

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

І. Є. Гоцул

ВАЖКА АТЛЕТИКА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ 2018

Важка атлетика:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Програму підготували:

Олешко В.Г. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри спортивних єдиноборств і силових видів спорту, НУФВСУ, член Виконкому ФВА України;

Лобко Б.М. - генеральний секретар Федерації важкої атлетики України, заслужений тренер України;

Ткаченко К.В. - к.п.н., заслужений тренер України, державний тренер з важкої атлетики України.

Програма обговорена та ухвалена Виконкомом Федерації важкої атлетики України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України.

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна – Притула*

Редактор *В. І. Зубаток*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Доцільність розробки нової навчальної програми з важкої атлетики зумовлена потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу важкоатлетів, все більш інтенсивним розвитком жіночої важкої атлетики у світі та підвищенням вимог з боку Міністерства молоді та спорту України та інших спортивних відомств до якості підготовки спортсменів із олімпійського резерву в Україні.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 р. № 2061 «Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю» зі змінами, внесеними Постановою від 28.12.2011 р. № 1354; від 05.11.2008 р. № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами, внесеними Постановами від 24.07.2013 р. № 549, від 19.08.2015 р. № 601, від 30.03.2016 р. № 248, від 30.11.2016 р. № 943; відповідних наказів Мінмолодьспорту від 17.07.2015 р. № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності», від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», Держмолодьспорту від 11.07.2012 р. № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю».

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їх діяльності свідчать, що спортивна майстерність важкоатлетів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу з важкої атлетики у відділеннях ДЮСШ, ШВСМ та інших спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

1.1. Мета і завдання спортивної підготовки у важкій атлетиці

Спортивна підготовка — багаторічний процес використання сукупності чинників (тренування, підготовки до змагань та участі у них, організації тренувального процесу, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Спортивне тренування є складовою частиною спортивної підготовки. Це педагогічно організований процес управління фізичного розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, що спрямовують підготовку спортсмена на досягнення певного рівня тренуваності. Похідними елементами тут є: тренування підлітків, юнаків, молоді, дорослих, осіб похилого віку як чоловічої, так і жіночої статі.

Спортивне змагання — захід, що проводиться організатором з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з виду спорту та затвердженого організатором положення про ці змагання.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовленості, зумовленого вимогами виду спорту.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток спортсменів;

- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у важкій атлетиці;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей та можливостей нервово-м'язової системи організму, на які припадає основне навантаження у важкій атлетиці;
- виховання високих моральних і волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну та інтегральну.

1.2. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки

До основних напрямків відносяться:

1. Стрімке зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.
2. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у стрімкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.
3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при побудові багаторічної підготовки, включаючи раціональну структуру змагальної діяльності.
4. Постійне підвищення змагальної практики – як ефективний засіб мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимуляція адаптаційних процесів і підвищення ефективності всієї підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання доцільних приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей, проведення тренувань в умовах середньо - та високогір'я.

8. Орієнтація спортивного тренування на оптимальні досягнення у змагальній діяльності.

9. Удосконалення управління тренувальним процесом на засадах визначення раціональної структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у важкій атлетиці, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту та особливостей розвитку важкої атлетики – змін правил змагань та умов їх проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка здійснюється за допомогою *основних засобів тренування* — різноманітні фізичні вправи, що впливають на розвиток фізичних якостей спортсменів та їх технічну майстерність, і *додаткових засобів* — тренажери, спеціальне устаткування, засоби термінової інформації тощо, використання яких сприяє підвищенню спортивної майстерності атлетів.

Засобами спортивної підготовки у важкій атлетиці є різноманітні фізичні вправи, що впливають на вдосконалення технічної майстерності важкоатлетів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До **загально-підготовчих** належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму важкоатлетів.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до неї за формою, структурою та характером роботи м'язової системи.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для удосконалення спортивної діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань з виду спорту.

Методи – це способи організації роботи тренера та спортсмена, за якими вони набувають знання, вміння та навички, розвивають потрібні для них фізичні якості, формується світогляд. Усі методи умовно поділяються на: словесні, наочні та практичні.

До **словесних** методів належать розповіді, пояснення, вказівки, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести методично вірний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеозаписи для демонстрування техніки виконання вправ, тощо.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) методи, що спрямовані переважно на засвоєння техніки важкоатлетичних вправ, тобто на формування рухових умінь та навичок спортсменів, що є характерними для обраного виду спорту; 2) методи, що скеровані здебільше на розвинення певних рухових якостей спортсменів.

1.4. Загальна характеристика відбору важкоатлетів у системі багаторічної підготовки

Відбір дітей для занять важкою атлетикою має за мету:

- пошук дітей з природними здібностями до занять важкою атлетикою;
- оптимізацію витрат і засобів на навчання та тренування тих спортсменів, які можуть у майбутньому досягти високих спортивних результатів.

Відбір здібних юнаків та дівчат у важкій атлетиці тісно пов'язаний з етапами багаторічного вдосконалення спортсменів – від новачка, до майстра спорту міжнародного класу. Відповідно до етапів багаторічної підготовки спортсменів передбачені певні етапи відбору, з конкретними завданнями та критеріями (табл. 1).

Таблиця 1

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки важкоатлетів

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності занять у важкій атлетиці.	Початковий
Попередній	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.	Попередній Базовий
Проміжний	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах змагань, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень.	Спеціалізований базовий
Основний	Визначення здібностей спортсменів до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їх зростання.	Підготовки до вищих досягнень
		Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення. Визначення доцільності до продовження спортивної кар'єри.	Збереження вищої майстерності
		Поступового зниження результатів

На кожному етапі відбору тренери та фахівці виявляють не лише доцільність подальшої підготовки важкоатлетів різної статі, але й роблять всебічну оцінку їхніх задатків і здібностей, сильних і слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Отримані показники є підставою для орієнтації підготовки спортсменів на черговому етапі багаторічного вдосконалення.

Відбір є практично безперервним процесом, який зумовлений можливістю і потребою точно визначати здібності важкоатлета на певному етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, які проявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

1.5. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки важкоатлетів

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, та досягнутий рівень адаптації зумовлений характером, величиною і спрямованістю тренувальних і змагальних навантажень. Навантаження класифікуються:

- за характером дії – тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;

- за величиною – малі, середні, значні та великі;

- за спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості), удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної чи тактичної підготовленості;

- за координаційною складністю – виконуються у стереотипних умовах

чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

- за психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до функціональних можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер відпочинку між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Під впливом навантаження в організмі змінюється діяльність деяких систем - процес адаптації.

Адаптація – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації – термінова та накопичувальна (кумулятивна та довгострокова).

Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Особливостями перебігу **накопичувальної (тривалої)** адаптації є:

- саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

- оптимальної сили окремі впливи із достатньою частотою та кількістю повторень;

- прагнення організму до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;

- наявність перехідних та стаціонарних режимів діяльності організму:

перехідні – якщо відбувається пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні – якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні: достатні час і кількість повторень, вірний розподіл впливу за етапами підготовки.

Втома – особливий вид функціонального стану людини, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється в зменшенні сили і витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, у зростанні витрат енергії при виконанні однієї і тієї самої роботи, в уповільненні реакцій і швидкості опрацювання інформації, утрудненні процесу зосередження і переключення уваги.

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають у результаті багаторазової надмірної втоми, що повторюється, і не зникають за час відпочинку.

Тривала перевтома є однією з причин розвитку перенапруження і, як наслідок, виникнення різного роду захворювань. Слід розрізняти зміст понять «стомлення» і «втома».

Стомлення – це об'єктивний процес, що виникає внаслідок напруженої або тривалої діяльності, а втома – суб'єктивне сприйняття і віддзеркалення цього процесу, що оберігає організм від надмірного виснаження.

Гострі й хронічні форми втоми можуть бути обумовлені різними причинами (фізіологічними, психологічними, медичними, матеріально-технічними і спортивно-педагогічними).

Відновлення – процес, що перебігає як реакція на втому і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності.

Відновлення після фізичних навантажень означає не тільки повернення функцій організму до початкового або близького до нього рівня. Якби після

тренувальної роботи функціональний стан організму спортсмена лише повертався до початкового рівня, зникла б можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування.

Прогресуючий розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції слідів, що спостерігаються в організмі після окремих тренувальних навантажень, повністю не усуваються, а зберігаються і закріплюються.

Виконання напруженої м'язової роботи пов'язане з витрачанням потенціалу функцій і стомленням, що розвивається, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і подальшою стабілізацією на доробочому або близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена.

Розрізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) і стабілізації. У фазі відновлення відбувається нормалізація функцій – відновлення гомеостазу, поповнення енергетичних запасів, надвідновлення – суперкомпенсація енергетичних ресурсів, стабілізація – реконструкція клітинних структур і ферментних систем.

1.6. Зміст різних сторін підготовки спортсменів

До змісту спортивної підготовки важкоатлетів належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей важкоатлетів.

Технічна підготовка містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

Тактична підготовка містить: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання й розвиток); тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) та змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль) підготовку.

Теоретична підготовка передбачає формування у важкоатлетів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших важкоатлетів світу з подальшим аналізом їх технічної майстерності та тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів. Вона скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки важкоатлетів команди до головних змагань року.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікації змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

1.7. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: *мікроструктуру* – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; *мезоструктуру* – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; *макроструктуру* – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів (3–5).

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновних, перехідних, змагальних.

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих спортивних результатів в оптимальних вікових межах, що можливе лише за умови достатньої тривалості систематичної підготовки для досягнення найвищих результатів.

Макроструктура підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного вдосконалення пов'язана з підготовкою до змагань, що відповідають певному етапу. Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорська, молодіжна, основна) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу, Олімпійських іграх.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ на змаганнях.

