**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:**

**«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНОГО ТЯЖЕЛОАТЛЕТА»**

ВЫПОЛНИЛ: ПИМКИН Е.А.

ТРЕНЕР – ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

МУДО «СДЮСШ № 4»

**Саранск 2023г.**

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………….....................3

1. История становления теории и методики тяжелой атлетики…......................….6
2. Возрастные особенности развития организма детей и подростков.....................9
3. Особенности тренировки юных тяжелоатлетов………………......................….11

3.1.Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений.................................16

1. Силовая подготовка у юных тяжелоатлетов……………….......................……..18
2. Скоростно-силовая подготовка...............................................................................22

6. Психологическая подготовка ………………………………………………….…28

7. Источник используемой литературы…………………….....................................34

**Пояснительная записка**

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, способствует развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений. Развивает моральные и волевые качества, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму. Благодаря возросшей популярности тяжелой атлетики среди молодежи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше людей. Популярность объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой. Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

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

Однако в тяжелой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Вот почему об этом виде спорте еще говорят как о скоростно-силовом виде спорта. Подъем штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжелую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью.

**1.История становления теории и методики тяжелой атлетики.**

Освещение наиболее принципиальных вопросов многолетней подготовки юных тяжелоатлетов направлено на расширение познаний в области теории и методики тяжелоатлетического спорта в неразрывном единстве с известными положениями и закономерностями теории спорта. В 2005 году отмечалось 120-летие отечественной тяжелой атлетики. Высокие достижения в современной мировой тяжелой атлетике – это результат широкого внедрения передовых методов тренировки, многолетнего опыта подготовки спортсменов высокого класса различного возраста и пола, накопленного в лидирующих в тяжелой атлетике странах мира (России, США, Германии, Японии, Китае, Болгарии, Польше и др.), и применения новейших научных разработок и технологий и врачебного контроля.

Главной чертой современной многолетней тренировки спортсменов является ее этапность. Поэтому планировать многолетнюю подготовку юных тяжелоатлетов необходимо с использованием поэтапной системы. Известно, что еще 10-15 лет назад в секцию тяжелой атлетики приходили заниматься в основном лица с хорошим физическим развитием, а в некоторых случаях – прошедшие спортивную подготовку в других секциях. Туда редко принимали желающих моложе 15 лет. Теперь же совсем наоборот. Чаще в секцию тяжелой атлетики приходят школьники 12-13 лет и даже моложе. И, следовательно, тренеру приходится в период начальной подготовки чаще иметь дело не только с очень молодым контингентом, но и физически не подготовленным для специализации в данном виде спорта.

Процесс приобщения к занятиям тяжелой атлетикой в молодом возрасте в нашей стране шел более осторожно и более медленными темпами по сравнению с некоторыми зарубежными странами. Так, до 70-х годов прошлого столетия занятия данным видом спорта практически считались прерогативой лишь взрослых мужчин. Например, в правилах соревнований по поднятию тяжестей, датированных 1936 годом, было указано, что к состязаниям допускаются мужчины не моложе 20 лет; в 50-е годы разрешалось соревноваться с 16-17, а в 60-е – с 15-16 лет. Основная причина такого отношения к развитию юношеской тяжелой атлетики заключалась в том, что в кругу врачей и педагогов бытовало и еще бытует в настоящее время устойчивое мнение об отрицательном воздействии тяжестей на физическое и функциональное развитие детей, подростков и юношей. Исследования юных тяжелоатлетов с целью поиска истины в этом спорном вопросе в довоенные годы не проводились.

Чтобы решить проблему влияния занятий тяжестями на физическое развитие и функциональное состояние организма подростков и юношей, в 1953 году в Ленинграде были организованы комплексные исследования юных тяжелоатлетов 14-16 лет под руководством профессора А.И. Кураченкова. Итоги двухлетних исследований были исключительно положительными и показали, что занятия тяжелой атлетикой по специальной методической программе способствуют нормальному (без отклонений) развитию костно-двигательного аппарата и не приводят к задержке роста. Степень окостенения у юных штангистов не отличается от этого показателя у пловцов тех же возрастных групп. Тем не менее, в скелете юных тяжелоатлетов возникает специфическая, не присущая другим видам спорта перестройка морфологических признаков. Характер этих изменений проявляется в гипертрофии костей. Далее А.И. Кураченков отмечает, что упражнения с тяжестями не только не вызывали патологических изменений в позвоночнике, но и укрепляли его мышечный корсет, оказывали благоприятное влияние на осанку, способствовали устранению имеющихся недостатков [Кураченков А.И., 1958].

В декабре 1984 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР утвердил новое Положение о спортивных школах по тяжелой атлетике, введенное в действие с сентября 1985 года. В соответствии с этим Положением о физкультурно-оздоровительных группах в группу общей физической подготовки с силовой направленностью разрешалось принимать детей с 10 лет. В 2001 году опубликована «Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005 гг.», в которой оговорены следующие условия выполнения разрядных норм и званий: пункт 2 – «Разряды присваиваются: для женщин и мужчин – с 11 лет; МС – с 15 лет; МСМК – с 16 лет. КМС присваиваются, начиная со следующих весовых категорий: у мужчин с 34 кг, а у женщин с 38 кг, соответственно МС присваиваются у мужчин с 46 кг, а у женщин с 44 кг и МСМК – у мужчин с 56 кг, а у женщин с 48 кг. Следовательно, согласно данной квалификации современная тяжелая атлетика стала значительнее либеральней, но еще остались большие ограничения возрастного характера, что никак не способствует дальнейшему развитию этого вида спорта.

Например, Владислав Луканин, выполнив в 12-летнем возрасте с большим запасом норматив мастера спорта и став чемпионом России среди юношей до16 лет, не мог получить этого звания до исполнения ему 15 лет. А в 15 лет он на 22,5 кг превысил норматив МСМК, стал чемпионом России и Европы, но и в этом случае также должен был дожидаться, когда ему исполнится 16 лет, чтобы ему присвоили это высокое звание.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др. [Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000].

