

Военно-прикладная физическая подготовка

Выпуск VI

АТЛЕТИЧЕСКОЕ ДВОЕБОРЬЕ (Учебно-методическое пособие)

ОГЛАВЛЕНИЕ

стр.

Предисловие	
Глава 1. Характеристика атлетического двоеборья	
1.1. Виды атлетического двоеборья и запись упражнений.....	6
1.2. Термины атлетического двоеборья.....	7
Глава 2. Техника выполнения упражнений атлетического двоеборья	
2.1. Упражнения на перекладине.....	10
2.2. Толчок двух гирь по длинному циклу.....	10
2.3. Дыхание.....	11
Глава 3. Методика обучения	
3.1. Общие основы методики обучения.....	13
3.2. Методика обучения упражнениям на перекладине.....	13
3.3. Методика обучения толчку двух гирь по длинному циклу.....	14
Глава 4. Физическая подготовка	
4.1. Упражнения специальной подготовки на перекладине.....	18
4.2. Упражнения специальной физической подготовки в толчке двух гирь.....	20
4.3. Развитие силовой выносливости.....	21
4.4. Развитие собственно-силовых способностей.....	25
4.5. Развитие гибкости.....	27
Глава 5. Построение процесса спортивной подготовки	
5.1. Планирование учебно-тренировочного процесса.....	29
5.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки.....	31
5.3. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	36
5.4. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	39
5.5. Структура тренировочного занятия.....	41
5.6. Соревнования: подготовка и выступления.....	42
Глава 6. Самоконтроль	
6.1. Модельные характеристики.....	45
6.2. Содержание тестового самоконтроля.....	46

Литература

Приложение:

1. Правила соревнований и разрядные нормативы.....	48
2. Разрядные нормативы.....	50

**Комитет по делам молодежи и туризму
администрации Тюменской области**

**Государственное образовательное учреждение –
специализированный учебный центр “Аванпост”**

Выпуск VI
АТЛЕТИЧЕСКОЕ ДВОЕБОРЬЕ
(учебно-методическое пособие)

Тюмень
2001

В.В. Шевцов – кандидат педагогических наук, профессор, экс – чемпион России по гиревому спорту среди ветеранов, специалист по научной и методической работе СУЦ “Аванпост”.

А. В. Шевцов – педагог-психолог СУЦ “Аванпост”, экс – чемпион Тюменской области среди юношей по атлетическому двоеборью.

Ш – 37 Шевцов В. В., Шевцов А. В.

Атлетическое двоеборье: Методическое пособие – Тюмень: “Вектор – Бук”, 2001 – с. 50

Предлагаемое пособие является первой попыткой объединить и систематизировать имеющийся методический материал по атлетическому двоеборью. На основании анализа специальной литературы и собственного практического опыта авторы излагают технику выполнения упражнений атлетического двоеборья, методику обучения, средства и методы развития специальных физических качеств, основы построения учебно-тренировочного процесса.

Пособие адресовано тренерам-преподавателям, а также самостоятельно занимающимся атлетическим двоеборьем.

ISBN

ББК 75.6 + 75.712
Шевцов В. В., Шевцов А. В. 2001
СУЦ “Аванпост”, 2001.

“Нет на свете прекрасней одежды
чем бронза мускулов и свежесть кожи”
(В. Маяковский)

Предисловие

Атлетическое двоеборье является военно-прикладным видом спорта, входящие в виды спорта, объединяемые Спорткомитетом Министерства обороны России, т.е. одним из видов спорта военно-спортивной классификации.

В процессе занятий атлетическим двоеборьем решаются как общие, так и специальные задачи физической подготовки: развитие и поддержание на требуемом уровне силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшение осанки, повышение физической работоспособности, устойчивости и устойчивости к гипоксии.

То есть на занятиях по атлетическому двоеборью развиваются и совершенствуются физические и специальные качества, необходимые для личного состава различных видов Вооруженных Сил и родов войск. Вот почему упражнения атлетического двоеборья включены в раздел “гимнастика и атлетическая подготовка”, действующего Наставления по физической подготовке в ВС РФ.

Занимаясь атлетическим двоеборьем можно подготовиться и к участию в соревнованиях по гиревому спорту – в толчке двух гирь по длинному циклу.

ГЛАВА 1. Характеристика атлетического двоеборья

1.1. Виды атлетического двоеборья, классификация и запись упражнений

Атлетическое двоеборье включает комбинированное силовое упражнение на перекладине (подъем силой, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом, подтягивание) и толчок двух гирь 24(16) кг. двумя руками по длинному циклу.

В атлетическом двоеборье различают две основные группы упражнений - соревновательные и вспомогательные.

К соревновательным относятся упражнения, которые входят в программу соревнований. Это перечисленные выше упражнения на перекладине и толчок двух гирь по длинному циклу.

Вспомогательные упражнения двоеборья классифицируются в соответствии с педагогическими задачами учебно-тренировочного процесса. Эти упражнения можно подразделить на следующие группы:

Группа 1. Подготовительные упражнения:

1) общеподготовительные - упражнения для развития базовых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости) безотносительно к атлетическому двоеборью, виду спортивной специализации.

2) специально подготовительные - упражнения для развития двигательных способностей спортсмена применительно к виду специализации (атлетическому двоеборью).

Группа 2. Подводящие упражнения - упражнения для освоения и совершенствования техники соревновательных (и других) упражнений.

Используются циклические, ациклические и смешанные виды упражнений, выполняемых в динамическом, статическом, статодинамическом, плиометрическом режимах. Упражнения максимальной, суб-максимальной, большой и умеренной мощности, выполняемые в аэробном, анаэробном и смешанном режимах энергообеспечения.

Группа 3. Упражнения в релаксации

Группа 4. Упражнения дыхательной гимнастики

Группа 5. Корректирующие упражнения, упражнения “на осанку”.

Группа 6. Упражнения для регуляции психического состояния.

Запись общеподготовительных (общеразвивающих) упражнений.

При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение, из которого начинается движение (и.п.).
2. Название движения (наклон, присед и др.).
3. Направление движения.
4. Конечное положение.

Запись упражнений на снарядах.

При записи упражнений на снарядах помимо названия самого снаряда принято указывать:

1. Исходное положение (из вися, упора) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание - подъем разгибом).
2. Название движения (подъем, спад и др.).
3. Способ выполнения (разгибом, переворотом).
4. Направление (назад, вперед и др.).
5. Конечное положение (в вис, в упор).

Запись упражнений с гирями.

Для краткости упражнения, выполняемые с гирями, принято записывать в виде дробей.

В числителе указывается вес гири (гири), знаменатель обозначает:

а) количество повторений;

б) количество повторений в процентах, к личному рекорду (П.М. - повторному максимуму) в этом упражнении (например, 16/10 или 16/80 %).

Две цифры в числителе через знак "+" свидетельствуют о толчке двух гирь двумя руками (например, 16 + 16/10 или 16 + 16/70 %).

Две цифры в знаменателе через знак "+" обозначает рывок одной и, без отдыха, другой рукой (например, 16/20 + 20).