Структура підготовки протягом року обумовлена головним завданням, вирішенню якого присвячене тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У *підготовчому періоді* закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому етапі та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- специфікою виду спорту;
- структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості;
- системою змагань, що склалася в певному виді спорту;

- етапом багаторічної підготовки;
- закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у певному виді спорту;
- індивідуальними морфо-функціональними особливостями спортсменів;
- адаптаційними ресурсами спортсменів;
- особливостями тренування в попередніх макроциклах;
- індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань;
- організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях);
- кліматичними умовами;
- матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар);
- відновлювальними засобами, спеціальним харчуванням тощо.

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання **втягувальних** мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

Це забезпечується вправами, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, координаційних здібностей, становлення рухових навичок і вмінь.

У *базових* мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У *контрольно-підготовчих* мезоциклах синтезуються можливості фристайліста, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці важкоатлета, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану спортсмена, у якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися з навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура *змагальних* мезоциклів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем їх підготовленості.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновні.

Втягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням порівняно з навантаженнями наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли є основним змістом підготовчого періоду, вони також широко застосовуються в змагальному періоді.

Відновні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний – залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсмена. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять.

1.8. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів – перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень. Вікові межі важкоатлетів для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не впливають ні система відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші показники.

Основні завдання та засоби тренування спортсменів спортивних шкіл на різних етапах багаторічної підготовки.

I етап – початкова підготовка (групи початкової підготовки - 10-11 років).

Основні завдання:

- зміцнення здоров'я та усунення недоліків у фізичного розвитку;
- виявлення здібних дітей до виду спорту та попередній відбір;
- виховання зацікавленості до занять видом спорту;
- різнобічна фізична підготовка;
- розвиток швидко-силових здібностей, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму;
- навчання засадам техніки змагальних і спеціально-підготовчих вправ;
- залучення до змагань із ЗФП або з дисциплін важкої атлетики за спрощеними правилами (на техніку).

II етап – базова підготовка (групи базової підготовки - 12-15 років):

- різнобічне розвинення фізичних можливостей організму;
- удосконалення техніки базових вправ;
- розвиток швидко-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості;
- розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи;
- виховання працездатності під час тренувальної діяльності;

- виховання психічної стійкості під час проведення змагань.

III етап - спеціалізована підготовка (групи спеціалізованої підготовки – 15 - 18 років):

- загальна фізична підготовка;

- розвиток спеціальних фізичних якостей;

- удосконалення техніки важкоатлетичних вправ;

- всебічний фізичний розвиток;

- підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;

- навчання тактики змагальної діяльності;

- удосконалення вольових якостей.

IV етап - підготовка до вищих досягнень (групи підготовки до вищої спортивної майстерності – 18 років і старші):

- завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

- удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надійності техніко-тактичних дій в умовах змагань;

- розвиток силових та швидко-силових якостей з урахуванням конституційних особливостей організму спортсменів;

- досягнення психологічної та технічної сталості виступів на змаганнях різного рангу;

На кожному із етапів багаторічної підготовки важкоатлетів розв'язуються певні завдання, а також використовуються суворо детерміновані засоби тренування.

1.9. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму

Залучення дівчат до занять важкою атлетикою вимагає від тренерів та спортсменок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних навантажень.

Якщо порівнювати функціональні можливості жінок і чоловіків, то треба перш за все враховувати різницю у розмірах тіла, а також ритмічність функціонування оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ жінок характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму в цілому.

Увесь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 днів. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, котрі є індивідуальними та складаються з 21, 22, 28, 35 днів.

Процеси, що відбуваються впродовж менструального циклу, можуть бути описані як фази в залежності від змін в яєчниках (фолікулярна, овуляторна і лютеїнова), і в ендометрії (менструальна, проліферативна і секреторна фази).

На динаміку працездатності жінок впливають коливання ОМЦ. Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається у третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50 %) і за декілька днів до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів зі складно-координаційною структурою через те, що у спортсменок спостерігається розпорошення уваги.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення менструації (5–11-а доби) та після овуляції (16–25-а відповідно). У період з 16-го по 25-й дні у крові жінок підвищується вміст гормонів фоліна, прогестерона та релаксана. У зв'язку з цим, над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у лютеїновій фазі. Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються натужуванням, різкими рухами і охолодженням тіла.

Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Сумарна м'язова сила у жінок становить приблизно 70 % цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкіші м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їх максимальна сила становить 40–70 % сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимальна сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 2,7 % менша, ніж у чоловіків.

Компонентний склад маси тіла жінок має відмінності від чоловіків більш значним вмістом жиру: у середньому 30 % м'язової маси, проти 20 %. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4–8 кг. Маса знежиреної маси тіла (нежирних тканин), яку складають головним чином м'язи, кістки та внутрішні органи, у жінок на 15–20 кг менша, ніж у чоловіків. У тренуваних спортсменок склад жирової тканини менший, ніж у не тренуваних жінок, але навіть у спортсменок – майстрів спорту він може сягати лише рівня, характерного для нетренуваних чоловіків.

У дорослих чоловіків маса м'язів становить 40–45 % маси тіла (у середньому 30–32 кг), а у жінок — приблизно 30 % (у середньому 18–20 кг). Внаслідок цього максимальна сила у жінок менша і становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. Спостерігається також суттєва різниця у силових показниках різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи поясу верхньої кінцівки та тулуба, ніж у чоловіків. Їх максимальна сила становить 40–70 % сили м'язів чоловіків. Разом з тим, гранична сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27 % менша, ніж у чоловіків.

Рівень м'язової сили у жінок відносно менший, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання, та у ході статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили.

Робоча гіпертрофія м'язів у жінок після силових тренувань проявляється слабше, ніж у чоловіків. Це пояснюється тим, що вона регулюється головним чином статевими гормонами, нормальна концентрація

яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Тому силові тренування більше впливають на зменшення жирової тканини і порівняно менше – на масу тіла та збільшення м'язів жінок у порівнянні з чоловіками.

Стан кісткової та м'язової систем жінки зумовлено генетичними чинниками, серед яких головними є: співвідношення довжини тулуба та кінцівок, будова та окружність таза.

Таким чином, перед фахівцями і тренерами, які причетні до жіночої важкої атлетики стоять першочергові завдання – розроблення методики тренування осіб жіночої статі різного віку з чітким зазначенням відмінностей від тренування чоловіків і урахуванням особливостей функціонування систем жіночого організму.

1.10. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів

Засоби відновлення працездатності спортсменів розподіляють на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення посідають педагогічні засоби, які припускають керування працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами шляхом організованої м'язової діяльності.

Можливості *педагогічних* засобів відновлення різноманітні: вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять; різноманітність й особливості сполучення навантажень під час побудови мікроциклів; застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

За допомогою *психологічних* засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувавши чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальну норму напруження функціональних систем, що беруть участь

у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення належать: аутогенне тренування, психорегулювальне тренування, відеопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера – викладача в керуванні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти: гігієнічні засоби, харчування, фізичні засоби, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково виконувати гігієнічні вимоги до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації харчування на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації, в основу яких покладені принципи харчування.

Фізичні засоби є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різні види масажу, душ, ванни, сауна, фізіотерапія.

Фармакологічні засоби відновлення призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Режим та наповнюваність навчальних груп

Організація навчально-тренувальних занять та комплектування навчальних груп у спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю здійснюються тренерською радою та дирекцією закладу (табл. 2).

Таблиця 2

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
<i>Групи початкової підготовки</i>				
1-й	10	8	6	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року	11	8	8	
<i>Групи базової підготовки</i>				
1-й	12	7	12	Юнацькі розряди
2-й	13	6	14	III розряд
3-й	14	5	18	II розряд,
Більше 3 років	14-15	5	20	I розряд
<i>Групи спеціалізованої підготовки*</i>				
1-й	15-16	4	24	I розряд, КМС
2-й	16-17	3	26	I розряд, КМС
Більше 2 років	17-18	3	32	КМС, МС
<i>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності*</i>				
Весь строк	18 і старші	2	36	МС, МСМК

* За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з важкої атлетики, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Чіткої межі поміж етапами багаторічної підготовки важкоатлетів не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба із врахуванням паспортного та біологічного віку спортсмена, рівня його підготовленості та показників педагогічного контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота учнів в училищах олімпійського резерву здійснюється разом із навчанням у загально-освітній школі та на I–III-х курсах інституту режим роботи та наповнюваність груп встановлюється відповідно до вимог цього спортивного закладу (табл. 3).

Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп з важкої атлетики для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Клас, курс	Вік учнів (студентів)	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості	
				Початок	Кінець
7 клас	13	7	24	II юн. розряд	
8 клас	14	7	24	I юн. розряд	
9 клас	15	6	24	III розряд	
10 клас	16	5	27	II розряд	
11 клас	17	4	27	II р.	I р.
12 клас	18	3	32	I р.	I р., КМС
I курс	19	2	36	I р, КМС	КМС
II курс	20	2	36	КМС	КМС
III курс	21	2	36	КМС	КМС, МС

Орієнтовний навчальний план-графік підготовки спортсменів для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю надано у

таблицях 21, 23, 24, 28 в залежності від кількості навчальних годин на тиждень.

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота спортсменів проводиться у ШВСМ, нижче наведено норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи для двох груп учнів-спортсменів ШВСМ на етапах багаторічної підготовки (табл. 4).

Таблиця 4

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
у школах вищої спортивної майстерності**

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності (спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень)	1-й	24	5	КМС, МС
		2-й	26	5	КМС, МС
		Більше 2 років	28	4	КМС, МС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Увесь строк	32	4	МС, МСМК

Орієнтовний навчальний план-графік підготовки спортсменів для ШВСМ надано у таблицях 21-23, 25 в залежності від кількості навчальних годин на тиждень.