1. **Возрастные особенности развития организма детей и подростков**

В секцию тяжелой атлетики пришли дети 7-10 лет. Те, кто мало знаком с современными представлениями о методике тренировки в этом виде спорта, будет уверен, что тренер в секцию тяжелой атлетики их не примет и порекомендует заняться более «подходящим» для их возраста видом спорта, например спортивными играми, плаванием или фигурным катанием. Вполне допускаю, что во многих случаях так и происходит в крупных городах, где есть плавательные бассейны, стадионы и ледовые дворцы. Ну, а если это станица, небольшой районный центр, небольшой город, которых в России огромное количество и в которых нет возможности заниматься детям многими видами спорта, какими имеют возможность заниматься дети, проживающие в крупных городах?

Разумеется, следует знать, что работа с этим возрастным контингентом имеет специфические особенности. Многочисленные исследования ученых показали, что деятельность внутренних органов и систем в детском возрасте, и особенно в период полового созревания, заметно отличается от таковой в зрелом возрасте. Подростковый период приходит на смену периоду детства, для которого характерен относительно спокойный и равномерный рост в развитии человека. В течение периода полового созревания происходит бурное развитие всего организма. Доказательством этого являются значительное увеличение роста, веса, окружности грудной клетки и мускулатуры, повышенная работа сердца, глубокие изменения в деятельности центральной нервной системы, и особенно в деятельности половых желез. Этот период длится у мальчиков в среднем с 12 до 16 лет, а у девочек – с 11 до 15 лет. Детский и подростковый возрастные периоды являются основными в жизни человека на пути к полному расцвету его сил, когда совершенствуются физические и функциональные возможности, происходит становление личности и характера.

Приступая к тренировкам с юными тяжелоатлетами, необходимо учитывать, что современные дети-подростки по своему физическому развитию существенно отличаются от своих сверстников 50-70-х годов. Выросло новое молодое поколение, которое по своему состоянию здоровья, физическому развитию значительно уступает своим сверстникам, жившим несколько десятилетий назад. Поэтому тщательный контроль за физическим и функциональным состоянием юных тяжелоатлетов является важнейшим требованием в работе тренера этого вида спорта.

Итак, какой же возрастной градации придерживаться при подготовке юных спортсменов? В этом вопросе до сих пор нет единого мнения. И как говорится, некому навести в этом вопросе порядок. Автор на протяжении почти 30 лет придерживается анатомо-физиологической концепции распределения учебно-тренировочных групп (УТГ) для ДЮСШ. Это связано с тем, что при планировании поэтапной многолетней тренировки юных спортсменов тренер должен совершенно четко ориентироваться в определении возрастных групп. Главным критерием в этом вопросе является учет индивидуальных возрастных особенностей развития человека. Какие индивидуальные физиологические и морфологические характеристики необходимо учитывать при занятиях с юными тяжелоатлетами? Это, во-первых, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы с учетом того или иного возраста. Например, объем сердца у 13-14-летних подростков может почти в два раза превзойти объем сердца детей 8-9 лет. В то же время артериальное кровяное давление у подростков нередко выше, чем у детей. И здесь следует искать причину не в функциональных расстройствах организма подростков, а в возрастных и индивидуальных особенностях физического развития в период полового созревания. Так, известно, что длина тела у юных атлетов с 13 до 14 лет может за год увеличиться от 6 до 10 см за счет более выраженного удлинения трубчатых костей. Быстрый рост трубчатых костей в подростковом возрасте приводит, в свою очередь, к растягиванию кровеносных сосудов и к сужению их просветов. До тех пор, пока анатомическая зрелость сосудов у подростков не придет в соответствие с длиной тела, у них может отмечаться увеличение артериального кровяного давления. Как правило, к 15-16 годам артериальное кровяное давление стабилизируется. При занятиях тяжелой атлетикой следует обратить внимание на так называемых акселератов, то есть тех, у кого отмечается некоторое ускорение темпов полового созревания в пубертатный период.

Важно не только педагогам, но и врачам участвовать вместе с тренером в процессе планирования тренировочной нагрузки, особенно в период полового созревания юных атлетов. Именно факты несогласованных действий тренера и врача нередко приводят к нежелательным последствиям при занятиях с юными атлетами.

Необходимо большое внимание обратить на правильное питание юных атлетов детского и подросткового возраста. Все возрастающие объемы тренировочных нагрузок в тяжелоатлетическом спорте требуют обеспечения юных атлетов полноценным питанием. В детском и подростковом возрасте нельзя допускать дефицит витаминов, минеральных веществ, растительных и животных белков.

**3.Особенности тренировки юных тяжелоатлетов.**

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей человека, развитие его физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и др.; техническая подготовка — на формирование определенных двигательных навыков и их совершенствование, представляющих единый тренировочный процесс.

Специалисты указывают на необходимость более дифференцированной ОФП при тренировке не только взрослых спортсменов, но и юных [В.М. Зациорский, А.Н. Воробьев и др., 1989.]. На ранних этапах тренировки почти все виды физических упражнений способствуют совершенствованию двигательных функций спортсменов. По мере нарастания тренированности круг упражнений, обеспечивающих СФП, суживается [А.В. Коробков, 1996]. Тренировка в любом виде спорта повышает общие функциональные возможности организма, и на этом фоне происходит развитие специфических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в том виде упражнений, который является предметом тренировки [А.Н. Крестовников, 1956г.].

ОФП необходима как основа развития специальной тренированности. Эта подготовка обеспечивает уже в юном возрасте рост результатов не только в данном виде упражнения, но и в других видах спорта [В.И. Шапошникова, Н.Н. Яковлев, 1971г.].

Многолетняя подготовка тяжелоатлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса:

1. Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским советом спортивных школ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

2. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивные школы.

3. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

4. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

5. В случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды края (области) и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу высшего спортивного мастерства.

6. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

7. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

8. Набор и прием в спортивные школы осуществляется приемными комиссиями этих школ. Зачисление учащихся оформляется приказом на основании протокола комиссии.

9. Работа в спортивных школах проводится круглогодично на основании данной программы.

10. Поступившие в спортивные школы распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

11. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

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

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

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

– участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

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

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

– тренерская и судейская практика.

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

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки тяжелоатлетов имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Тренировочная работа с юными спортсменами не должна быть направлена на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения.

Такая форсированная подготовка приводит, как правило, к остановке роста результатов. Спортивную тренировку в начальный период обучения следует проводить с перспективой на многолетний спортивный рост, продолжающийся и после перехода в группу взрослых [Филин В.П., 1999].

СФП в юном возрасте должна опираться на хорошую ОФП, которая в каждом виде спорта имеет свои специфические особенности. Соотношение ОФП и СФП имеет свои характерные черты в различных видах спорта. В начальный период тренировки юных спортсменов на ОФП отводится в среднем от 50 до 80% тренировочного времени [Филин В.П., 1999].

Разносторонняя физическая подготовка должна учитывать особенности избранного вида спорта. Например, как отмечает А.В. Коробков, не всякая разносторонняя тренировка рациональна. Действительный рост технических результатов приносит только такая разносторонняя тренировка, которая построена с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками.

Чем выше уровень тренированности спортсмена, тем больший удельный вес приобретает СФП. При наличии высокого спортивного мастерства даже ОФП должна иметь специальную направленность. Развитие физических качеств на этом этапе тренировки обеспечивается преимущественно занятиями избранным видом спорта или упражнениями, близкими к нему по структуре и по физиологическому эффекту.

Известно, что деление процесса многолетней подготовки спортсменов во многих видах спорта от возрастных границ существенно не зависит. Нет такой строгой зависимости и в тяжелоатлетическом спорте. Поэтому отправной точкой для начала поэтапного планирования подготовки молодых тяжелоатлетов могут быть рекордные достижения, которые показывают современные отечественные атлеты в возрасте в среднем от 18 до 25 лет. В то же время зона оптимальных достижений тяжелоатлетов как у мужчин, так и женщин лежит в более широких возрастных границах – от 15 до 28-30 лет.

С учетом этого положения многолетняя подготовка юных спортсменов должна строиться таким образом, чтобы подготовка к этой зоне спортивных достижений по своей продолжительности была достаточно основательной. Как правило, она не может быть меньше 4-5 лет [А.С. Медведев, 1972г.]. Наши исследования, а также исследования зарубежных ученых позволили доказать то, что тренировочные занятия с тяжестями с 11-12 лет и даже с более молодого возраста, если они учитывают возрастные особенности растущего организма, приводят к выработке более совершенных приспособительных механизмов нервно-мышечной и функциональной систем организма юных штангистов. Многолетняя подготовка молодых тяжелоатлетов должна быть строго ориентирована на их возрастные возможности (в первую очередь), а также строиться в соответствии с уровнем физической, технической и функциональной готовности организма.

Специфическое влияние двигательной деятельности наиболее отчетливо проявляется у юных спортсменов. Например, штангиста можно легко отличить от гимнаста или борца. Но значение этого фактора, как указываю многие исследователи, отчасти проявляется уже в юношеском возрасте. Анализ физического развития спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, беге на средние дистанции, прыжках в высоту, баскетболе и др., в плане возрастной динамики дает основание говорить о том, что в формировании типа телосложения естественный и искусственный отбор играют не основную роль. Представители различных видов спорта отличаются не только тотальными размерами и пропорциями тела, но и некоторыми конституционными особенностями, соотношением фракционных значений веса тела (мышц, подкожного и общего жира скелета). Об этом говорят исследования А.Н. Воробьева, указывающие на то, что упражнения с отягощениями, особенно значительного веса или при большом напряжении, оказывают специфическое биологическое воздействие на организм [Воробьев А.Н., 1971].

Прежде чем приступить к самостоятельным тренировкам, следует изучить тип своего телосложения. Известно, что различные типы телосложения по-разному реагируют на тренинг. То, что приемлемо для одного типа тела, может быть совершенно неприемлемо для другого. Поэтому вначале необходимо определить тип своего телосложения: к какому тип относитесь – эктоморфному, мезоморфному или эндоморфному.

Разумеется, в природе нет четко выраженного типа, а скорее всего существует сочетание всех трех типов. Например, если ваше телосложение можно определить как мезоморфное и эндоморфное, то в результате получится эндо - мезоморф, т.е. человек с хорошо развитой мускулатурой, но склонный к избытку жировых отложений.

Остановимся на методических рекомендациях по тренировке людей с различным типом телосложения. Особенности тренировка эктоморфа. Основная задача эктоморфа состоит в том, чтобы набрать вес, предпочтительно в виде качественной мускульной массы. У него, как правило, не будет ни сил, ни возможностей для ускорения тренировки, он очень скоро поймет, что мускульная масса набирается очень медленно и будет заставлять его потреблять достаточное количество пищи для того, чтобы обеспечить рост. В связи с этим для эктоморфа рекомендуется следующее:

1. Придерживайтесь основных упражнений, включая достаточное количество силовых движений по программе построения максимальной мускульной массы.

2. Полностью выполняйте основную тренировочную программу, но периоды отдыха должны быть более продолжительными для того, чтобы дать возможность вашему телу справиться с уровнем нагрузок.

3. Внимательно следите за питанием, потребляйте больше калорий, чем обычно, и в случае необходимости пейте высококалорийные и протеиновые напитки в дополнение к принимаемой пище.

4. Проводите занятия на воздухе – бег, плавание и другие виды спорта – с минимальной нагрузкой для сохранения калорий, необходимых для развития мускулов.