Коэффициент справа от дроби показывает число подходов на данное упражнение. Отсутствие такого коэффициента говорит о том, что данное упражнение выполняется в одном подходе (например, 24/65 % + 50 % или 16/10 + 10 x3).

Заключение в скобки серии упражнений и коэффициента за скобками означает выполнение данной серии п-го числа раз, соответствующего цифре коэффициента (например, (24 одной /10, 16 другой /20)x2).

1.2. Термины атлетического двоеборья

Терминология - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений атлетического двоеборья и связанных с ними понятий. Под термином принято понимать краткое условное обозначение какого-либо двигательного действия (упражнения), понятия или снаряда.

Единая терминология облегчает общение между специалистами, между тренером и спортсменом. Терминология является своеобразным, специальным языком для занимающихся и преподавателей.

Приводим основные термины, используемые в атлетическом двоеборье.

Вис - положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Дожим - выпрямление одной или двух рук при выполнении толчка (рывка) следующее после замедления или остановки движения.

Жим - подъем снаряда (штанги, гири) силой от груди вверх до полного выпрямления рук.

Замах – кач гири (гирь) перед выполнением тяги.

Захват - положение кистей при хвате ручки гири (грифа штанги, перекладины)

а) сверху - ладонью вниз;

б) снизу - ладонью вверх.

Интенсивность нагрузки - напряженность работы, степень концентрации выполняемой работы во времени (отношение количества подъемов к максимально возможному, отношение веса отягощения к максимально возможному, скорость движения, темп движений и т.д.).

Касание - ошибка при выполнении упражнений с гирями (касание помоста, туловища свободной от рывка рукой и т.д.).

Максимальный результат - личный рекорд спортсмена в том или ином упражнении. Выражается в количестве повторений или в килограммах.

Наклон - термин, обозначающий сгибание тела.

Нагрузка - это дополнительная активность организма, вызванная выполняемым физическим упражнением; мера воздействия физического упражнения на организм.

Объем нагрузки - суммарный показатель проделанной работы в рассматриваемый период тренировки (продолжительность нагрузки, в метрах, общий вес, суммарное количество повторений и т.д.).

Остановка - кратковременное прекращение выполнения упражнения.

Приседание – положение, занимающегося на согнутых ногах.

Переворот - вращательное движение тело с полным его переворачиванием.

Подъем - переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий (подъем силой поочередно, подъем силой, подъем переворотом).

Плотность занятия - отношение времени, занятого непосредственно выполнением упражнений, к общему времени занятия, в процентах.

Подготовка спортсмена - процесс целесообразного использования средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на психофизическое состояние спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Подготовленность спортсмена - комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является следствием его подготовки и характеризуется: уровнем развития физических и психических качеств, степенью освоения спортивно-технического и тактического мастерства.

Перехват - изменение положения кистей на перекладине, перекладывание гири из одной руки в другую, изменение захвата дужки гири.

Плинты - подставки, на которые ставят штангу, встают сами для увеличения высоты грифа или своего центра тяжести.

Подрыв - ускорение тяги до полного разгибания туловища в толчке (при взятии гирь на грудь) и в рывке.

Подсед - быстрое опускание и подведение спортсменом своего тела под гири или штангу.

Подход - однократное или многократное выполнение силового упражнения в одной попытке.

Полуприседание - неполное приседание с отягощением.

“Протяжка” - тяга гири рывком двумя руками снизу до выпрямления рук вверху без фиксации.

“Проходка” - (прикидка) выполнение на тренировочном занятии соревновательного упражнения “до предела”.

Рывок - упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним движением поднимается снизу вверх на прямую руку.

Серия - несколько повторений в одном подходе.

Спад (опускание) - переход из упора в вис.

Сплит - система построения тренировочного цикла со сдвоенными или строенными занятиями с последующим днем отдыха.

Старт - исходное положение спортсмена для подъема гирь.

Спортивная техника - эффективный и экономный способ решения двигательной задачи, выполнения двигательного действия (упражнения).

Суперсерия - комбинация из двух разных упражнений, выполняемых подряд, практически без отдыха.

Толчок - упражнение гиревого двоеборья, выполняемое в два приема: подъем гирь на грудь и выталкивание вверх на прямые руки единым движением без остановки.

Тренированность - эффект систематической тренировки, в приспособлении (адаптации) организма к физическим нагрузкам.

Трисет - комбинация из трех упражнений, выполняемых подряд практически без паузы для отдыха.

Тяга - силовое упражнение, в котором отягощение тянется к себе.

Фиксация - удержание гирь вверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем требованиям правил соревнований; сохранение неподвижного положения тела до или после выполнения упражнения на перекладине.

Хват - способ держания за снаряд.

Хват сверху - положение кисти, при котором ладонь обращена вниз (или от себя).

Хват снизу - положение кисти, при котором ладонь обращена вверх (или к себе).

Хват разный - положение кистей, при котором одна выполняет хват сверху, другая - хват снизу.

Читинг - выполнение упражнений динамично, с помощью других мышц.

Швунг жимовой - подъем гирь или штанги от груди на выпрямленные руки с помощью ног в начале движения с последующим дожимом (сочетание полутолчка и жима).

Швунг толчковый - толчок штанги (гирь) от груди в неглубокий полуприсед.

Ширина хвата - расстояние между кистями рук на грифе штанги, перекладине.

ГЛАВА 2. Техника выполнения упражнений атлетического двоеборья

2.1. Упражнения на перекладине

Подъем силой.

Подтянуться до высоты подбородок выше перекладины и быстро поставить правую (левую) руку в упор локтем вверх. Подать плечи вперед и поставить в упор вторую руку. Разгибая руки, выйти в упор, зафиксировать это положение.

Подъем переворотом.

Выполняется из виса хватом сверху. Сгибая руки и поднимая прямые ноги вперед - вверх подтянуться и приблизить таз к перекладине (подбородок прижать к груди). В тот момент, когда таз приблизится к перекладине, а ноги окажутся за ней сверху, притормозить движение ног и поднять плечи. Переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор.

Выполнять упражнения с прямыми ногами, при завершении каждого подъема переворотом в упоре руки выпрямлять, тело держать прогнутым. Положение виса и упора фиксировать на прямых руках в течении 0,5-1 сек.

Подтягивание на перекладине.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксировать 1 сек.). Подтягивание осуществляется до перехода подбородком линии перекладины. Запрещается волнообразное движение туловищем и движения ногами, облегчающие выполнение упражнения.

Поднимание ног к перекладине.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Поднимая прямые ноги вверх коснуться перекладины нижней частью подъема стопы.

2.2. Толчок двух гирь по длинному циклу

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на следующие технические элементы: старт, подъем на грудь, подрыв, подсед, выталкивание, фиксация, опускание на грудь, опускание в положение виса.

Старт.

И.п. - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, колени несколько разведены в стороны, туловище прямое с незначительным прогибом в пояснице. Гири стоят впереди, на 20-30 см. от ступней ног. Прямые руки расслаблены, захват дужек гирь кистями глубокий.