2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки важкоатлетів передбачає створення потрібних умов для проведення занять й вирішення завдань

навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є: підготовка до занять; організація та комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є *групові* та *індивідуальні заняття*. Окрім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи.

Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою. Види занять зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Залежно від характеру поставлених завдань можна виділити наступні типи тренувальних занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні та контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння учнями нового матеріалу, який може бути присвячений засвоєнню нових елементів техніки або тактики, підвищенню ефективності контролю чи управління руховими якостями. Вони використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки, коли розв'язується велика кількість завдань, що пов'язані із навчанням.

Тренувальні заняття спрямовані на розвиток різних видів підготовки — від фізичної до інтегральної. У цих заняттях багаторазово повторюється якісно засвоєні вправи. Залежно від змісту вони можуть носити вибірковий чи комплексний характер із різними за величиною тренувальними навантаженнями.

Навчально-тренувальні заняття мають проміжний тип занять між суто навчальними та тренувальними. На них спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу із його закріпленням. Такий тип занять широко використовують на другому етапі багаторічної підготовки.

Відновлюванні заняття характеризуються невеликим сумарним

обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, із широким використанням ігрового методу. Їхнє основне завдання — стимулювання відновлювальних процесів після перенесених великих навантажень у попередніх заняттях.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до головних змагань. Програма таких занять максимально наближена до програми змагань. Вони проводяться зазвичай в перед змагальних мезоциклах під час безпосередньої підготовки до змагань з високим рівнем техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають розв'язання завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть оцінювати ефективність фізичної, технічної, функціональної та інших видів підготовки важкоатлетів.

Додатковими видами занять є: перегляд і аналіз відеофільмів, слайдів тощо; тренерська та суддівська практика; участь у змаганнях, показових виступах тощо.

Заняття складеться з трьох частин: підготовча, основна та заключна. Підготовча частина має на меті підготовку організму до виконання навантажень у основній частині за рахунок загально-розвиваючих вправ.

Основна частина вміщує комплекс вправ, що спрямовані на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки важкоатлетичних вправ, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей важкоатлетів, а також елементи психологічної підготовки. Заключна частина складеться з вправ які направлені на відновлення організму спортсмена. Тривалість навчальної години у спортивній школі становить – 45 хв. Допускається проведення в один день двох занять в одній групі але сумарна їхня тривалість не може перевищувати 6-ти навчальних годин.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника школи. Вихованці, які не виконали вимоги зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування на наступний навчальний рік

(або до наступної групи) можуть подовжити навчання повторно на тому ж етапі але не більше як протягом двох-трьох років поспіль.

2.3. Планування та облік навчально – тренувального процесу спортсменів

Організація спортивних занять для учнів спортивних шкіл може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування.

У роботі з важкоатлетами використовується *перспективне* (на підставі комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років), *річне* (за схемою-графіком, у якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів), *оперативне* (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки) та *поточне* (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу) планування занять. Тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема кожного тижневого тренувального циклу повинна відображати головну спрямованість мікроциклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять.

Планування теоретичних і практичних занять учнів спортивних закладів, розподіл навчального матеріалу здійснюються на підставі таких нормативних документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану.

З метою якісної організації навчально-тренувальної та спортивної роботи, дитячо-юнацька спортивна школа та ШВСМ повинні мати для загальної діяльності школи та для організації навчально-тренувальної та спортивної роботи: річний план роботи, календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів, тарифікаційний список тренерів-викладачів., план комплектування навчальних груп, особисті картки спортсменів і тренерів-викладачів, заяви вихованців про вступ до школи, списки навчальних

груп та відділень, протоколи засідань тренерської ради, розклад занять з виду спорту, навчальні програми з виду спорту, річні статистичні звіти, індивідуальні плани підготовки вихованців, групові навчально-тренувальні плани, протоколи здачі нормативних вимог вихованцями школи, книга обліку виступів учнів школи на змаганнях та присвоєння спортивних звань та розрядів, журнали обліку роботи навчальних груп, журнал реєстрації інструктажу з техніки-безпеки під час навчально-тренувальної та спортивної роботи.

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1.1. Організація та методика відбору

Мета початкового відбору до груп початкової підготовки (ПП) – допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування навчальних груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування.

Після зарахування учнів до ДЮСШ вони проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази на рік).

Під час початкового відбору звертається увага на зовнішній вигляд учня, його статуру. Перевага надається учням з пропорційною статурою, більш низького зросту та добре розвинутою м'язовою масою тіла. Якщо учень відзначається великим прагненням до занять важкою атлетикою, його рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими на цей час показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять важкою атлетикою; вік початку занять важкою атлетикою; морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла) – мають бути сталими, мало залежати від тренувальних впливів; рівень рухових якостей; відповідність паспортного віку біологічному; стан здоров'я.

Орієнтовна система початкового відбору з таких етапів:

- *масовий відбір* (1 міс.) – на заняттях з фізичного виховання тренери відбирають учнів за показниками фізичного розвитку, працездатності та зовнішніми ознаками; морфологічними ознаками.

- *спеціальний відбір* (2 тиж.) – поглиблений медичний огляд, а також визначення рівня розвитку фізичних якостей;

- *поточний відбір* (2 міс.) – під час тренувального процесу оцінюються позитивні психічні якості учнів, а також результати виконання контрольних нормативів із ЗФП: віджимання в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві; віджимання в упорі на брусах; утримання кута 90° у висі на гімнастичній стінці; вихідне положення те ж саме, піднімання ніг до голови; підтягування на поперечці; стрибки у довжину з місця та розбігу, потрійний з місця; вистрибування угору з місця поштовхом двома ногами; біг на 60 і 500 м; кидок гирі назад за голову. Показником СФП є техніка (оцінка) виконання ривка та поштовху.

3.1.2. Навчально-тренувальна робота

Метою навчально–тренувального процесу у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять важкою атлетикою, сприяння фізичному розвитку організму та зміцнення здоров'я спортсменів.

У навчально-тренувальному процесі юних важкоатлетів увага приділяється всім сторонам підготовки:

- *фізична підготовка* – всебічний фізичний розвиток за допомогою рухливих і спортивних ігор, засобів ЗФП, формування рухових функцій;

- *технічна підготовка* – формування потрібних умінь та навичок під час виконання вправ;

- *психологічна підготовка* – зростання мотивації до занять важкою атлетикою і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей;

- *теоретична підготовка* – створення уявлення про систему тренування важкоатлетів.

Змінюється співвідношення видів підготовки у процесі спортивного удосконалення важкоатлетів: обсяг допоміжної та загальної підготовки зменшується, а спеціальної, навпаки – збільшується (табл. 5).

**Співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів
(середні дані)**

Етап	Засоби, %		
	Загальні	Допоміжні	Спеціальні
Початкової підготовки	50	45	5
Попередньої базової підготовки	35	50	15
Спеціалізованої базової підготовки	20	40	40
Підготовки до вищих досягнень	20	40	40
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	15	25	60
Збереження вищої спортивної майстерності	10	25	65
Поступове зниження досягнень	10	25	65

Співвідношення основних показників обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень для спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій для груп початкової підготовки має свої відмінності (табл. 6, 7).

**Показники тренувального процесу для юних важкоатлетів
різної статі***

Показник	І-й рік навчання	2-й рік навчання
Кількість тренувальних занять на рік	306	357
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	3	4
Тривалість тренувального заняття, хв	100 – 120	100 – 120
Кількість піднімань штанги (КПШ), тис*	12–13/10–11	12–13/10–11
Інтенсивність вправ (підготовчий/змагальний мезоцикли), %	Ривкових	$\frac{70,0 - 72,5}{72,0 - 74,0}$
	Поштовхових	$\frac{69,0 - 71,5}{71,0 - 73,0}$
Кількість змагань	3 – 4	3 – 4
Співвідношення ЗФП і СФП, %	70 : 30	70 : 30

* Юнаки / дівчата.

Робота у спортивних школах проводиться на підставі: навчального плану, програми та графіку проходження навчального плану. На підставі навчального плану складається річний план-графік розподілу навчальних годин за напрямками роботи для спортсменів певної спортивної кваліфікації

Показники тренувальних навантажень для спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди (% загальної КПШ за мезоцикл)*

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
<i>Юнаки</i>									
56–69	I	$\frac{18^*}{234}$	$\frac{20}{260}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{9}{117}$	$\frac{22}{286}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{11}{143}$	$\frac{100}{1300}$
	II	$\frac{24}{240}$	$\frac{26}{260}$	$\frac{6}{60}$	$\frac{5}{50}$	$\frac{20}{200}$	$\frac{8}{80}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{100}{1000}$
77 і більше	I	$\frac{18}{198}$	$\frac{20}{220}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{9}{99}$	$\frac{22}{242}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{11}{121}$	$\frac{100}{1100}$
	II	$\frac{24}{205}$	$\frac{26}{222}$	$\frac{6}{52}$	$\frac{5}{43}$	$\frac{20}{172}$	$\frac{8}{70}$	$\frac{10}{86}$	$\frac{100}{850}$
<i>Дівчата</i>									
48–63	I	$\frac{18}{198}$	$\frac{20}{220}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{9}{99}$	$\frac{22}{242}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{11}{121}$	$\frac{100}{1100}$
	II	$\frac{24}{205}$	$\frac{26}{222}$	$\frac{6}{52}$	$\frac{5}{43}$	$\frac{20}{172}$	$\frac{8}{70}$	$\frac{10}{86}$	$\frac{100}{850}$
69 і більше	I	$\frac{18}{162}$	$\frac{20}{180}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{9}{81}$	$\frac{22}{198}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{11}{99}$	$\frac{100}{900}$
	II	$\frac{24}{170}$	$\frac{26}{184}$	$\frac{6}{42}$	$\frac{5}{36}$	$\frac{20}{142}$	$\frac{8}{56}$	$\frac{10}{70}$	$\frac{100}{700}$

*у чисельнику – КПШ у %; у знаменнику – загальна кількість.