Тренировка мезоморфа. Для мезоморфа создание мускульной массы будет сравнительно легким делом, но ему потребуется включить в свою программу разнообразный набор упражнений с тем, чтобы мускулы развивались пропорционально, приобрели достаточно хорошую форму, а не были просто толстыми и объемными. Поэтому для мезоморфа рекомендуется следующее:

1. Сочетание силовых движений и различных упражнений для создания формы. Чем разнообразнее программа, тем лучше качество, пропорции и симметрия телосложения.

2. Длительные упражнения и короткие передышки. Однако помните, что мезоморфное телосложение очень легко поддается тренировке и в излишне длительных тренировках необходимости нет.

3. Сбалансированное питание с большим количеством протеинов и уровнем калорийности, позволяющим сохранять от 4 до 6 кг соревновательного веса в течение всего года.

Тренировка эндоморфа. Как правило, у эндоморфа не бывает проблем со «строительством» мускулатуры, но ему следует избавиться от жировых отложений, внимательно относиться к питанию, не допускать прибавления в весе. Для таких лиц рекомендуется следующее:

1. Очень интенсивные тренировки и очень короткие паузы, чтобы избавиться от лишнего жира.

2. Дополнительные упражнения циклического характера – велосипед, бег или другие виды деятельности, интенсивно поглощающие кислород.

3. Низкокалорийное питание, содержащее необходимый питательный баланс. Это не значит, что некоторые продукты должны быть «на нуле», организм должен потреблять достаточное количество протеинов, углеводов и жиров, а также витаминные и минеральные добавки с тем, чтобы не лишать его основных питательных веществ.

**3.1.Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений**  
 Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах. Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально-вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях. Было установлено, что спортсмены высочайшего класса проявляли только им присущие двигательные, волевые и технические способности. Нет ни одного атлета, чемпиона мира или Европы, который бы выполнял подъем штанги в рывке и толчке абсолютно одинаково. Каждый проявляет свою индивидуальность во всем, что позволяет добиваться выдающихся результатов. Вот такую индивидуальность и необходимо находить в каждом человеке с первых шагов в спорте.

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведенные несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

В тяжелоатлетическом спорте одна из основных задач заключается в том, чтобы постепенно подготовить спортсмена для выполнения классических (соревновательных) упражнений - рывка и толчка - с таким весом штанги, который является максимальным для данного состояния организма тренирующегося. Фактором, создающим условие для решения этой задачи, является рациональная спортивная техника. Под рациональной спортивной техникой понимается совокупность наиболее целесообразных действий как намеренно, так и непроизвольно совершаемых спортсменом (без нарушения правил соревнований), с помощью которых при подъеме штанги максимального веса он наиболее эффективно использует свои физические, функциональные и психические возможности. Техника подъема тяжестей относится к произвольным (волевым) действиям человека. Однако в технической структуре упражнений наблюдаются и действия, выполняемые атлетом непреднамеренно. Это происходит в силу разных биомеханических причин. В числе неосознанных (непроизвольных), но весьма эффективных действий в спортивной технике имеются фазы и элементы. Так, например, подведение коленей в рывке и толчке не контролируется сознанием; приближение к туловищу опущенных вниз прямых ненапряженных рук (а следовательно и штанги) в процессе фазы предварительного разгона и их перемещение в противоположном направлении в подрыве (обеспечивающие S -образную траекторию подъема снаряда) в данном случае также не воспринимаются сознанием спортсмена, так как являются следствием напряжения и расслабления определенных групп мышц, движения отдельных звеньев тела, т.е. конечным итогом непреднамеренных действий. Поднимать тяжести необходимо научиться с разным и постоянно увеличивающимся весом. Только при этом условии в процессе спортивной тренировки происходит повышение уровня развития физических качеств и совершенствование техники выполнения упражнений до полного автоматизма. На чем же основаны данные утверждения? . Двигательный навык в силовых видах спорта, где спортивные достижения связаны с подъемом тяжестей, можно квалифицировать как автоматизированный способ выполнения упражнения. Вследствие того, что любое действие связано с проявлением физических качеств (а в упражнениях со штангой, в первую очередь, с силой, быстротой и гибкостью), управление движениями, осуществляемое на основе прочно закрепленного навыка, должна изменяться по мере развития двигательных способностей. Таким образом, с одной стороны, от степени автоматизации двигательного навыка зависит в той или иной мере качественное проявление двигательной деятельности, с другой стороны - уровень развития этих качеств влияет на способ выполнения упражнения, на его спортивную технику. Как известно, в процессе спортивной тренировки атлет готовится к выполнению упражнения со штангой все более значительного веса. Проведенные исследования говорят о том, что при увеличении веса снаряда у квалифицированных спортсменов изменяются многие кинематические, ритмические и динамические характеристики движений.  
 Многолетняя тренировка юных тяжелоатлетов связана с решением целого ряда проблем. Одна из них - обоснование оптимальных возрастных границ в системе поэтапной подготовки спортсменов в этом виде спорта с учетом особенностей развивающегося организма, спортивно-педагогических задач и социально-экономических условий жизни общества. Известно, что деление процесса многолетней подготовки спортсменов во многих видах спорта от возрастных границ существенно не зависит. Нет такой строгой зависимости и в тяжелоатлетическом спорте. Поэтому отправной точкой для начала поэтапного планирования подготовки молодых тяжелоатлетов могут быть рекордные достижения, которые показывают современные отечественные атлеты в возрасте в среднем от 18 до 25 лет. В то же время зона оптимальных достижений тяжелоатлетов как у мужчин, так и у женщин лежит в более широких возрастных границах - от 15 до 28-30 лет

**4. Силовая подготовка у юных тяжелоатлетов.**

Силовая методика - специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий, направленная на развитие силовых качеств человека.

Скоростно-силовая методика - специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий, направленная на развитие скоростно-силовых качеств человека.