Подъем на грудь.

Разгибая ноги оторвать гири от помоста, сделать замах между ног назад. На обратном движении гирь резким включением (выпрямлением) ног и выпрямлением туловища произвести подрыв.

Подрыв.

Выполняется быстрым и одновременным разгибанием ног и туловища с последующим подъемом на носки. Руки остаются прямыми. Плечи отводятся назад в самый последний момент, после чего следует подсед.

Подсед.

Останавливая движение вверх, быстро согнуть ноги в коленях - выполнить подсед. Локти очень быстро подворачиваются, и гири опускаются на плечи, туловище слегка наклоняется вперед, а локти для лучшего удержания гирь еще больше подворачиваются вверх.

Встать из подседа и принять исходное положение для подъема гирь с груди.

В стартовом положении гири лежат на предплечьях, душики гирь на груди, локти опущены и прижаты к туловищу, таз подан вперед, спина прогнута в пояснице, ноги на ширине плеч. Общий центр тяжести проходит через середины ступней.

Выталкивание гирь делится на две фазы: предварительный подсед и непосредственное выталкивание.

Предварительный подсед.

Выполняется быстро, при опоре на всю ступню. Туловище и руки вместе с гирями не меняют своего положения. Угол в коленных суставах в крайнем нижнем положении полуприседа составляет 120-130 градусов.

Непосредственное выталкивание.

Начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки. Оно осуществляется резким выпрямлением ног и туловища вверх - назад.

Подсед - вставание из подседа.

Заканчивая выталкивание, спортсмен включает в работу руки. Гири, достигшие “мертвой точки” при выпрямлении ног, подхватываются выпрямлением рук и сгибанием ног. Туловище в подседе подводится под гири. Гири отводятся назад до отказа, лопатки сводятся. К моменту выпрямления рук делается движение головой вперед. Подсед должен быть не глубоким, мягким, на всю ступню.

Фиксация.

Встав из подседа, спортсмен фиксирует положение: гири вверху на прямых руках, ноги и туловище выпрямлены, голова слегка подана вперед.

Опускание на грудь.

После фиксации, гири быстро опускаются на грудь. При этом ноги слегка сгибаются в коленях, амортизируя ударную нагрузку на грудь и поясницу.

Опускание в положение виса.

Гири за счет постепенного разгибания рук опускаются вниз по оптимальной траектории, в вис, в положении замаха для очередного подъема на грудь. Руки с гирями, во время замаха, нужно развернуть тыльной стороной кистей друг другу.

2.3. Дыхание

Рациональное дыхание имеет большое значение для результата в атлетическом двоеборье. В отличие от других циклических видов дыхание в упражнениях на перекладине и толчок двух гирь по длинному циклу отличается большой специфичностью. Обучение правильному дыханию следует проводить на самых ранних этапах обучения технике.

При выполнении упражнений на перекладине дыхание произвольное, без значительной задержки. Наибольшее силовое напряжение выполняется на небольшой задержке дыхания на вдохе (например, подъем силой, подтягивание на перекладине) во время фиксации в упоре выполняется несколько коротких вдохов и выдохов, опускание в вис выполняется на выдохе.

Схема дыхания при выполнении толчка двух гирь по длинному циклу:

1. Старт-вдох подъем на плечи - пауза.
2. Замах, тяга, подрыв.
3. Приняли исходное положение для выталкивания - выдох - вдох - выдох.
4. Предварительный подсед, выталкивание - на вдохе.
5. Вставание, фиксация - выдох - вдох.
6. Опускание на грудь - выдох.
7. Опускание вниз, замах - вдох - выдох.
8. Тяга, подрыв, подъем на грудь - на вдохе.
9. Толчок от груди - после двух - трех циклов дыхания.

Во время соревнований рекомендуется выполнять дополнительное форсированное (учащенное) дыхание в исходном положении перед выталкиванием (3-5 циклов). Вдох рекомендуется делать быстро, но не глубоко, а выдох - полный.

ГЛАВА 3. Методика обучения

3.1. Общие основы методики обучения

Обучение технике выполнения упражнений на перекладине и толчка двух гирь по длинному циклу включает: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Ознакомление способствует созданию целостного (логического, зрительного, кинестетического) образа разучиваемого упражнения. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение; правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и возможные (типичные) ошибки, разъяснить влияние на организм и условия применения данного упражнения; дать занимающимся возможность “опробовать”, выполнить упражнение; показать, если необходимо упражнение еще раз в целом или по частям (по разделением) с предварительным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование соответствующих двигательных умений и навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности двигательного действия (упражнения) применяются следующие методы разучивания: в целом, по частям, по разделением, с помощью подводящих упражнений. Упражнения выполняются в стандартных условиях.

Совершенствование направлено на повышение эффективности, экономичности и надежности выполняемых двигательных действий. Для совершенствования необходимо: заблаговременное формирование физической готовности к овладению техникой; многократное выполнение двигательного действия в стандартных условиях с установкой “на технику”; идеомоторное упражнение, как способ самонастройки на совершенное выполнение; строго регламентированное варьирование характера и условий выполнения упражнений; использование соревновательного метода.

3.2. Методика обучения упражнениям на перекладине

Для обучения технике выполнения упражнений на перекладине используются следующие методы: целостно - конструктивный (поднимание ног к перекладине, подтягивание), расчленено - конструктивный (подъем силой, подъем переворотом), метод сопряженного воздействия (подтягивание, подъем переворотом). Подводящие упражнения применяются в зависимости от подготовленности занимающихся.

Подводящие упражнения в подтягивании:

1. Подтягивание в смешанном висе.
2. Подтягивание с прыжка и медленное опускание на прямые руки.
3. Подтягивание с помощью (помощь оказывается поддержкой под голень и бедро).

Подводящие упражнения в подъеме переворотом:

1. Поднимание ног к перекладине.
2. Подъем переворотом толчком одной и махом другой на низкой перекладине.
3. Подъем переворотом с помощью (помощь оказывать последовательно, подталкивая под ноги, спину и плечо; при выходе в упор удерживать обучаемого за ногу).

Подводящие упражнения в подъеме силой:

1. Выход в упор на одну руку толчком ногами на низкой перекладине.
2. Подъем силой с помощью.
3. Подтягивание с переходом в упор на одну руку и последующим опусканием в вис.
4. Выполнение подъема силой поочередно на правую и левую руку.

Подводящие упражнения в подтягивании ног к перекладине:

1. Поднимание ног вверх и за голову в положении лежа на спине.

2. Поднимание согнутых в коленях ног с последующим выпрямлением.
3. Поднимание согнутых в коленях ног до касания перекладины.