або групи, а також визначаються послідовність і терміни складання контрольних нормативів (табл. 9–10).

3.1.3. Змагальна практика

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною і планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у цих змаганнях. Головним принципом побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є принцип

універсальності поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно всіх учнів, дотримання (збереження) вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

Змагання з технічної підготовки: техніка виконання змагальних вправ оцінюється залежно від рівня отриманих умінь та навичок:

- *«відмінно»* – під час виконання не допущено жодної із зазначених правилами змагань помилок;
- *«добре»* – є незначні відхилення від траєкторії руху під час виконання окремих фаз змагальних вправ, але окремі помилки не порушують загального враження від заданої структури;
- *«задовільно»* – мають місце незначні помилки у структурі рухів, особливо під час підриву та фіксації, що погіршує можливість виконання вимог впевнено, якісно та чітко;
- *«незадовільно»* – техніка володіння структурою руху виконується з грубими помилками впливають на структуру руху і призводять до падіння ваги.

3.1.4. Система контролю підготовки

Система комплексного контролю за процесом підготовки дає змогу оцінити підготовленість юних важкоатлетів на етапах багаторічної підготовки, а також скорегувати правильність обраного напрямку підготовки, рівень і динаміку тренуваності та сторін підготовленості спортсменів.

Використовуються такі види контролю: організаційний, контроль фізичної підготовки, контроль технічної підготовки, контроль теоретичної підготовки, медичний.

Нижче надані перевідні нормативи із ЗФП для важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій, які мають юнацькі розряди та III розряд (табл. 8).

Нормативні вимоги для учнів ДЮСШ із ЗФП

Контрольна вправа	Група вагових категорій	Розряд											
		III			I юнацький			II юнацький			III юнацький		
		Оцінка, бали											
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<i>Юнаки</i>													
Біг 30 м, с	I	4,8	4,9	5,0	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8
	II	4,6	4,7	4,9	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,4	5,7	5,8
	III	4,6	4,7	4,9	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,4	5,7	5,8
Стрибок у довжину з місця, см	I	215	210	205	205	200	195	195	190	185	180	175	170
	II	220	215	210	210	205	200	200	195	190	185	180	175
	III	220	215	210	210	205	200	200	195	190	185	180	175
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	I	16	15	14	14	13	12	12	11	10	10	9	8
	II	18	17	16	16	15	14	14	13	12	12	11	10
	III	18	17	16	16	15	14	14	13	12	12	11	10
Піднімання ніг угору на поперечці, к-сть разів	I	10	9	8	8	7	6	6	5	4	4	3	2
	II	14	13	12	10	9	8	8	7	6	6	5	4
	III	14	13	12	10	9	8	8	7	6	6	5	4
<i>Дівчата</i>													
Біг 30 м, с	I	5,1	5,2	5,3	5,3	5,4	5,5	5,5	5,6	5,7	5,7	5,8	5,9
	II	5,2	5,3	5,4	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
	III	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0	6,0	6,1	6,2
Стрибок у довжину з місця, см	I	190	185	180	180	175	170	175	170	165	170	165	160
	II	185	175	170	170	165	160	165	160	155	160	155	150
	III	170	165	160	160	155	150	155	150	145	150	145	140
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	I	16	15	14	14	13	12	12	11	10	10	9	8
	II	14	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6
	III	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	4

* В юнаків групи вагових категорій: I – до 60 кг; II – 60,01 – 70, 0 кг; III – 70,01 кг і більше; у дівчат відповідно і до 53,0 кг; 53,01 – 69,0 кг; 69,01 кг і більше. Для виконання контрольних нормативів необхідно набрати 16 бал. для юнаків і 12 бал. для дівчат.

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки спортсменів
у групах ІІІ 1 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	1	3
Методика тренування	–	–	1	–	–	1	–	–	–	–	2
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	2
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	2
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
Разом:	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Практичні заняття												
ЗФП:												
загальнорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП:												
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
розвинення фізичних якостей	10	8	10	10	11	8	12	7	12	12	12	100
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів											
Разом:	30	27	29	28	29	27	30	27	30	30	30	287
Усього:	32	30	32	30	32	30	32	30	32	32	32	312

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включена 1 година на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки спортсменів
у групах ПП 2 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
<i>Теоретичні заняття</i>												
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	–	1	3
Методика тренування			1			1	–	–	–	–	–	2
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	–	2
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	2
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1	–	2

Продовження табл. 10

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Теоретичні заняття												
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	1
Разом	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	–	25
Практичні заняття												
ЗФП:												
загальнорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП:												
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
розвинення фізичних якостей	14	16	16	18	16	16	18	17	18	15	–	164
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів											
Разом:	38	38	38	40	38	40	40	39	40	40	–	391
Усього:	40	42	42	42	42	42	42	42	42	40	–	416

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засобів.

3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.2.1. Організація та методика відбору

Відбір важкоатлетів до навчально-тренувальних груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки. Основним критерієм оцінки перспективності юних спортсменів є тривалість підготовки для виконання спортивних розрядів і вагова категорія, в якій ці результати показані. Окрім цього, вірно зорієнтувати підготовку юнаків та дівчат можливо лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

- психічну надійність та мотивацію до занять важкою атлетикою;
- працездатність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;
- цілеспрямованість у досягненні поставленої мети;
- здатність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення;
- здатність до швидкого засвоєння технічних дій;
- активність та наполегливість під час тренувань і змагань;
- здатність використовувати адаптаційні можливості організму з урахуванням реакції на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат важкоатлета на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

Під час відбору до груп БП виникає потреба у визначенні фізичних властивостей спортсмена. Шляхом тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість спортсменів. Розвиток швидкісно-силових якостей є головним чинником відбору на цьому етапі.

3.2.2. Навчально-тренувальна робота

Мета підготовки – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Особливості роботи спортсменів полягають у комплектуванні навчальних груп з меншою кількістю учнів (збільшується кількість навчальних груп) та зростанні тренувальних завдань у межах тижневого мікроцикла. Обсяги тренувальних навантажень важкоатлетів зростають за основними видами підготовки (табл. 11, 12).

Таблиця 11

Показники тренувального процесу для важкоатлетів різної статі*

Показник	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3
Кількість занять на рік	408	459	459	459
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	6	7	8	9
Тривалість тренувального заняття, хв	210	210	210	210
КПШ, тис. разів	$\frac{13-14}{11-12}$	$\frac{13-14}{11-12}$	$\frac{14-15}{12-13}$	$\frac{14-15}{12-13}$
КПШ 90 % максимальної ваги і вище (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{1,8-2,0}{2,2-2,8}$		$\frac{2,0-2,2}{2,6-3,0}$	
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{70,0-72,5}{72,0-74,0}$			
Інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{69,0-71,5}{71,0-73,0}$			
Кількість змагань	4 – 5	4 – 5	5	5
Співвідношення ЗФП і СФП, %	65 : 35	50 : 50	35 : 65	30 : 70

* Юнаки/дівчата.

У таблицях 14–17 наведені орієнтовні плани–графіки проходження навчального матеріалу для спортсменів у навчально-тренувальних групах базової підготовки з різними роками навчання.

У тренувальному процесі важкоатлетів у навчально-тренувальних групах основна увага приділяється таким видам підготовки:

Тренувальні навантаження спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди, (% загальної КПШ за мезоцикл)*

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
Юнаки									
56–69	I	$\frac{18^*}{252}$	$\frac{20}{280}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{9}{126}$	$\frac{22}{308}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{11}{154}$	$\frac{100}{1400}$
	II	$\frac{24}{266}$	$\frac{26}{288}$	$\frac{6}{68}$	$\frac{5}{56}$	$\frac{20}{222}$	$\frac{8}{90}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{100}{1100}$
77–85	I	$\frac{18}{234}$	$\frac{20}{260}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{9}{117}$	$\frac{22}{286}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{11}{143}$	$\frac{100}{1300}$
	II	$\frac{24}{240}$	$\frac{26}{260}$	$\frac{6}{60}$	$\frac{5}{50}$	$\frac{20}{200}$	$\frac{8}{80}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{100}{1000}$
94 і більше	I	$\frac{18}{216}$	$\frac{20}{240}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{9}{108}$	$\frac{22}{264}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{11}{132}$	$\frac{100}{1200}$
	II	$\frac{24}{216}$	$\frac{26}{234}$	$\frac{6}{54}$	$\frac{5}{45}$	$\frac{20}{180}$	$\frac{8}{72}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{100}{900}$
Дівчата									
48–63	I	$\frac{18}{216}$	$\frac{20}{240}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{9}{108}$	$\frac{22}{264}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{11}{132}$	$\frac{100}{1200}$
	II	$\frac{24}{216}$	$\frac{26}{234}$	$\frac{6}{54}$	$\frac{5}{45}$	$\frac{20}{180}$	$\frac{8}{72}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{100}{900}$
69 і більше	I	$\frac{18}{200}$	$\frac{20}{222}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{9}{102}$	$\frac{22}{242}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{11}{114}$	$\frac{100}{1100}$
	II	$\frac{24}{204}$	$\frac{26}{222}$	$\frac{6}{52}$	$\frac{5}{46}$	$\frac{20}{170}$	$\frac{8}{70}$	$\frac{10}{86}$	$\frac{100}{850}$

*У чисельнику – КПШ у %; у знаменнику – загальна кількість.