Развитие мышечной силы и выносливости тесно связано с возникновением в результате тренировок морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме. Физиологическим фактором, оказывающим влияние на развитие силы и выносливости, является, как отмечает Н.В. Зимкин, степень мобилизации моторных функциональных единиц в мышцах-агонистах. Чем больше возбуждается моторных единиц, тем сильнее сокращается мышца. Многие исследователи считают, что данные электромиографии отражают, прежде всего, функциональное состояние мотонейронов.

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

Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Важная роль в развитии силы в этот период принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. В советской системе спортивной тренировки подрастающего поколения большое значение придавалось воспитанию различных физических качеств для всестороннего физического развития и для трудовой деятельности.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), по Ю.В. Верхошанскому, не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности.

Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выраженно увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее – сгибателей плечевого пояса (24%). По мнению В.К. Кузнецова, акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. На необходимость развития мышечной силы в период развития организма детей, подростков и юношей указывали многие авторы. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Особенно заметно отражается на увеличении мышечной силы характер специфической мышечной деятельности при занятиях тяжелой атлетикой. В то же время любая мышечная деятельность в различных видах спорта влияет на развитие силы.

В многочисленных научных работах, связанных с изучением физических качеств в школьном возрасте, рекомендуется развивать силу различными упражнениями или вовсе без отягощений, или с отягощениями весьма малого веса. Так, определяя оптимальный вес отягощений для развития силы у школьников-спортсменов, Ф.Г. Казарян делает вывод о недопустимости максимальных по величине напряжений при работе с тяжестями в 15—16-летнем возрасте. Оптимальным весом отягощений для спортсменов этого возраста являются 70—80% от их собственного веса, при этом количество повторений составляет 2—3, а серия – до 10 раз. Вместе с тем, основными методами развития мышечной силы у юных спортсменов, по В.П. Филину, Н.А. Фомину, являются: повторное выполнение силового упражнения с отягощением околопредельного и предельного веса (метод максимальных усилий), повторное выполнение статического силового упражнения, повторное выполнение скоростно-силовых упражнений (метод динамического усилия).

Хотя ведущим качеством тяжелоатлетов и является мышечная сила, тем не менее способность развивать максимальную силу и умение проявлять ее в течение короткого промежутка времени не связаны между собой. Можно обладать значительной силой и в то же время не суметь ее реализовать. Следовательно, важно уже с первых шагов в тяжелоатлетическом спорте развивать скоростно-силовые способности при подъеме штанги не только малых и средних, но и больших весов, т.е. вырабатывать «взрывную» силу. Тренировки со штангой весом в 80—95% эффективно развивают скоростно-силовые качества, 50—80% – скоростные, а более 95% – силовые [А.С. Медведева, Л.С. Дворкина, А.Н. Воробьева, Р.А. Романа, А.В. Черняка].

Для эффективного развития скоростно-силовых качеств не обязательно все время тренироваться на околопредельных или предельных весах штанги. Более высокого результата можно достичь, используя в спортивной подготовке преимущественно малые (до 70%), средние (до 80%) веса штанги в сочетании с большими и максимальными отягощениями (не более 16% от общего объема). Для улучшения подвижности в суставах, эластичности мышц и связок А.А. Зейналов предлагает уделять внимание не только занятиям со штангой (приседаниям), но и кроссам, ускорениям, прыжкам в высоту и в длину с места и с разбега, спортивным играм. Наиболее оптимальное отношение достижений в приседаниях к толчку составляет 134%.

В развитии максимальной силы существенное значение имеет вес отягощения, темп, количество повторений упражнения и интервал отдыха между упражнениями и занятиями. В результате экспериментальных исследований вес штанги, близкий к пределу, лучше развивает силу; в процессе тренировочных занятий выгоднее как можно больше сокращать период постепенного увеличения нагрузки, переходя к оптимальному, близкому к максимальному весу, и на этом уровне тренироваться в течение определенного времени; уровень же нагрузки от упражнения к упражнению должен постепенно возрастать. Целый ряд исследователей доказывали преимущества тренировочной нагрузки в 75—90% от максимального.

В детском и подростковом возрасте мышечная сила и скоростно-силовые качества выраженно нарастают при условии активного их развития. Поэтому эффективность применения этих упражнений как на уроках физкультуры в школе, так и при самостоятельных занятиях особенно велика именно в данном возрастном периоде жизни человека. Такие занятия, как было показано в наших исследованиях и исследованиях многих отечественных и зарубежных ученых, не приводят к отрицательным изменениям в развитии функциональных возможностей организма, не задерживают рост, способствуют нормальному физическому развитию. Однако, чтобы выполнять силовые упражнения с отягощениями, надо придерживаться определенных норм нагрузки с учетом того или иного возраста. Для этого были разработаны модельные характеристики этих норм. Каждый школьник может, ориентируясь на эти нормативы, достаточно легко подобрать для себя ту нагрузку, которая соответствует его возрастной группе.

**5.Скоростно-силовая подготовка**

Скоростно-силовые возможности штангиста характеризуются умением выполнять подъем штанги с максимально высокой скоростью. Скоростные возможности спортсмена зависят от мышечной силы, точности выполнения упражнений, гибкости, координации, ловкости, умения эффективно расслаблять мышцы, не участвующие в выполняемой работе, от волевых усилий.

Основные средства развития скоростно-силовых качеств следующие: рывок классический, в полуподсед, с виса, с плинтов, подъем штанги на грудь в сед способом разножка и ножницы, толчок от груди, прыжки со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Упражнения выполняются с многократными (до 4—6 раз) повторениями и интенсивностью до 70% от максимального результата.

Из общеразвивающих упражнений основными средствами являются прыжки в длину и высоту с места и разбега, подскоки, бег с низкого и высокого старта на 10—40 м, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения. В процессе скоростно-силовой подготовки упражнения выполняются несколько раз в виде серий.