3.3. Методика обучения толчку двух гирь по длинному циклу

Табл. 1

№ п/п	Задачи и средства решения	Методические указания
Обучение подъему гирь на грудь.		
1.	Выполнение замаха и тяги из и.п. “старт”.	Акцентировать внимание на согласованной работе ног и спины.
2.	Выполнение замаха, тяги и подрыва с одной гирей.	Создавать ускоренное движение гири за счет работы ног и спины.
3.	Выполнение подъема гири (гирь) на грудь.	Акцентировать внимание на сохранении равновесия и подведении локтей под снаряд.
Обучение выталкиванию.		
1.	Выполнение полуприседов с гирями на груди.	Сохранять постоянный угол в тазобедренных суставах, не менять положение рук с гирями на груди.
2.	Выполнение “полутолчка”.	Акцентировать внимание на активном разгибании ног в коленных и голеностопных суставах, работе мышц разгибателей туловища.
3.	Опускание гирь на грудь.	Сгибание ног в коленных суставах выполнять одновременно с касанием гирь груди.
Обучение выталкиванию можно проводить с гантелями, с одной гирей, двумя гирями, со штангой. Штанга берется узким хватом, что позволяет создать опору локтями в живот.		
Обучение полуприседу с отягощением в поднятых руках.		
1.	Полуприсед с поднятыми вверх руками.	Угол в коленных суставах 120 – 130, в тазобедренных – 130 – 140.
2.	То же, но из положения “поднявшись на носки”.	
3.	Быстрый полуприсед с фиксацией отягощения сверху.	
Обучение подседу с выпрямлением рук.		
1.	Выполнение “полутолчков”.	Выполнять при разучивании опускания гирь на грудь, подседа.
2.	Выталкивание гирь с последующим подседом и выпрямлением рук вверх.	Своевременно выполнять подхват (включение) руками гирь, поворот кистей ладонями вперед (пронация кистей).
Комплексные подводящие упражнения.		
1.	Поднимание на грудь одной гири с последующим опусканием на прямые руки.	Уделять внимание разучиванию поднимания гирь на грудь и опусканием их в вис для очередного замаха.

2.	Поднимание на грудь двух гирь с последующим с опусканием на прямые руки.	
3.	Швунг одной гири.	
4.	Швунг двух гирь.	
5.	Имитация толчка двух гирь по длинному циклу.	Обращать внимание на согласованность действий при выполнении отдельных частей и на взаимосвязь между ними.
6.	Толчок двух гирь по длинному циклу с облегченными гирями.	

Ошибки в технике

Ошибки в подъеме гирь на грудь.

Старт

1. Слишком близкое (невозможность выполнения замаха) или слишком далекое (излишне большой кач назад, приводящий к обратному движению гирь по большой дуге, что загружает руки и грозит жестким опусканием снарядов на грудь) положение спортсмена от гирь.

2. “Круглая спина”: это можно вызвать травму связок позвоночника. Кроме того, это исходное положение затрудняет работу мышц верхней части спины, участвующих в дальнейших элементах подъема на грудь.

3. Глубокий хват кистями: это ведет к тому, что атлет вынужден поднимать гири в основном за счет работы рук.

4. Согнутые руки: затрудняется замах и перегружаются мышцы рук.

Замах

1. Согнутые руки: затрудняется работа спины и перегружаются руки.

2. “Круглая спина” (см. выше).

3. Слишком большой кач назад (см. выше).

4. “Закрытая” грудь: не работают мышцы верхней части спины и плечевого пояса; это чревато невозможностью достижения нужной системы “атлет – снаряд”.

Тяга

1. Кач вперед, грозящий жестким опусканием гирь на грудь.

2. Сгибание рук, что делает неэффективной работу мышц спины и перегружает мускулатуру рук.

Подрыв

1. Вместо работы верхней части трапецевидной мышцы с относительно расслабленными руками – подъем гирь “на бицепсы” (сгибание рук в локтевых суставах с фиксированными локтями).

2. Недоработка спиной (неполное разгибание туловища в тазобедренных суставах).

3. Недоработка ногами: а) угол в коленных суставах остается тем же, что и во время тяги; б) не используются мышцы голени, т. е. нет попытки, подняться на носки.

Подсед

1. Наклон вперед с переносом тяжести тела на носки, что ведет к потере равновесия.
2. Медленное подведение локтей под гири.

Вставание из подседа и накатывание

1. Наклон вперед при вставании, чреватый потерей равновесия.
2. Недостаточное продевание кистей в дужки: в дальнейшей работе кисти могут выскочить из глубокого хвата.

Принятие исходного положения перед выталкиванием

1. Опускание локтей через опущенную грудь: проекция гирь окажется слишком впереди от атлета, не будет хорошего сцепления гирь с плечами.
2. “Разъезжание” локтей, вызванное следующим возможными причинами: отсутствие глубокого хвата, скользкая футболка (можно смочить водой место упора локтей в живот), закрепощенный плечевой пояс у спортсмена.

Ошибки в технике собственно толчка с груди.

Предварительный подсед

1. Наклон туловища вперед, вызывающий потерю опоры локтями в живот и раннюю загрузку мышц рук.
2. Поднимание пяток (если у атлета плохая подвижность в голеностопных суставах, ему надо рекомендовать более широкую расстановку ног и более значительный разворот ступней).
3. Излишне быстрое сгибание ног в коленных суставах, что может вызвать нарушение биомеханического ритма и тем самым ухудшение эффективности выталкивания.

Выталкивание

1. Недоработка ногами: а) недостаточное выпрямление в коленных суставах (менее 150 - 160); б) не использование мышц – сгибателей голени, т. е. отсутствие попытки подъема на носки.
2. Работа мышц ног и спины, близкая к равномерной, т. е. без достаточного ускорения для подъема гирь.
3. Ранний подхват гирь руками, вызывающий эффект пружины, поглощающий часть усилия и создающий излишнее напряжение для мышц рук и плечевого пояса.
4. Не использование мышц – разгибателей туловища, отклон назад которого, как уже было сказано выше, не только вносит существенный вклад в общее усилие по подъему гирь, но и создает благоприятные биомеханические предпосылки для последующей работы рук.
5. Недостаточный контроль за кистями рук, что может привести к потере глубокого хвата.

Подсед

1. Недостаточно быстрый подсед, что ведет за собой невозможность своевременного выпрямления рук.
2. Позднее включение или неполное выпрямление рук.
3. Неправильная траектория движения таза вниз, что ведет к потере равновесия.

4. Неправильная траектория движения рук, что ведет к отклонению рук (или одной руки) вперед, назад или в стороны.
5. Расслабленная поясница, что травмоопасно.

Вставание и фиксация

При вставании:

1. Потеря равновесия из – за нарушения вертикальной оси общего центра тяжести тела.
2. “Разъезжание” рук из – за недостаточного контроля мышц плечевого пояса.

При фиксации:

1. Не использование усилия верхней части трапециевидной мышцы, снимающего часть нагрузки с дельтовидных мышц.
2. Не до конца выпрямленные руки, что ведет к перегрузке трехглавых мышц плеча.

Опускание на грудь

1. Недостаточное расслабление мышц рук и плечевого пояса.
2. Амортизация только за счет сгибания ног (не использование движения вверх плечевого пояса и подъема на носки).
3. Позднее сведение локтей, ведущее к непопаданию гирь в правильное исходное положение на груди и тем самым вынуждающее к перегрузке мышц рук и плечевого пояса.