- **технічний** – оволодіння та удосконалення техніки виконання важкоатлетичних вправ;

- **фізичний** – різнобічний розвиток фізичних властивостей, особливо швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів;

- **психологічний** – вихованню психічної стійкості під час виконання змагальних вправ та вольових якостей після значних навантажень;

- **теоретичний** – поглибленому ознайомленню з системою тренувальної

та змагальної діяльності важкоатлетів.

Очікувані результати: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; поглиблене оволодіння технікою важкоатлетичних вправ; виконання спортивних вимог.

3.2.3. Змагальна практика

На етапі спеціалізованої базової підготовки важкоатлети беруть участь у змаганнях різного масштабу – від першості спортивної школи до змагань всеукраїнського рангу (чемпіонати України серед спортсменів різного віку).

3.2.4. Система контролю підготовки

Для контролю за підготовленістю атлетів на цьому етапі використовують медичний огляд спортсменів, тестування та прийом контрольних нормативів.

Види контролю підготовки у навчально-тренувальних групах:

- **організаційний** - наповнюваність і навчальна якість групи, чергування спрямованості навантажень;

- **соціально-психологічний** - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять, успіхи у школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості;

- **контроль фізичної підготовки** - виконання контрольних і перевідних нормативів або спеціальних тестів (табл.13);

- **контроль технічної підготовки** - стійкість рухових навичок, у тому числі під час тренувальних навантажень, якість техніки виконання вправ;

- **медичний контроль** - виявлення прихованих захворювань, перенесення тренувальних й змагальних навантажень, профілактика захворювань;

- **контроль теоретичної підготовки** - залік з правил змагань, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі за планом.

Перевідні контрольні нормативи з СФП для важкоатлетів різних груп вагових категорій (від максимальних досягнень у вправі, %)

Група вагових категорій, кг	Ривок із напівприсідом	Присідання з вагою на випрямлених угору руках	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх з напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах	Жим лежачи
56-69	85	109	88	103	97	104	93	110	128	54
77-85	85	107	85	102	96	102	92	109	128	55
94 і більше	84	106	85	102	94	102	92	109	127	56

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюються обсяг, інтенсивність та характер тренувальних навантажень, враховуються дані самоконтролю спортсмена та результати змагань.

Одним з головних чинників цього етапу підготовки є всебічний аналіз попередньої підготовки і визначення показників, за рахунок яких спортсмени досягли запланованих результатів. Деякі важкоатлети підвищують тренуваність за рахунок виконання великих тренувальних навантажень і багаторазових виступів у змаганнях. Це дає їм змогу вже на даному етапі підготовки подальшому у таких спортсменів зменшуються темпи розвитку фізичних можливостей і вони стають безперспективними. Перевагу треба віддавати тим атлетам, які досягли відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми навантаженнями, невеликої змагальної практики та різнобічної технічної підготовленості. Тільки важкоатлети, які тренувалися саме таким чином на першому та другому етапах багаторічної підготовки, мають можливість показати у майбутньому високі спортивні результати.

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки спортсменів
у групах БП 1 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	18	18	18	18	20	20	18	8	8	8	154
розвинення фізичних якостей	12	16	10	16	16	16	10	20	20	16	152
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	54	54	54	54	56	56	54	54	54	54	544
Усього:	62	62	62	62	64	64	62	62	62	62	624

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки спортсменів
у групах БП 2 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	170
розвинення фізичних якостей	22	24	20	24	26	22	20	28	30	24	240
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	66	64	66	64	66	64	66	64	66	62	648
Усього:	74	72	74	72	74	72	74	72	74	70	728

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки спортсменів
у групах БП 3-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	32	36	30	34	36	32	30	30	30	28	318
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	86	86	86	84	86	84	86	86	86	86	856
Усього:	94	92	94	94	94	94	94	94	94	92	936

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки спортсменів
у групах БП понад 3-х років навчання, год.**

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	42	46	40	46	46	44	40	40	40	38	422
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	960
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1040

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.3.1. Організація та методика відбору

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої підготовки (СП) є виявлення здібностей до досягнення визначених спортивною класифікацією спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом макроциклу підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, технічної майстерності, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

Необхідно враховувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування важкоатлетів; відповідність індивідуальних морфо-функціональних характеристик конкретного спортсмена критеріям та модельним характеристикам важкоатлетів високого класу різної статі та різних груп вагових категорій; оцінку стану функціональних резервів спортсменів та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня технічної підготовленості та арсенал її удосконалення; стійкість до змагальних стресів – здатність до психічної саморегуляції та мобілізації зусиль, стабільності технічних навичок та координації рухів.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я важкоатлетів, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

3.3.2. Навчально–тренувальна робота

Мета тренувань – створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності важкоатлетів у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень.

У таблиці 18, 19 наведені показники тренувального процесу важкоатлетів у групах спеціалізованої підготовки

Таблиця 18

Показники тренувального процесу важкоатлетів різної статі*

Показник	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2
Кількість тренувальних занять на рік	510	510	510
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	9	9	9
Тривалість тренувального заняття, хв	210	210	210
КПШ, тис. разів	$\frac{16-18}{14-16}$	$\frac{17-19}{15-17}$	$\frac{17-19}{15-17}$
КПШ 90 % максимальної ваги і вище (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{2,0-2,2}{2,6-3,0}$	$\frac{2,2-2,4}{3,2-3,4}$	
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{70,0-72,5}{72,0-74,0}$		
Інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{69,0-71,5}{71,0-73,0}$		
Кількість змагань	5 – 6	6 – 7	6 – 8
Співвідношення ЗФП і СФП, %	30 : 70	25 : 75	20 : 80

* Юнаки/дівчата.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовленості; виконання вимог навчальної програми за розділами СФП.

Підготовка стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу визначаються на засадах удосконалення наступних видів підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей:

- **технічна** – удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматизму в жорстких умовах змагальної діяльності;

Тренувальні навантаження спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди (% загальної КППШ за мезоцикл)

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
<i>Чоловіки</i>									
56–69	I	$\frac{18^*}{342}$	$\frac{20}{380}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{9}{171}$	$\frac{22}{418}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{11}{209}$	$\frac{100}{1900}$
	II	$\frac{24}{362}$	$\frac{26}{392}$	$\frac{6}{92}$	$\frac{5}{78}$	$\frac{20}{302}$	$\frac{8}{122}$	$\frac{10}{152}$	$\frac{100}{1500}$
77–85	I	$\frac{18}{324}$	$\frac{20}{360}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{9}{162}$	$\frac{22}{396}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{11}{198}$	$\frac{100}{1800}$
	II	$\frac{24}{338}$	$\frac{26}{366}$	$\frac{6}{86}$	$\frac{5}{72}$	$\frac{20}{282}$	$\frac{8}{114}$	$\frac{10}{142}$	$\frac{100}{1400}$
94 і більше	I	$\frac{18}{308}$	$\frac{20}{340}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{9}{152}$	$\frac{22}{374}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{11}{186}$	$\frac{100}{1700}$
	II	$\frac{24}{314}$	$\frac{26}{340}$	$\frac{6}{80}$	$\frac{5}{66}$	$\frac{20}{262}$	$\frac{8}{106}$	$\frac{10}{132}$	$\frac{100}{1300}$
<i>Жінки</i>									
48–58	I	$\frac{18}{308}$	$\frac{20}{340}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{9}{152}$	$\frac{22}{374}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{11}{186}$	$\frac{100}{1700}$
	II	$\frac{24}{314}$	$\frac{26}{340}$	$\frac{6}{80}$	$\frac{5}{66}$	$\frac{20}{262}$	$\frac{8}{106}$	$\frac{10}{132}$	$\frac{100}{1300}$
63–69	I	$\frac{18}{288}$	$\frac{20}{320}$	$\frac{10}{160}$	$\frac{9}{144}$	$\frac{22}{352}$	$\frac{10}{160}$	$\frac{11}{176}$	$\frac{100}{1600}$
	II	$\frac{24}{290}$	$\frac{26}{314}$	$\frac{6}{74}$	$\frac{5}{62}$	$\frac{20}{242}$	$\frac{8}{98}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{100}{1200}$
75, 90 і + 90	I	$\frac{18}{270}$	$\frac{20}{300}$	$\frac{10}{150}$	$\frac{9}{135}$	$\frac{22}{330}$	$\frac{10}{150}$	$\frac{11}{165}$	$\frac{100}{1500}$
	II	$\frac{24}{262}$	$\frac{26}{288}$	$\frac{6}{68}$	$\frac{5}{58}$	$\frac{20}{222}$	$\frac{8}{90}$	$\frac{10}{112}$	$\frac{100}{1100}$

*У чисельнику КППШ у %; у знаменнику – загальна кількість.

- **фізична** – переважно спеціальна для розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей, підвищення силових можливостей основних груп м'язів; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням морфо-функціональних особливостей розвитку організму спортсмена;

- **психологічна** – корекція психічних властивостей особистості,

підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності та під час психологічної протидії суперників;

- **тактична** – удосконалення індивідуальної та командної стратегії та тактики змагальної діяльності;

- **теоретична** – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Орієнтовні плани–графіки проходження навчального матеріалу важкоатлетами різної статі у групах спортивного удосконалення за роками навчання надані у таблиці 21–23.

3.3.3. Змагальна практика

Змагальна практика важкоатлетів складається з підготовчих, контрольних та відбірних змагань.

Метою **підготовчих змагань** є вдосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності, адаптація різних функціональних систем організму спортсменів до змагальних навантажень. При цьому здійснюється набуття змагального досвіду. Виступи на таких змаганнях спортсмени планують на досягнутому рівні тренуваності та без спеціальних заходів, спрямованих на зниження зайвої маси тіла спортсменів.

Метою **контрольних змагань** є оцінка рівня підготовленості спортсменів на певному етапі. На них перевіряється ступінь техніко-тактичної підготовленості спортсменів, рівень розвитку рухових якостей чи психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дозволяють перевірити ефективність проведеного етапу підготовки. Вони можуть бути не тільки офіційними (згідно з календарем змагань), а й спеціально організованими.