Развитие скоростно-силовых возможностей у 15—16-летних атлетов осуществляется путем использования тех же средств, что и в период начальной подготовки юных штангистов. Вместе с тем, в специальной подготовке интенсивность выполнения упражнений доходит до 80% от максимального результата, а в тягах и приседаниях со штангой на плечах – до 90%. Общий объем тренировки скоростно-силового характера возрастает с 35—40 до 50—60% от общего объема упражнений. Это связано с тем, что в тренировку юных штангистов вводится больше тяжелоатлетических упражнений. Из средств всестороннего физического развития выполняются практически все упражнения, но с меньшим объемом и более высокой интенсивностью.

В тяжелой атлетике, как ни в одном другом виде спорта, результаты зависят не столько от пропорций тела, сколько от мышечной силы. В физиологии под силой мышц подразумевают то максимальное напряжение, выраженное в граммах и килограммах, которое способны развить мышцы. По В.М. Зациорскому, силу человека можно определить как его способность преодолевать внешнее сопротивление. Вместе с тем величина силы зависит от веса тела. При прочих равных условиях сила пропорциональна поперечному сечению мышц (принцип Вебера). Чем значительнее вес, чем больше мышечная масса, тем больше сила. Поэтому сила у детей и подростков увеличивается с возрастом и к 17—18 годам приближается к ее уровню у взрослых. Показатели относительной силы большинства мышц (сила на 1 кг веса тела) приближаются к соответствующим показателям взрослых уже к 13—14 годам (А.В. Коробков). Эти физиологические особенности важно учитывать в подготовке юных штангистов, где решающее значение приобретает относительная сила.

Развитие силовых качеств у тяжелоатлетов происходит с первых шагов в спорте и этому необходимо уделять большое внимание. Проявление мышечной силы связано с концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В то же время важно учитывать, что у подростков, особенно у 12—13-летних, скоростно-силовые возможности очень невелики. Поэтому развитие силы должно осуществляться осторожно и постепенно. Для этого целесообразно применять отягощения весом не более 70—75% от максимального результата, а также статические напряжения до 5 с при задержке дыхания и до 15—25 с без его задержки.

Основные средства для развития силы в специальной физической подготовке следующие: жим лежа, стоя, наклоны со штангой на плечах, тяги толчковые и рывковые (не более 80% от максимального результата), подъемы штанги на грудь, выжимание гантелей, гирь, статические напряжения для мышц спины, брюшного пресса и др. Из средств общей физической подготовки можно использовать элементы акробатики (кувырки, стойки, повороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, качи, махи, подъемы), элементы борьбы, толкание ядра, прыжки, перенос груза и т. д.

Важно помнить, что у подростков, особенно в начальный период обучения, мышцы развиты неравномерно. Поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые наиболее отстают в своем развитии. Это главным образом мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, спины, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног. Для развития сухожилий целесообразно включать в каждую тренировку упражнения на растягивание и подвижные игры. В силовой подготовке используются разнообразные упражнения из арсенала средств ОФП и СФП.

Ниже приводится примерный комплекс таких упражнений для юных тяжелоатлетов.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ РАЗНОСТОРОННЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

1. И. п. – лежа на скамейке держа на груди штангу весом не более 70% от максимального результата, ноги прямые. Поднять штангу подряд 4—6 раз. Повторить в течение тренировки 5 раз.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, держа на плечах хватом снизу штангу весом до 70% от максимального результата. Присесть 4—6 раз подряд. Повторить в течение тренировки 5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, держа на плечах хватом сверху штангу весом 30% от собственного веса. Наклониться 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 3 раза.

4. И. п. – лежа на спине. Поднимать ногами штангу весом 90– 100% от собственного веса в специальном станке 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 4—5 раз.

5. И. п. – стоя, ноги врозь, держа хватом снизу штангу весом 20– 30% от собственного веса. Поднять штангу, сгибая руки в локтевых суставах до прямого угла, 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 3 раза.

6. И. п. – лежа на гиперэкстензии лицом вниз со штангой весом 5—10 кг на плечах, удерживая ее руками хватом сверху. Выполнить 3—5 наклонов. Повторить в течение тренировки 3 раза.

7. И. п. – лежа на специальном тренажере спиной вниз со штангой весом 5—10 кг на груди, удерживая штангу руками хватом снизу. Поднять туловище 5—8 раз. Повторить в течение тренировки 3 раза.

8. И. п. – стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, с гантелями в руках (одна рука впереди, другая сзади). Выполнять встречные маховые движения прямыми руками 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.

9. И. п. – стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, с гантелями в руках (руки в стороны). Выполнять встречные маховые движения прямыми руками 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза. Во всех упражнениях с гантелями вес гантели – от 2 до 5 кг.

10. И. п. – лежа на спине на скамейке, руки с гантелями разведены в стороны. Выполнять встречные движения руками 6—8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2—3 раза.

**6. Психологическая подготовка юных тяжелоатлетов.**

Личность каждого юного спортсмена – это сложный сплав врожденных качеств и способностей, это результат сочетанного воздействия социальных и биологических факторов, конкретных форм его деятельности и в быту, и в спорте. Многолетняя спортивная подготовка юных тяжелоатлетов направлена не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд тренера-преподавателя и спортсмена должен привести прежде всего к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Увлеченность спортом, где порой приходится проявлять максимальные физические и волевые усилия, помогает выработать необходимые черты характера, удовлетворить стремление подростков и юношей проверить свои силы и возможности.

Воспитательная работа с тяжелоатлетами рассматривается как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса. В этом процессе можно выделить следующие блоки: образование в области спортивной тренировки (процесс формирования у молодых атлетов двигательных умений и навыков, передачи специальных знаний в области тяжелоатлетических видов спорта), развитие физических качеств (целенаправленное развитие физических качеств спортсмена, посредством использования разнообразных дозированных нагрузок).

Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения, работа особенно с юными тяжелоатлетами должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса.

В процессе воспитательной работы можно выделить следующие задачи: воспитание высоких моральных качеств, воспитание волевых качеств, воспитание сознательного отношения к тренировкам.