ГЛАВА 4. Физическая подготовка

Основными физическими качествами, определяющими результативность выполнения упражнений атлетического двоеборья, являются: сила, силовая выносливость и гибкость.

4.1. Упражнения специальной физической подготовки на перекладине

Результат в выполнении силовых упражнений на перекладине зависит от уровня развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей, разгибателей рук и мышц брюшного пресса.

Подтягивание на перекладине:

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху.
2. Подтягивание на перекладине обратным хватом (снизу).
3. Подтягивание узким хватом, до касания перекладины шеей.
4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины, до касания то одним, то другим плечом или грудью.
5. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.
6. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
7. Подтягивание с отягощением на поясе (ногах), с сопротивлением партнера.
8. Подтягивание на одной руке.

Подъем силой:

1. Подводящие упражнения.
2. Подъем силой поочередным выходом в упор правой и левой рукой.
3. Подъем силой одновременно обеими руками.

Подъем переворотом:

1. Упражнение для мышц брюшного пресса.
2. Подводящие упражнения.
3. Подтягивание.
4. Подъем переворотом.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

Для тренировки мышц брюшного пресса используют в основном три типа упражнений: поднятие ног при фиксированном верхнем отделе туловища (наибольшую нагрузку несет верхняя часть прямой мышцы живота), поднятие туловища при фиксированных ногах (наибольшую нагрузку несет нижняя часть прямой мышцы живота) и вращения, наклоны туловища (принимают участие косые мышцы живота).

Включение в каждую тренировку упражнений для брюшного пресса, с которым мы вас познакомим, не только поможет укрепить мышцы живота и убрать скопившийся там лишний жир, но и сделать ваш брюшной пресс мускулистым, рельефным и сильным.

Упражнения, выполняемые при фиксированных руках:

1. Лежа на спине поднятие прямых ног до касания за головой. Возвращаясь в исходное положение, не дотрагивайтесь ногами до пола, а приблизив к нему пятки, снова начните подъем ног.
2. Лежа на наклонной доске (угол 45-60 градусов) подъем прямых ног до вертикального положения.

3. В виси на перекладине (гимнастической стенке) поднимание согнутых ног до касания коленями груди.

4. Лежа спиной на скамейке, держась руками за ее края около головы, поднимите ноги до угла 45 градусов, удерживая это положение до 1 мин.

Упражнения, выполняемые при фиксированных ногах:

1. Лежа на спине, руки к плечам, поднимание и опускание туловища.

2. Сидя на стуле, опускание и поднимание туловища.

3. Лежа спиной на наклонной доске (угол наклона 30-60 градусов), ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, поднимание туловища до вертикального положения.

4. Стоя на коленях, наклоны назад прогнувшись, до касания пола локтями.

Упражнения 1-3 можно выполнять с небольшим отягощением.

Упражнения, выполняемые с поворотом туловища:

1. Лежа на спине, руки за головой, поднимание туловища с поворотом в сторону до касания локтем колена противоположной ноги.

2. То же на наклонной доске.

3. Лежа на спине, руки в стороны, поднимание ног попеременно к правой и левой руке.

4. Стоя, удерживая отягощение 2,5-5 кг за головой, выполнить вращение туловища попеременно в правую и левую стороны.

5. Сидя на стуле, закрепив ноги, выполнить наклоны туловища назад с поворотом при движении вниз то в одну, то в другую сторону на 90 градусов.

Упражнения для мышц живота отличаются рядом особенностей: большим числом повторений по сравнению с упражнениями для других мышц; более высоким темпом выполнения.

В тройной подход включаются все три группы упражнений, число повторений в подходе 10-15 раз (каждое упражнение), количество подходов 2-3, продолжительность отдыха между подходами 2-4 минуты.

Комплексное упражнение на перекладине: подъем силой, подъем переворотом, подтягивание, поднимание ног к перекладине.

Из приведенных выше упражнений можно составить комплексы различной степени трудности:

Комплекс 1 (облегченный).

1. Подтягивание хватом сверху с помощью.

2. Подтягивание обратным хватом.

3. Подтягивание узким хватом.

4. Подтягивание широким хватом до касания головой перекладины.

5. Подтягивание с выходом в упор на одну руку и опусканием в исходное положение.

Комплекс 2 (основной).

1. Подтягивание хватом сверху.

2. Поочередное подтягивание на одной руке с помощью другой.

3. Подтягивание широким хватом до касания перекладины шеей.

4. Подтягивание узким хватом вдоль перекладины.

5. Подъем силой с поочередным выходом в упор.

6. Подъем переворотом.

Комплекс 3 (трудный).

1. Подтягивание на одной руке, другая хватом за запястье.
2. Подъем силой одновременно двумя руками.
3. Подтягивание узким хватом.
4. Подтягивание хватом сверху.
5. Подтягивание широким хватом до касания перекладины плечами.

Упражнения 3-5 можно выполнять с отягощением 5-20 кг. или противодействием партнера.

4.2. Упражнения специальной физической подготовки в толчке двух гирь

Основными мышечными группами, обеспечивающими выполнения толчка двух гирь, являются: мышцы – разгибатели ног, туловища, рук.

Упражнения для мышц ног:

Со штангой:

1. Полуприседание со штангой на плечах.
2. Приседание со штангой на плечах.
3. То же, со штангой на груди.
4. Жим штанги ногами лежа на спине.
5. Выпрыгивание со штангой на плечах.

С гирями:

1. Приседание с гирей за головой.
2. Приседание с двумя гирями на груди.
3. Приседание с гирей, удерживая ее внизу за дужку за спиной.
4. Выпрыгивание с гирей, стоя высотой 50-60 см. на плинтах.

Упражнения для мышц спины:

Со штангой:

1. Тяга штанги: а) становая; б) с удержанием; в) с плинтов; г) с возвышения.
2. Наклоны со штангой на плечах.
3. Взятие штанги на грудь.
4. Наклоны туловища, лежа на коне, ноги закреплены (с блином от штанги за головой).

С гирями:

1. Поднимание гири за дужку двумя руками вверх над головой.
2. Тяга гири, стоя на плинтах.
3. Наклоны с гирей за головой.
4. Удержание двух гирь на груди.
5. Поднимание одной, двух гирь на грудь.

Упражнения для мышц рук:

Со штангой:

1. Жим штанги (лежа, сидя, лежа в наклоне, стоя).
2. Швунг жимовой из-за головы.
3. Швунг толчковый с груди.

С гирями:

1. Жим гири двумя руками от груди (лежа, сидя, стоя).
2. Жим одной или двух гирь попеременно правой и левой рукой.
3. Жим двух гирь одновременно.
4. Швунг толчковый одной (двух) гирей от груди.

