0	72,5	167,5	—
Полулегкий вес	50,0	55,0	77,5	182,5	—
Легкий вес	57,5	65,0	85,0	207,5	—
Полусредний вес	65,0	72,5	95,0	232,5	—
Средний вес	72,5	80,0	100,0	252,5	—
Полутяжелый вес	77,5	85,0	105,0	267,5	—
Первый тяжелый вес	85,0	90,0	112,5	287,5	—
Второй тяжелый вес	87,5	92,5	115,0	295,0	—

Подтверждение разряда

Для подтверждения разряда выполнить те же нормы.

Условия выполнения разрядных норм

Для получения разряда спортсмен обязан, кроме выполнения разрядных норм, участвовать в соревнованиях не менее 4 раз в течение года (для мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и I разряда).