Нравственность – это совокупность духовных и душевных качеств, обеспечивающих выполнение человеком правил поведения в обществе. К нравственным качествам относятся дисциплинированность, ответственность, правдивость (честность), доброта и многие другие. Нравственное воспитание – целенаправленное формирование морального сознания, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек нравственного поведения .

С юными тяжелоатлетами необходимо ставить следующие задачи нравственного воспитания:

1. Формировать навыки поведения, необходимые для выполнения моральных правил, подкрепляя при этом положительной оценкой даже незначительные успехи юных штангистов в нравственном поведении.

2. Формировать адекватное представление юного штангиста о его нравственности, доводя до его сознания расхождения между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. Важно при этом добиться переживания у ребенка этого несоответствия.

3. Развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного тяжелоатлета, но и затрачиваемые им усилия.

4. Учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам.

5. Развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям.

6. Уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

Огромное значение в воспитательной работе с подростками имеет личный пример тренера. Юный спортсмен хочет видеть в своем тренере не только сильного человека, образованного, хорошо знающего свое дело специалиста, но и выдержанного, культурного человека, готового помочь своему воспитаннику в любой ситуации не только на тренировке, но и вне ее. Тренер должен быть по отношению к своим воспитанникам честным, объективным и доброжелательным. Слово у него не должно расходиться с делом. Например, говоря в беседе с юными спортсменами о вреде курения для организма, тренер не должен курить сам.

Успех в воспитательной работе во многом зависит от взаимного доверия и теплоты отношений, установившихся между тренером и спортсменами. Многие тренеры периодически организуют совместные туристические походы, коллективный выезд на экскурсию, посещение театров и музеев. В это время тренер более тесно общается со своими воспитанниками, имеет возможность глубже изучить их интересы, характер. Но во взаимоотношениях воспитателя и учеников должны соблюдаться определенные границы. Было бы ошибкой искать доверие у своих учеников различного рода поблажками и заигрыванием. Немаловажное значение имеет внешний вид тренера. Элегантная повседневная одежда, аккуратная и красивая спортивная форма у тренера обязывают учеников следить за своим внешним видом. К такому тренеру ни один ученик не придет на занятия неопрятным. Единая тренировочная форма, опрятный внешний вид юных спортсменов и самого тренера значительно повышают эффект тренировки.

Тренер обязан постоянно следить за своей профессиональной подготовкой, совершенствовать педагогическое мастерство, интересоваться новинками методической, научной и художественной литературы, не бояться вводить новые методы в тренировочный процесс. При работе с детьми и подростками, учитывая их возрастные особенности, лучше пользоваться больше методом совета, нежели методом беспрекословных указаний, тем самым предоставляя юному спортсмену возможность больше проявить самостоятельность. Такой подход полезен, например, при обучении детей и подростков технике классических упражнений, когда они не только осваивают новое для себя движение, но и ищут наиболее оптимальный вариант его выполнения с учетом индивидуальных морфологических и физических особенностей, т.е. совместно с тренером занимаются творческим поиском рациональной техники выполнения классических упражнений.

Тренер точными краткими замечаниями поправляет ошибки, объясняет своему воспитаннику причины неудачных попыток при выполнении упражнений, радуется вместе с ним, если получается хорошо, поощряет за успешное выполнение задания. Авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе метод убеждения. Его особенно важно использовать в период начальной подготовки юных штангистов. Известно, что дети и подростки в силу возрастных особенностей стремятся как можно быстрее узнать свои максимальные физические возможности. Но если при выполнении упражнений из арсенала средств общей физической подготовки можно позволить юным спортсменам проверить себя без специальной подготовки (в прыжках в длину с места, с разбега, в беге на 60-100 м, толкании ядра, подтягивании и т.д.), то при подъеме штанги требуется определенная техническая и физическая подготовка. Подростки не всегда могут объективно оценить свои физические возможности и нередко пытаются поднимать штангу такого веса, к которому еще не готовы. Уже на первом году обучения тренер проводит беседу о возрастных особенностях организма подростков, убеждает их в необходимости сдерживать желание тренироваться со штангой максимального веса до достижения соответствующего уровня спортивной подготовленности. Как правило, такие беседы способствуют воспитанию сознательного отношения к тренировочным занятиям и к выполнению тренировочных нагрузок.

Большую роль в моральном воспитании играет правильное соотношение индивидуального подхода с методами коллективного воспитания личности. Спортивный коллектив является мощным оружием в руках тренера в проведении всей воспитательной работы. Поэтому тренеру необходимо знать психологические основы индивидуального и коллективного управления в процессе воспитания личности.

Большая роль в воспитании личности должна отводиться волевой подготовке. Воспитание волевых качеств личности – важнейшая составная часть психологической подготовки тяжелоатлетов. Для них в порядке значимости среди волевых качеств особо выделены: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность. В основе волевой подготовки лежит постоянное преодоление субъективных и объективных трудностей.

Воспитание моральных и волевых качеств личности предполагает, с одной стороны, активную позицию тренера, с другой – правильно организованный процесс самовоспитания.

Процесс обучения двигательным действиям в тяжелоатлетических видах спорта связан с преодолением существенных психологических трудностей, прежде всего при подъеме максимальных весов. Основным условием в обучении с целью преодоления этих трудностей является систематическое совершенствование волевых качеств спортсменов. Особую группу трудностей представляют такие упражнения, которые требуют от спортсмена высокого уровня технической подготовленности (например, рывок и толчок). При обучении таким упражнениям спортсмен встречается с чрезмерной психической напряженностью, которая выражается в виде страха, боязни. Психическая напряженность – необходимый фактор готовности к выполнению сложного действия. Однако она имеет предел, за которым наступает снижение психической и двигательной активности спортсмена. В целях профилактики напряженных психических состояний целесообразно широкое применение комплекса подготовительных и подводящих упражнений.