Специально-подготовительные упражнения:

1. Махи гири двумя руками.
2. Махи гири одной рукой (со сменой рук).
3. Рывок гири двумя руками.
4. Рывок гири попеременно правой и левой рукой (с отдыхом перед сменой или без отдыха).
5. Толчок гири попеременно правой и левой рукой от груди.
6. Толчок гири попеременно правой и левой рукой по длинному циклу.
7. Толчок двух гирь от груди.
8. Толчок двух гирь по длинному циклу.

4.3. Методы развития силовой выносливости

Основными силовыми способностями обеспечивающими результативность в толчке двух гирь и упражнениях на перекладине являются силовая выносливость и максимальная сила.

Под силовой выносливостью понимают способность человека к многократным повторениям движений силового характера.

Методы развития силовой выносливости: повторный, переменный, интервальный, метод суперсерии.

В рамках этих методов можно применять как соревновательные упражнения на перекладине и в толчке двух гирь, так и вспомогательные.

Повторный метод – выполнение силовых упражнений в нескольких подходах. Режим выполнения: вес отягощения – 50-70% от максимального; количество повторений в одном подходе – от 10 до 25 и более (60-70% от повторного максимума – ПМ); количество подходов 3-5 и более; интервал отдыха между подходами – 1-2 мин.

Повторно-переменный метод – повторное выполнение силовых упражнений в нескольких подходах с изменением следующих параметров нагрузки: веса отягощения, количество повторений в подходе, интервала отдыха между подходами.

Интервальный метод – выполнение силовых упражнений в нескольких подходах при строго заданном интервале отдыха. Это один из самых эффективных методов в развитии силовой выносливости. Режим выполнения: вес отягощения – 50-70% от максимального; количество повторений в одном подходе – от 10 до 25 и более (60-70% от повторного максимума); количество подходов 4-9; количество серий 2-3; интервал отдыха между подходами может быть стандартный (например, 1-2-3 мин.); время отдыха между сериями 5 минут.

Серии одного цикла могут состоять из упражнений на перекладине, толчка двух гирь, из вспомогательных упражнений или комбинации соревновательных и вспомогательных упражнений.

Применять этот метод надо очень осторожно в виду высокой нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Рекомендован хорошо функционально и физически подготовленным спортсменом на последних этапах подготовительного периода и в небольшом объеме в начале соревновательного периода.

Метод суперсерий – повторно-интервальное, серийное выполнение силовых упражнений без интервала отдыха между сериями.

Суперсерия – это две серии разных упражнений, выполняемых практически без паузы отдыха. Минимальная пауза (около 5 с.) образуется при смене упражнений, исходного положения, сопротивлений.

Суперсерии могут быть двух видов:

- а) обе серии воздействуют на одни и те же группы мышц;

б) вторая серия воздействует на другие группы мышц.

В одной из серий желательно использовать соревновательное упражнение.

Трисет – это три серии разных упражнений подряд, практически без интервала отдыха. Можно выделить три варианта трисетов:

а) трисет с нагрузкой на разные группы мышц (но во второй серии включаются мышцы - антагонисты).

Можно применять разновидность трисета с включением в цикл серий соревновательных упражнений;

б) трисет с нагрузкой на одну и ту же мышечную группу;

в) гигантский трисет – сочетание суперсерий с обычными сериями.

Очередной подход к упражнению выполняется при пульсе не более 90-100 уд./мин.

Метод “до предела” - силовое упражнение выполняется “до предела”.

Варианты:

а) упражнение выполняется “до предела” в одном из подходов;

б) упражнение выполняется “до предела” в нескольких подходах;

в) упражнение выполняется “до предела” в каждом из подходов.

Интервал отдыха между подходами: стандартный или прогрессирующий.

Метод комплексно-круговой тренировки

Комплексно-круговая тренировка включает ряд дозированных упражнений соревновательного, вспомогательного характера, общего воздействия на организм, которые выполняются в определенной последовательности по кругу. В комплекс круговой тренировки подбираются упражнения, воздействующие на различные мышечные группы.

Прежде чем приступить к круговой тренировке, упражнение хорошо разучивается и определяется максимальное число повторений (ПМ), по формуле 30 сек. упражнения и 30 сек. отдыха. Тренировка начинается с 50% повторного максимума (ПМ) и прохождение одного круга.

Повышение нагрузки проводится за счет увеличения количества повторений упражнения на каждой станции, увеличения количества кругов и т. д. Уровень ЧСС поддерживается в режиме 140-160 уд./мин.

Особенности статодинамического метода развития силовой выносливости

Этот метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Применение этого метода целесообразно в толкании двух гирь. *Можно рекомендовать следующие упражнения:*

1. Удержание одной, двух гирь на весу внизу от 10 до 30 сек. С последующим подъемом на грудь.
2. Подъем гирь на грудь несколько раз с последующим удержанием на груди от нескольких секунд до 3-5 и более минут.
3. Удержание гирь на груди от 10 до 20 секунд с последующим выталкиванием.
4. Толчок двух гирь с груди с последующим удержанием сверху от 10 до 20 сек.
5. Приседание со штангой, гирями на груди, плечах с несколькими остановками в промежуточных положениях по 5-10 секунд; то же при вставании.
6. Жим гири (гирь) с несколькими остановками в промежуточных положениях (“ступенчато”, с последовательным дожимом).

Максимальное отягощение не применять, дыхание не задерживать.

В упражнениях с гирями и на перекладине величина нагрузки в подходах меняется от 30 до 80% от максимального количества подъема гирь и количества движений в отдельных упражнениях на перекладине в зависимости от подготовки, целей и методов тренировки (табл.2).

Табл.2

Период тренировки	Метод	Содержание тренировки	Нагрузки	
			Объем	Интенсивность
Подготовительный	Постепенного втягивания, снижения веса отягощения	Постепенное увеличение количества подъемов гирь, количества движений на перекладине, при постоянном числе подходов. Вес гирь, в основном, 16 кг.	Средний	Умеренная
	Переменный	Непрерывное чередование тренировочной работы со средней и малой интенсивностью. Например, толчок гири попеременно каждой рукой, не опуская на пол, с разной интенсивностью	Средний, большой	Умеренная, средняя
Подготовительный, начало соревновательного	Повторный	Повторная тренировочная работа с увеличивающимся количеством повторений в подходе и количеством подходов. Вес гирь в наборе от 16 до 32 кг. (обычно: 16, 20, 24, 28, 32 кг.)	Очень большой	Большая
	Комбинированный	Комбинирование нескольких методов тренировок.	Большой	Средняя
Соревновательный	Интервальный, повышенного темпа “до отказа”	Выполнение большой тренировочной работы повышенной интенсивности (за счет сокращения паузы между подходами, увеличения темпа или безостановочное выполнение работы до проявления усталости). Вес гирь в наборе от 16 до 32 кг.	Большой	Большая

	Контрольный	Тренировки с максимальным проявлением силовой выносливости (работа на максимальный результат)	Средний	Максимальная
--	-------------	---	---------	--------------

Сотрудники ВДКИ ФК Баймухаметов Р. М., Муминов В. И., Михайлов А. А. и др. рекомендуют выполнять специальный комплекс для развития силы ног и спины.