Ефективність змагальної діяльності важкоатлетів також залежить від ритмічності календаря змагань, збалансованості режиму тренувань та

відновних заходів. Інтенсивність змагальної діяльності важкоатлетів не стабілізується до тих пір, поки не знімається індивідуальна настанова на максимальні досягнення і не зменшується рівень конкуренції у боротьбі за них.

3.3.4. Інструкторська та суддівська практика

Вихованці – спортсмени залучаються в якості помічників тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Навчаються складати методичні документи планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо). Вони вчаться самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчальний урок з групами початкової підготовки, складати конспект занять, положення про змагання на першість спортивної школи. Учні повинні знати правила змагань та використовувати ці знання під час суддівства змагань серед колективів фізкультури, першість школи, клубу, району чи міста.

3.3.5. Система контролю підготовки

На цьому етапі підготовки важкоатлетів використовується контроль: оперативний – під час проведення окремого заняття; поточний – (за мікроцикл); етапний (за період, етап).

Методи контролю: використовуються вимірювання ЧСС; складання контрольних нормативів; відеозйомка; оцінка функціональної підготовленості спортсменів; ЕКГ (для оцінки стану серцевого м'язу).

Види контролю за процесом підготовки важкоатлетів у групах спортивного удосконалення:

- **організаційний** – кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка;
- **соціально-психологічний** – ступінь дисциплінованості, культура

поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, ставлення до товаришів, ступінь психічної стійкості;

- **контроль фізичної підготовки** - виконання тестів з СФП, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань (табл. 20);

Таблиця 20

Перевідні контрольні нормативи з СФП для важкоатлетів різних груп вагових категорій (максимальні досягнення, %)

Група вагових категорій, кг	Ривок з напівприсідом	Присідання з вагою на випрямлених угору руках	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх з напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах	Жим лежачи
56-69	84	110	86	103	96	103	93	110	129	54
77-85	84	107	85	102	95	103	92	109	128	56
94 і більше	83	107	85	102	95	102	93	109	127	57

- **контроль технічної підготовки** – оцінка рівня технічної майстерності під час тренувальної та змагальної діяльності; рівень реалізації змагальних спроб на головних змаганнях року, визначення індивідуальних технічних недоліків за допомогою відеозйомки;

- **контроль тактичної підготовки** – реалізація стратегії підготовки спортсменів до змагань, стратегії змагальної діяльності, індивідуального тактичного плану під час змагань;

- **контроль теоретичної підготовки** – залік з питань тренування та правил змагань в обсязі, запланованому програмою даної групи;

- **контроль змагальної діяльності** – контроль з видів підготовки відповідно до розроблених моделей для спортсменів різної статі та різних вагових категорій;

- **медичний контроль** – виявлення прихованих захворювань, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Продовження табл. 21

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	34	30	30	30	30	32	20	24	24	284
розвинення фізичних якостей	42	40	50	50	48	50	50	32	32	34	428
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	116	114	116	114	116	114	116	112	116	112	1146
Усього:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	122	1248

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включена 1 година на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки спортсменів
у групах СП 2-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	102
Практичні заняття												
ЗФП:												
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	24	26	26	30	30	30	30	270
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	20	120
СФП:												
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	52	50	60	60	60	60	62	40	42	46	46	532
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів											
Разом:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	124	124	1250
Усього:	134	136	136	136	134	136	134	136	134	136	136	1352

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки спортсменів
у групах СП більше 2-х років навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
<i>Теоретичні заняття</i>												
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	–	8
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	102

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	18	20	18	16	16	16	16	20	20	20	180
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	40	40	40	40	40	40	40	36	36	34	386
розвинення фізичних якостей	82	82	90	90	86	92	90	72	72	78	834
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	154	152	166	154	154	156	154	158	158	156	1562
Усього:	164	162	178	164	164	166	164	168	168	166	1664

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Таблиця 24

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки спортсменів 16-17 років, які навчаються
у спеціалізованих начальних закладах спортивного профілю (27 год. /тиж.)**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	28	32	28	28	28	28	30	24	24	24	274
розвинення фізичних якостей	56	58	66	68	62	68	66	48	48	54	594
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	128	130	130	130	128	130	130	132	132	132	1302
Усього:	138	140	142	140	138	140	140	142	142	142	1404

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки спортсменів ШВСМ
у групах спортивного удосконалення (28 год. /тиж.)**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
<i>Теоретичні заняття</i>												
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	–	8
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	102

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	60	62	70	72	66	72	70	52	52	58	634
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	134	136	136	136	134	136	134	136	136	136	1354
Усього:	144	146	146	146	146	146	146	146	146	144	1456

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

3.4.1. Організація та методика відбору

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатні спортсмени досягти результатів високого класу, переносити, напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень. Відбір на цьому етапі – продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно чинниками, що набувають більш специфічну спрямованість.

На цьому етапі спортивного удосконалення здійснюється відбір кандидатів до збірних команд (юнацька, юніорська, доросла) за такими показниками:

1. Динаміка спортивних досягнень протягом попередніх етапів підготовки.
2. Динаміка показників тренуваності та терміни досягнення спортивної форми до точно призначеної дати змагань.
3. Рівень технічної майстерності під час виконання змагальних вправ та рівень реалізації спроб під час змагань.
4. Рівень розвитку СФП та можливостей функціональних систем організму виконувати великі тренувальні та змагальні навантаження.
5. Психічна стійкість в екстремальних умовах змагань та спроможність впевнено змагатися (за різноманітними тактичними варіантами).

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на цьому етапі підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

3.4.2. Навчально – тренувальна робота

Мета тренування – досягнення максимально можливого рівня технічної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що

зумовлено специфікою важкої атлетики та вимогами досягнення максимально високих результатів під час змагальної діяльності.

Підготовка якісного резерву для збірних команд країни різного рівня здійснюється через систему ШВСМ. Вони працюють в умовах постійно діючого навчально-тренувального збору (НТЗ) з постійним або змінним складом спортсменів.

Основні форми навчально-тренувального процесу у групах вищої спортивної майстерності:

- групові навчально-тренувальні заняття за індивідуальними планами;
- участь у змаганнях різного рангу;
- проходження профілактичних та медичних обстежень;
- участь у тестуванні підготовленості під час роботи наукових груп.

Навчально-тренувальний процес у групах вищої спортивної майстерності будується за програмою тренувань, що рекомендована О.С. Медведєвим (1986), і з урахуванням досвіду підготовки кваліфікованих спортсменів та результатів наукових досліджень (В.Г. Олешко, 2004–2017). Головні її зміст становлять спеціально-підготовчі вправи та засоби вдосконалення фізичних якостей. Технічна майстерність удосконалюється або підтримується на високому рівні. Обсяг ЗФП знижується до 16–17 % (табл. 26-27).

Орієнтовні плани–графіки проходження навчального матеріалу важкоатлетами у групах вищої спортивної майстерності надані у табл. 28.

3.4.3. Змагальна практика

Система проведення змагань у групах вищої спортивної майстерності у межах річної підготовки ґрунтується на закономірностях розвитку спортивної форми важкоатлетів з врахуванням конкретних умов змагальної діяльності. Бажано, щоб кількість змагань, їх характер та рівень досягнень сприяли - у першому періоді макроциклу (підготовчий) – становленню

Тренувальні навантаження спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди (% загальної КПШ за мезоцикл),*

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
Чоловіки									
56–69	I	$\frac{18}{378}$	$\frac{20}{420}$	$\frac{10}{210}$	$\frac{9}{189}$	$\frac{22}{462}$	$\frac{10}{210}$	$\frac{11}{231}$	$\frac{100}{2100}$
	II	$\frac{24}{388}$	$\frac{26}{420}$	$\frac{6}{98}$	$\frac{5}{82}$	$\frac{20}{322}$	$\frac{8}{130}$	$\frac{10}{160}$	$\frac{100}{1600}$
77–94	I	$\frac{18}{360}$	$\frac{20}{400}$	$\frac{10}{200}$	$\frac{9}{180}$	$\frac{22}{440}$	$\frac{10}{200}$	$\frac{11}{220}$	$\frac{100}{2000}$
	II	$\frac{24}{362}$	$\frac{26}{392}$	$\frac{6}{92}$	$\frac{5}{80}$	$\frac{20}{302}$	$\frac{8}{122}$	$\frac{10}{150}$	$\frac{100}{1500}$
105 і більше	I	$\frac{18}{342}$	$\frac{20}{380}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{9}{170}$	$\frac{22}{418}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{11}{210}$	$\frac{100}{1900}$
	II	$\frac{24}{340}$	$\frac{26}{368}$	$\frac{6}{86}$	$\frac{5}{72}$	$\frac{20}{282}$	$\frac{8}{112}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{100}{1400}$
Жінки									
48–58	I	$\frac{18}{342}$	$\frac{20}{380}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{9}{170}$	$\frac{22}{418}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{11}{210}$	$\frac{100}{1900}$
	II	$\frac{24}{340}$	$\frac{26}{368}$	$\frac{6}{86}$	$\frac{5}{72}$	$\frac{20}{282}$	$\frac{8}{112}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{100}{1400}$
63–69	I	$\frac{18}{324}$	$\frac{20}{360}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{9}{162}$	$\frac{22}{396}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{11}{198}$	$\frac{100}{1800}$
	II	$\frac{24}{316}$	$\frac{26}{342}$	$\frac{6}{74}$	$\frac{5}{68}$	$\frac{20}{262}$	$\frac{8}{106}$	$\frac{10}{132}$	$\frac{100}{1300}$
75, 90 і + 90	I	$\frac{18}{304}$	$\frac{20}{340}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{9}{154}$	$\frac{22}{374}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{11}{188}$	$\frac{100}{1700}$
	II	$\frac{24}{292}$	$\frac{26}{314}$	$\frac{6}{74}$	$\frac{5}{62}$	$\frac{20}{242}$	$\frac{8}{96}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{100}{1200}$

* У чисельнику запланована КПШ у %; у знаменнику – реальна КПШ.