Многообразие двигательных действий, с одной стороны, и высокие требования к точности выполнения движений, с другой – обусловливают важность формирования и развития у тяжелоатлетов соответствующих мышечно-двигательных представлений. Поэтому применяется методика так называемой идеомоторной тренировки. Суть последней состоит в целенаправленном развитии у спортсменов способности активно представлять (в мышечно-двигательных ощущениях) выполняемое движение.

Наконец, самый сложный вопрос психологии обучения соревновательным упражнениям связан с учетом фактора осознанного понимания спортивных движений. Педагогические указания тренера в процессе обучения должны в первую очередь базироваться на знании того, каким должно быть соотношение сознательной и неосознаваемой форм регуляции движений, выполняемых на разных фазах обучения и тренировки. Современные представления об организации целенаправленного поведения (деятельности) свидетельствует о том, что сознательная регуляция всегда прерывиста, а неосознаваемая – непрерывна. Поэтому обе формы регуляции всегда присутствуют в управлении движениями. Но управлять ими в процессе воздействия на спортсмена тренер может лишь на основе осознанной формы регуляции.

Готовность к соревнованию формируется в процессе непосредственной предсоревновательной подготовки к конкретному соревнованию. Цель последней состоит в том, чтобы обеспечить условия для успешной реализации потенциальных возможностей спортсмена.

Готовность к конкретному соревнованию зависит от установки, т.е. от того, какого результата хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Педагогическая задача тренера состоит в том, чтобы сформировать у своего ученика верную установку, предполагающую самооценку, адекватную его возможностям.

Установка как готовность определенным образом выступить в соревновании наиболее полно реализуется при правильном соотношении психической напряженности и устойчивости.

Психическая напряженность как фактор мобилизации личности является непременным условием успешной соревновательной деятельности. Уровень ее определяется «высотой» соревновательной установки. Однако в силу различных обстоятельств психическая напряженность может быть чрезмерной (что бывает чаще всего) либо недостаточной. В обоих случаях необходима соответствующая коррекция уровня психической напряженности за счет регуляции психического состояния спортсмена. Здесь требуется умение спортсменов пользоваться методами регуляции состояний (самовнушение, регуляция внимания, дыхания, специальные формы разминки и т.п.).

Таким образом, подготовка к конкретному соревнованию должна предполагать решение трех психолого-педагогических задач:

– формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

– обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

– создание необходимого уровня психической устойчивости. Решение этих трех взаимосвязанных задач осуществляется в процессе непосредственной подготовки и участия в соревновании.

Волевого спортсмена характеризуют целеустремленность, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, дисциплинированность и трудолюбие.

Для воспитания целеустремленности у юных тяжелоатлетов тренер должен ясно определить ближайшие и перспективные задачи, средства и методы их достижения. Цели и задачи он планирует совместно с молодым спортсменом в перспективных (этапных), годовых, месячных и недельных планах тренировки.

Характерной чертой проявления упорства и настойчивости в тяжелой атлетике является умение мобилизовать силы для достижения высоких результатов.

Решительность и смелость — это готовность действовать без колебаний и активно для достижения поставленной цели. Эти качества воспитываются у юных спортсменов при систематическом участии в соревнованиях, создании на тренировках таких условий, в которых они должны проявлять смелость и решительность.

В тяжелоатлетическом спорте нельзя добиться высоких результатов, если не хватает выдержки и самообладания, нет умения сконцентрировать все свои силы на выполнении упражнения. Эти качества воспитываются у юных штангистов как в процессе тренировки, так и на соревнованиях. Тренеру необходимо сдерживать излишнюю эмоциональность молодых спортсменов. Опытный тренер создает на спортивных занятиях такую обстановку, которая способствует выработке у юных тяжелоатлетов сдержанности в проявлении своих чувств при удачах и неудачах, уравновешенности характера. Как правило, эти качества закрепляются на соревнованиях.

Одна из важнейших задач воспитательной работы с юными спортсменами – воспитание трудолюбия. На конкретных примерах нужно показывать, что успехов в современном спорте достигают лишь те спортсмены, которые на протяжении многих лет выполняют огромную тренировочную работу.

Воспитание дисциплинированности начинается с требования систематически посещать спортивные занятия, соблюдать тренировочный режим, строго выполнять правила поведения во время тренировки и указания тренера. Особенно большое значение придается дисциплинированности на соревнованиях.

Дисциплинированность юных спортсменов на соревнованиях заключается в точном соблюдении указаний тренера, плана выступления, выполнения всех зачетных подходов к штанге.

Воспитательная работа осуществляется не только посредством воздействия тренера на своего воспитанника, но и посредством влияния сплоченного и дружного коллектива. Опираясь на этот коллектив, тренеру легче формировать у подростка личность, воспитывать у него стремление стать сильным, ловким и смелым.

Эффект воспитательного воздействия значительно возрастет, если тренер увлекает своих учеников собственным примером.

**7.Источник используемой литературы**

1. Анненков, В.Н. Система физической культуры и спорта Российской Федерации и ее субъектов: монография / В.Н. Анненков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 105с.

2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 2006.

3. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. пособ. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. –

4. Богдасаров, С. Изометрическая гимнастика для развития силы // Физкультура и спорт. 2001. - №10. - С. 16-17.

5. Вайнбаум Я.С. , Гигиена физического воспитания и спорта, Учебное пособие, Москва, 2003г. - 69с.

6. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. - М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. - 336 с.

7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

8. Волков Л.В. /Теория и методика детского и юношеского спорта /2002г.

9.Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М.: "ФиС", 2009 г.

10.Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте: Учеб. пособие М.: ГЦОЛИФК, 2000.

11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2001.

12. Никитушкин В.Г., Орлова О.М., Максименко Г.М. Должные нормы физической подготовленности // Теория и практика физ. культуры. – 2006

13. Беритов И.С. Общая физиология мышечной и нервной системы Медгиз, 2009

14. Гуревич И.А. Круговая тренировка на уроках в 9-11 классах. - М.: 2002 г.