Этот комплекс можно использовать как в подготовительном, так и в соревновательном периоде.

Распределение нагрузки при использовании 6-недельного комплекса показано в таблице 3.

Табл. 3

Недели	Тренировки	Разминочный вес		Основной тренировочный вес	Количество подъемов
На первом этапе					
1	1	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
	2	70/4*1	75/4*1	80/3*6	26
	3	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
2	4	70/4*1	75/4*1	80/4*6	32
	5	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
	6	70/4*1	75/4*1	80/5*6	38
3	7	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
	8	70/4*1	75/4*1	80/6*6	44
	9	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
На втором этапе					
4	10	70/4*1	75/4*1	85/5*2	33
	11	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
	12	70/4*1	75/4*1	90/4*4	24
5	13	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
	14	70/4*1	75/4*1	95/3*3	17
	15	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
6	16	70/4*1	75/4*1	100/2*2	12
	17	70/4*1	75/4*1	80/2*6	20
	18	70/4*1	75/4*1	105/1*1	9

Определив на последней тренировке свой новый максимальный результат, атлет берет его за 100% и рассчитывает основной тренировочный вес на последующий цикл.

4.4 Развития собственно силовых способностей

Собственно силовые способности, в частности максимальная сила, необходимы как фундамент для развития силовой выносливости. На первых этапах тренировки, особенно в легких весовых категориях, максимальная сила выступает как самостоятельное двигательное качество необходимое при выполнении толчка гирь.

Методы развития собственно силовых способностей (силы): метод максимальных усилий, метод изометрических напряжений, метод статодинамических упражнений.

Метод максимальных усилий. Режим выполнения упражнений: величина сопротивления 1-3 ПМ; количество повторений в одном подходе 1-3; количество подходов 2-5; отдых между подходами и упражнениями 3-5 минут.

Используется хорошо подготовленными спортсменами не ранее чем через 3-5 месяцев регулярных занятий атлетическим двоеборьем, не чаще 1-2 раз в неделю.

Метод изометрических упражнений. Комплекс изометрических упражнений может включать до 6 упражнений (по 2 дня мышц ног, рук, туловища). Каждое статическое напряжение выполняется на вдохе и длится не более 5-6 секунд (при развитии статической выносливости от 1 до 5 минут и более, без задержки дыхания).

Варианты:

а) с непредельным напряжением, напряжение 60-70% от максимального;

б) с субмаксимальным напряжением, напряжение 90-95% от максимального.

Метод статодинамических упражнений. Это силовые упражнения, в которых сочетаются элементы динамических и изометрических упражнений например, подтягивание на перекладине, приседание со штангой с 3-4 остановками в промежуточных положениях.

Используются также (на ранних стадиях тренировки) повторный метод и метод “до предела”.

Планирование и контроль (самоконтроль) тренировочной нагрузки

Тренировочная нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки определяется:

а) общим весом, поднятым за одно тренировочное занятие, общим количеством движений на перекладине или с гирей определенного веса. Ориентиром могут служить следующие показатели (для юношей 15-17 лет): 2-3 тонны – нагрузка малая; 4-6 – средняя; 6-8 – большая; 9-10 – нагрузка максимальная.

б) в процентах от запланированного (от 8 до 40) количества движений на перекладине: 200% - нагрузка большая; 150% - нагрузка средняя; 100% - нагрузка малая.

Интенсивность нагрузки определяется:

а) по частоте сердечных сокращений (ЧСС уд./мин.): нагрузка малая – до 130 уд./мин., умеренная – 131-150 уд./мин., средняя – 151-165 уд./мин., большая – 166-180 уд./мин., максимальная – более 180 уд./мин.

б) по зонам интенсивности, в зависимости от отягощения (в % от максимального):
- 30-39% от максимального (ПМ – свыше 30)

1 зона (интенсивность очень малая) – 40-49% (ПМ – 25-30)

2 зона (интенсивность малая) – 50-59% (ПМ – 19-25)

3 зона (интенсивность средняя) – 60-69% (ПМ – 13-18)

4 зона (интенсивность выше средней) – 70-79% (ПМ – 8-12)

5 зона (интенсивность большая) – 80-89% (ПМ – 4-7)

6 зона (около предельная интенсивность) – 90-95% (ПМ – 2-3)

7 зона (придельная интенсивность) – 100% (ПМ – 1)

в) по зонам интенсивности, в зависимости от количества повторений в одном подходе (в % от максимального): нагрузка малая – 40-50%, нагрузка средняя – 60-70%, нагрузка большая – 80-90%, нагрузка максимальная 95-100%.

Основные параметры методов развития силовых способностей.

Табл. 4

№ п/п	Параметры	Собственно – силовые		Силовая выносливость	Скоростно- силовые
		Максималь- ная сила	Общая сила		
1.	Величина усилий, %	75-95	65-75	30-50	30-70
2.	Количество повторений в одном подходе.	2-6	8-10	30-70	6-10
3.	Количество подходов.	3-5	3-4	3-6	3-4
4.	Отдых между подходами (мин.).	3-5	2-3	1-2	3-4
5.	Число упражнений в одном занятии.	3-5	5-6	4-6	6-7
6.	Число кругов выполнения этих упражнений	1-2	1-2	2	1
7.	Число повторений в одном занятии.	30-80	120-200	260-500	100-150

В общем объеме силовой подготовки рекомендуется следующие сочетания упражнений, направленных на развитие различных силовых способностей: 70% - силовая выносливость, 20% - скоростно-силовые качества, 10% - собственно-силовые способности (максимальная сила).

Особенности методики тренировки подростков

Интенсивный рост массы скелетной мускулатуры и ее качественные изменения вызывают у подростков потребность в силовых упражнениях. Вместе с тем, учитывая гетерохронность развития разных систем подросткового организма, а также их относительную незрелость, планирование нагрузки должно осуществляться с коренными различиями от методики занятий спортом для взрослых.

В периоде полового созревания рост скелетных мышц опережает развитие сухожилий и костной ткани. Сухожилия пока не обладают той прочностью, которая присуща этой ткани у взрослых. Трубчатые кости, особенно их эпифизы, отличаются рыхлостью. Именно поэтому применение значительных отягощений в этом возрасте может травмировать сухожилия и кости. Это необходимо учитывать при развитии максимальной силы у юных гиревиков. Вместе с тем при систематической тренировке с возрастом можно увеличивать интенсивность силовых упражнений.

Частота применения силовых упражнений разной интенсивности в зависимости от возраста (в %)

Табл. 5

Интенсивность , %	Возраст, лет				
	13	14	15	16	17
50	40	30	10	-	-
60	50	30	30	20	10
70	10	40	50	60	60
80	-	-	10	10	20
90	-	-	-	10	10

Как видно в этой таблицы, если подросткам 13 лет при развитии максимальной силы показаны упражнения 50-60% от максимума и в меньшей степени (10% от всех силовых упражнений) – 70%, то в 16 лет более целесообразно (и не опасно) применение упражнений именно 70% от максимальной интенсивности, а время от времени – 80-90%. Из-за относительной незрелости сухожилий и костей нежелательны статические напряжения, по крайней мере, с большим отягощением и длительное время.