спортивної форми важкоатлета; у другому (період головних змагань) – її збереженню та реалізації у спортивних досягненнях; у третьому (перехідний етап) – створенню сприятливих передумов для нового циклу розвитку спортивної форми важкоатлета.

**Показники тренувального процесу для важкоатлетів
різної статі***

Показник	1-й рік навчання	Більше року
Кількість тренувальних занять на рік	612	612
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	9–10	11–12
Тривалість тренувального заняття, хв	180	180
КПШ, тис. разів	<u>20 – 21</u> 18 – 19	<u>20 – 21</u> 18 – 19
КПШ 90 % максимальної ваги і вище (підготовчий/змагальний періоди), %	<u>2,2 – 2,4</u> 3,2 – 3,4	<u>2,2 – 2,4</u> 3,6 – 3,8
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	<u>70,0–72,5</u> 72,0–74,0	
Інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	<u>69,0–71,5</u> 71,0–73,0	
Кількість змагань	6–8	6–8
Співвідношення ЗФП і СФП, %	20 : 80	15 : 85

* Чоловіки/жінки.

Інтенсивність змагальної діяльності на цьому етапі підготовки стає стабільною за рахунок зменшення кількості стартів: важкоатлети можуть планувати виступи тільки у 1–2 головних змаганнях року. Для важкоатлетів збірної команди країни це Ігри Олімпіади, чемпіонати світу або Європи.

3.4.4. Інструкторська та суддівська практика

Учні проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вони навчаються передавати свої знання з техніки, методики навчання і тренування учням цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань з виду спорту.

3.4.5. Система контролю підготовки

Ефективність процесу підготовки важкоатлетів у сучасних умовах обумовлена використанням достатньо інформативних засобів і методів комплекс-ного контролю – як інструмента управління, що дозволяє

здійснювати взаємне спілкування тренерів і спортсменів і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки до змагань.

Мета контролю – оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності важкоатлетів на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Комплексний контроль передбачає використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів, за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності важкоатлетів.

Види контролю процесу підготовки важкоатлетів у групах вищої спортивної майстерності:

- **організаційний** – ступінь відповідності спортсмена запланованій моделі на даному етапі підготовки;

- **соціально-психологічний** – ступінь психічної стійкості;

- **контроль технічної підготовленості** – якість виконання технічних дій під час змагальної діяльності;

- **контроль фізичної підготовленості** – на підставі нормативів з СФП, оцінки стану та динаміки спортивної форми та відповідності її періоду підготовки;

- **контроль тактичної підготовленості** – реалізація тактичних дій під час змагальної діяльності;

- **контроль теоретичної підготовленості** – залік з теорії підготовки важкоатлетів та правил змагань в обсязі, запланованому програмою для даної групи;

- **контроль змагальної діяльності** – відповідність змагальної діяльності окремого важкоатлета заданій моделі;

- **медичний контроль** – визначення рівня функціональної підготовленості; профілактика захворювань; перенесення тренувальних і змагальних навантажень.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки спортсменів у
групах підготовки до ВСМ, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Засади техніки виконання вправ	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	8
Методика навчання	–	–	–	8	–	2	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	8	–	–	–	–	8	–	8	24
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	–	8	–	–	8	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	–	8	14
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	8	–	8	–	8	–	24
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	8	–	8	–	–	8	–	24
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	8
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6

Продовження табл. 28

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Залікові вимоги з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	14	14	16	16	16	16	16	16	16	20	160
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	20	24	24	22	32	22	22	30	30	30	256
вправи з інших видів спорту	30	30	28	30	30	30	20	30	30	30	288
СФП:											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	20	20	30	30	20	20	20	250
розвинення фізичних якостей	90	90	90	90	84	88	90	90	92	82	886
Тренерська та суддівська практика	–	–	–	10	–	–	10	–	–	–	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	174	174	172	172	170	170	172	170	172	166	1704
Усього:	188	188	188	188	186	186	188	186	188	186	1872

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 290 с.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.
4. Горулев П.С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед., обуч. по спец. 032101 (022300) — «Физическая культура и спорт» / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева. — М.: Сов. спорт, 2006. — 164 с.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы — Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005. — 600 с.
6. Драга В.В. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье / В.В. Драга, П.М. Мироненко, С.П. Гавацко. — К.: Здоров'я, 1993. — 120 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
8. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Уч. пособие для тренеров / А.С. Медведев. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 272 с.
9. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. — К.: Олімпійська література, 1999. — 288 с.
10. Олешко В.Г. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко — К.: Держслужба молоді та спорту України, НОК, ФВА України, 2011. — 80 с.

11. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с.
12. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. — К.: ДІА, 2011. —444 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2-х кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015.– Кн. 1. – 680 с., Кн. 2. – 752 с.
14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. — К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
15. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. — К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
16. Тяжелая атлетика и методика преподавания: / Под ред. А.С. Медведева: Учебн. для пед. ф-тов ин-тов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
17. Тяжелая атлетика. / Под ред. А.Н. Воробьева: Учебник для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1988. — 238 с.
18. Уилмор Дж., Физиология спорта и двигательной активности / Пер. с англ. / Дж. Уилмор, Д. Костилл – К.: Олимпийская литература, 1997 – 256 с.
19. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. Пер. с англ. /М. Уильямс – К.: Олимпийская литература, 1997. – 256 с.
20. Хартманн Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн — Берлин: Шпортферлаг, 1989. — 334 с.
21. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета /А.В. Черняк. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 136 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Контрольні нормативи з СФП для важкоатлетів різної статі та груп вагових категорій (від максимальних досягнень, %)

Група вагових категорій	Стать	Вправи									
		Ривкові			Поштовхові						
		Ривок із напівприсідом	Ривок із плінтів	Ривок з вису	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди с вису	Поштовх зі стійок	Поштовх із напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах
I	Чол.	86	97	98	88	102	95	102	93	114	132
	Жін.	88	98	91	88	102	91	100	89	114	135
II	Чол.	85	97	97	84	101	95	100	93	110	131
	Жін.	87	98	98	86	104	93	102	90	112	132
III	Чол.	86	96	95	84	101	94	102	93	109	128
	Жін.	87	98	95	87	102	93	101	88	118	140

**Моделі тренувальних навантажень та сторін підготовленості
важкоатлетів різної статі та груп вагових категорій**

Нижче представлено приблизна форма щоденника тренувань для важкоатлетів та різні моделі тренувань, які можна використовувати у процесі контролю підготовки та під час відбору та тренування важкоатлетів у групах підготовки до вищих досягнень.

Приблизна форма щоденника важкоатлета

Вправа	Зона інтенсивності, %					КПШ	Обсяг навантаження, Кг	Середня вага, кг
	50–60	61–70	71–80	81–90	91–100			
Протяжка ривкова	$\frac{50}{6}$ 5					30	1500	50
Поштовх	$\frac{70}{3}$ $\frac{90}{3}$	$\frac{110}{2}$ 2	$\frac{130}{2}$	$\frac{150}{2}$ 2	$\frac{170}{1}$ $\frac{175}{1}$	18	2025	112
Тяга поштовхова				$\frac{160}{2}$	$\frac{180}{2}$ 4	10	1760	176
Жим сидячи	$\frac{85}{4}$ 5					20	1700	85
Присідання		$\frac{150}{4}$	$\frac{170}{4}$	$\frac{190}{4}$ 5		28	5080	181
Нахили	$\frac{90}{5}$ 5					25	2250	90
<i>Усього:</i>	81	8	8	26	12	131	14315	109

Маса тіла: до тренування _____

після тренування _____

ЧСС: до тренування _____

після тренування _____

Працездатність _____

(відмінна, добра, задовільна, незадовільна)

Моделі КПШ в одній спробі у кваліфікованих важкоатлетів залежно від періоду підготовки та групи вправ (О.С. Медведєв, 1986), %

Вправи	Період підготовки								
	Підготовчий			Змагальний			Перехідний		
	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Ривкові та поштовхові	24	51	25	59	41	—	9	55	36
Тяги ривкові та поштовхові	34	66	—	49	51	—	—	64	36
Присідання	7	58	35	—	86	14	—	—	—
Жимові	6	85	9	2	98	—	—	90	40
Нахили	—	80	20	—	100	—	—	90	10
Комбіновані	23	52	25	39	61	—	—	48	52
У середньому	16	56	28	27	60	13	10	55	35

Моделі тренувального навантаження (КПШ) у важкоатлетів високої кваліфікації у групових вправах

Мезоцикл	Загальне навантаження	Група вправ						
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші
Базовий	<u>2000</u>	<u>420*</u>	<u>460</u>	<u>220</u>	<u>220</u>	<u>460</u>	<u>100</u>	<u>120</u>
	100 %	21	23	11	11	23	5	6
Передзмагальний	<u>1600</u>	<u>432</u>	<u>432</u>	<u>144</u>	<u>128</u>	<u>320</u>	<u>64</u>	<u>80</u>
	100 %	27	27	9	8	20	4	5

*У чисельнику – КПШ, у знаменнику – його відсоток.

**Моделі КПШ за зонами інтенсивності у річному макроциклі підготовки у
важкоатлетів високої кваліфікації**

Вправи	Зона інтенсивності, %							Інтенсивність, %
	50–55	60–65	70–75	80–85	90–95	100–105	110–115	
Ривкові	–	16	63	19	2	–	–	69–74
Поштовхові	–	11	55	31	3	–	–	70–74
Тяги ривкові	–	–	5	20	37	32	6	90–94
Тяги поштовхові	–	–	20	38	24	13	5	82–88
Присідання	22	31	25	20	2	–	–	62–68

**Моделі реалізації змагальних спроб у найсильніших
важкоатлетів світу різної статі на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р.**

Вагова категорія, кг	Чоловіки, %		Вагова категорія, кг	Жінки, %	
	Ривок	Поштовх		Ривок	Поштовх
—	—	—	48	55,2	55,0
—	—	—	53	55,2	55,0
56	83,0	66,2	58	71,8	60,7
62	66,3	60,7	63	71,7	60,7
69	66,2	77,3	69	61,2	77,3
77	83,0	77,3	75	77,3	71,8
85	71,8	55,2	—	—	—
94	60,8	55,2	+75	71,8	66,3
105	71,8	60,7	—	—	—
+105	94,3	60,8	—	—	—
У середньому	74,6	64,2	—	66,3	63,8

**Моделі інтенсивності тренувальної
роботи важкоатлеток високої кваліфікації**

Період підготовки	Група вправ, %						
	Ривок	Ривкові вправи	Поштовх	Поштовхові Вправи	Тяги Ривкові	Тяги поштовхові	Присідання
Підготовчий	79–80	75–77	77–80	75–77	91–93	92–93	89–92
Змагальний	80–81	75–77	78–81	75–77	94–95	94–96	92–93

**Моделі співвідношення змагальних досягнень у ривку до поштовху
у важкоатлетів світового рівня, %**

Вагова категорія, кг	Чоловіки			Жінки			
	Співвідношення	Якість результатів,%		Вагова категорія, кг	Співвідношення	Якість результатів,%	
		до 80	+81			до 80	+81
–	–	–	–	48	80,3	50	50
–	–	–	–	53	82,6	50	50
56	81,9	33	67	58	80,8	50	50
62	80,3	50	50	63	80,2	50	50
69	83,0	0	100	69	78,9	100	0
77	82,9	17	83	75	81,6	33	67
85	81,9	17	83	–	–	–	–
94	81,8	17	83	+75	75,9	100	0
105	84,8	0	100	–	–	–	–
+105	83,2	17	83	–	–	–	–
У середньому	82,5	–	–		80,0	–	–

**План тренування для важкоатлетів вищої кваліфікації у тижневому мікроциклі
змагального періоду**

День тижня	Тренування	Обсяг навантаження	Основні вправи	Дозування навантаження			Методичні вказівки
				Вага штанги, %	Кількість спроб	КПШ	
Понеділок	Перше	100–160 підйомів (великий)	1. Ривок. 2. Тяга ривкова. 3. Присідання з штангою на грудях.	70–80 90–100 75–85	8–10 8–10 6–8	3–1 3–2 4–3	Удосконалення підриву і присідання Потужність і швидкість Віддача
	Друге		1. Поштовх. 2. Нахили. 3. Присідання.	80–95 75–85 90–100	8–10 6–8 6–8	3–2 4–3 3–2	Підрив, посилення, присідання Швидкість розгинання Швидкість піднімання
Вівторок		50–60 підйомів (малий)	1. Ривкова протяжка + присідання. 2. Ривок з напівпари сідом, хват вузький. 3. Жим з напівприсідом. 4. Присідання з присідом ножиці. 5. Стрибки у довжину і висоту з місця.	50–70 60–75 75–85 60–75	6–7 6–7 6–7 6–7	4/2– 3/1 3–2 4–3 4/4– 3/3	Рівновага Підрив Опір Глибина, гнучкість

Продовження табл.

День тижня	Тренування	Обсяг навантаження	Основні вправи	Дозування навантаження			Методичні вказівки
				Вага штанги, %	Кількість спроб	КПШ	
Середа	Перше	70—90 підйомів (середній)	1. Ривок з напівприсідом. 2. Жим лежачи. 3. Присідання з штангою на грудях.	75—85 75—85 75—85	6—8 6—7 6—8	3—2 4—2 4—3	Підрив Віддача
	Друге		1. Піднімання на груди з напівприсідом. 2. Поштовх зі стійок. 3. Тяга у повільному темпі.	70—90 80—95 80—90	8—10 8—10 6—8	3—2 3—1 4—3	Підрив Посилання, присід Швидкість розгинання
Четвер		50—60 підйомів (малий)	1. Протяжка ривкова. 2. Нахили з вагою (на козлі). 3. Силові вправи.	50—60	6—7	4—3	Засоби ЗП
П'ятниця	Перше	100—150 підйомів (великий)	1. Ривок. 2. Тяга ривкова. комбінована. 3. Присідання з штангою на грудях.	75—95 90—100 75—85	8—10 8—10 6—7	3—1 3/2/1—2/1/1 4—3	Підрив, присідання. Швидкість. Віддача.
	Друге		1. Поштовх. 2. Тяга поштовхові. 3. Присідання. 4. Стрибки в довжину і висоту з місця.	70—80 90—100 80—100	8—10 6—7 6—7	3—2 3—2 3—2	Підрив, посил, присід. Швидкість. Швидкість.

Продовження табл.

День тижня	Тренування	Обсяг навантаження	Основні вправи	Дозування навантаження			Методичні вказівки
				Вага штанги, %	Кількість спроб	КПШ	
Субота		70–90 підйомів (середній)	1. Ривок з напівприсідом + присідання.	75–85	6–8	3/2–2/1	Швидкість, рівновага.
			2. Піднімання штанги на груди з напівприсідом + присідання + поштовх.	70–80	6–8	3/1/2–2/1/2	Підрив, присідання.
			3. Присідання з штангою на грудях.	70–80	6–8	3–2	Темп повільний.
			4. Нахили з вагою, лежачи стегнами на козлі.				
			5. Стрибки.				

Обладнання, інвентар та спортивна форма учнів і тренерів спортивних шкіл

Для забезпечення якісного навчально-тренувального процесу спортсменів і тренерів спортивних шкіл у відділеннях з важкої атлетики та підготовки до національних і міжнародних змагань важливим чинником є використання сучасного інвентарю та устаткування у вигляді різноманітних снарядів і тренажерів для засобів якісної силової підготовки.

Нижче наводимо перелік обладнання та інвентарю, що рекомендується для використання у спеціалізованому залі важкої атлетики:

1. Стаціонарні помости - 5-6 помостів (змагальний поміст один 4 х 4 м; тренувальні помости 2,5 х 2 м).
2. Штанги тренувальні – по одній на кожний поміст.
3. Штанги «народні» (для юнаків та дівчат) — одна на 4–5 спортсменів.
4. Гирі вагою 8, 16, 24, 32 кг — по 6 пар.
5. Розбірні гантелі вагою від 2 до 30 кг — 10 пар.
6. Стійки для присідань — по одній на кожний поміст.
7. Тренажер для жима лежачи.
8. Тренажер для розвитку м'язів спини.
9. Ємність для магnezії (2 шт.).
10. Стінка гімнастична (1-2 шт.).
11. Мати гімнастичні (2 шт.).
12. Пристрої для зберігання важкоатлетичних снарядів (окремо для дисків та окремо для грифів).
13. Тренажери (6-8 для навантаження окремих груп м'язів).
14. Електронні або механічні ваги (2 шт.).
15. Магnezія (50 кг на рік).

Перелік забезпечення учнів і тренерів – викладачів спортивних шкіл спортивним одягом, взуттям і спортивним інвентарем індивідуального призначення

№ п/п	Найменування	Одиниці виміру	Розрахункова Одиниця	Групи спортивної підготовки				На тренера-викладача
				Початкової підготовки	Базової підготовки	Спеціалізованої підготовки	Підготовка до вищої спортивної майстерності	
1.	Штангетки	пар	На Одного	1	1	1	1	1
2.	Трико	шт.	На одного	1	1	1	1	-
3.	Футболка	шт.	На одного	1	1	1	1	1
4.	Пояс штангіста	шт.	На одного	1	1	1	1	-
5.	Спортивний костюм	шт.	На одного	-	-	-	1	1

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	4
1.1. Мета і завдання спортивної підготовки у важкій атлетиці.....	4
1.2. Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.....	5
1.3. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	6
1.4. Загальна характеристика відбору важкоатлетів у системі багаторічної підготовки.....	8
1.5. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки важкоатлетів.....	9
1.6. Зміст різних сторін підготовки спортсменів.....	12
1.7. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів...	14
1.8. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів.....	19
1.9. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму.....	20
1.10. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності спортсменів.....	23
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	25
2.1. Режим та наповнюваність навчальних груп	25
2.2. Засади організації навчально-тренувального процесу.....	27
2.3. Планування та облік навчально – тренувального процесу спортсменів.....	30
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО – ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	32
3.1. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	32
3.1.1. Організація та методика відбору.....	32
3.1.2. Навчально – тренувальна робота.....	33
3.1.3. Змагальна практика.....	35
3.1.4. Система контролю підготовки.....	36
3.2. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	42
3.2.1. Організація та методика відбору.....	42
3.2.2. Навчально-тренувальна робота.....	43
3.2.3. Змагальна практика.....	45
3.2.4. Система контролю підготовки.....	45
3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	55
3.3.1. Організація та методика відбору.....	55
3.3.2. Навчально – тренувальна робота.....	56
3.3.3. Змагальна практика	58
3.3.4. Інструкторська та суддівська практика	59
3.3.5. Система контролю підготовки.....	59
3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	71
3.4.1. Організація та методика відбору.....	71
3.4.2. Навчально – тренувальна робота.....	71
3.4.3. Змагальна практика.....	72
3.4.4. Інструкторська та суддівська практика.....	74
3.4.5. Система контролю підготовки.....	74
ЛІТЕРАТУРА.....	78
ДОДАТКИ.....	80

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск *М.О. Бережна – Притула*

Редактор *В. І. Зубаток*

Підписано до друку

Тираж