4.5. Развитие гибкости

Недостаточная гибкость влияет на правильную технику подъема гирь, на спортивный результат. Невозможность полного выпрямления рук в локтевых суставах приводит к излишнему напряжению трицепсов во время фиксации гирь в толчке. Недостаточная гибкость в пояснице ведет к ухудшению техники удержания гирь на груди, техники подседа, неэффективной работе мышц разгибателей туловища при выталкивании. Плохая подвижность в голеностопных суставах неблагоприятно отражается на технике выполнения толчка.

Методика развития подвижности в суставах предполагает предварительный разогрев мышц, сухожилий и связок, выполнение упражнений “на растягивании” сериями по несколько повторений в каждой. Акцентированное развитие гибкости осуществляется преимущественно, в подготовительном и переходном периодах.

Упражнения на развитие гибкости

Локтевые суставы: сгибание рук с гантелями, сидя на скамье; то же со штангой; то же с гирями; висы на перекладине, на гимнастической стенке разным хватом; на перекладине переход из виса в вис сзади и обратно; сидя на скамье, гири в опущенных руках – супинация - пронация кистями.

Плечевые суставы: наклоны вперед, взявшись за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; то же с партнером на плечах; протяжки гири без фиксации (с акцентом на растягивание мышц плечевого пояса); “пуловер” с гирей; подъем гири из-за головы за

дужку с сильным читингом; круговые вращения руками вперед и полуприседания со штангой на вытянутых вверх руках широким хватом; то же приседание.

Поясница: упор стоя на коленях, - прогибание в пояснице; то же с партнером на спине; лежа бедрами поперек скамьи (гимнастического козла или коня), руки за голову – наклоны вперед и разгибание туловища; то же с отягощением в руках за головой; приседание в полуприсед со штангой на вытянутых вверх руках широким хватом, становая тяга штанги с прогнутой спиной, наклоны со штангой на плечах с прогнутой спиной.

Голеностопные суставы: стоя на брусках (7-10 см.), гири в опущенных руках. – подъем на носки; то же со штангой на плечах; стоя носками на брусках (3-5 см.) со штангой на плечах, - низкие полуприседы; стоя со штангой на плечах, - вставание на колени.

Методика развития подвижности в суставах предполагает предварительный разогрев мышц, сухожилий, связок, выполнение упражнений “на растягивание” сериями по несколько повторений в каждом. Достигнутое за счет упражнений на растягивание увеличение подвижности, так называемый разминочный эффект, сохраняется при комнатной температуре около 10 минут.

Акцентированное развитие гибкости осуществляется, преимущественно, в подготовительном и переходном периодах. Период сохранения достигнутой гибкости после прекращения специальной тренировки около двух месяцев.

ГЛАВА 5. Построение процесса спортивной подготовки

5.1. Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование учебно-тренировочного процесса по атлетическому двоеборью предусматривает организацию круглогодичных занятий. Наличие программы и плана занятий обязательно для работы спортивной секции и для индивидуальной тренировки. Программа по атлетическому двоеборью предусматривает единые формы организации занятий, определяет объем и содержание учебно-тренировочной работы по годам обучения (табл.).

Программа занятий в секции атлетического двоеборья

Табл. 6

Содержание занятий	Количество часов по учебным группам				Всего
	Новички	III	II	I	
		разряд	разряд	разряд	
1 год обучения		2 год обучения			
I. Теоретическая подготовка.					21
Характеристика атлетического двоеборья. Влияние силовых упражнений на организм занимающегося.	1		1		2
Гигиенические основы спортивной тренировки.	1		1		2
Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.					
Техника упражнений.	2				2
Общие основы методики обучения и тренировки.	2				2
Общая и специальная физическая подготовка.	2				2
Планирование тренировочного процесса.			3		3
Психологическая подготовка.			2		2
Правила организации проведения соревнований. Оборудование мест занятий и соревнований.			2		2
Зачет по теоретической подготовке.	2		2		4
<i>Итого:</i>	10		11		21
II. Практическая подготовка.					
Общая физическая подготовка.	81		28		109
Специальная физическая подготовка.	61		51		112

Обучение и совершенствование техники упражнений на перекладине.	11	5	16
Обучение и совершенствование техники упражнений в толчке.	26	38	64
Интегральная подготовка			
Перекладина	10	20	30
Толчок	31	63	94
Инструкторская и судейская практика	4	18	22
Выполнение контрольных упражнений	6	6	12
Участие в соревнованиях	2-3	2-3	4-6
<i>Итого:</i>	240	240	480

Приводим примерные годовые планы учебной нагрузки для начинающих и спортсменов 3 спортивного разряда (первый – второй год обучения, табл.), и спортсменов 2 и 1 спортивного разряда (второй – третий год обучения, табл.).

Примерный годовой (10-месячный) план учебной нагрузки для начинающих и спортсменов III разряда.

Табл. 7

Содержание занятий	Количество часов по месяцам										Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практическая подготовка:											
Общая физическая подготовка	13	11	8	8	6	8	7	7	6	7	81
Специальная физическая подготовка	2	4	5	7	6	7	6	8	8	8	61
Обучение и совершенствование техники упражнений:											
На перекладине	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
В толчке двух гирь	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	26
Интегральная подготовка:											
Перекладина	-	1	1	1	2	1	1	2	1	-	10
Толчок двух гирь	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	31
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	4
Выполнение контрольных нормативов	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1	6
Участие в соревнованиях	По календарному плану										
						с				с	
Всего за месяц:	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

**Примерный годовой (10-месячный) план учебной нагрузки
для спортсменов II и I разрядов.**

Табл. 8

Содержание занятий	Количество часов по месяцам										Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Практическая подготовка:											
Общая физическая подготовка (общая выносливость)	4	4	2	2	2	2	3	3	2	4	28
Специальная физическая подготовка	5	5	6	7	5	5	4	5	5	4	51
Совершенствование техники упражнений:											
На перекладине	1		1		1		1		1		5
В толчке гирь	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	38
Интегральная подготовка											
Перекладина	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Толчок гирь	4	6	6	6	8	8	6	7	6	6	63
Инструкторская и судейская практика:											
Выполнение контрольных нормативов	1		1		1		1		1	1	6
Участие в соревнованиях							с		с		
<i>Всего за месяц:</i>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240

5.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки

В структуре процесса спортивной подготовки выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период состоит из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Продолжительность подготовительного периода составляет 2-3 месяца. Основная направленность тренировки – создание базы для последующей специализированной подготовки.

Именно в подготовительном периоде формируются основы физической, технической, психической готовности к выполнению специфических тренировочных и соревновательных нагрузок атлетического двоеборья.

Физическая подготовка направлена на развитие как общих, так и специальных физических качеств, повышение работоспособности занимающихся.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой выполнения вспомогательных (подготовительных и подводящих) и соревновательных упражнений атлетического двоеборья.

Психическая подготовка направлена на формирование и развитие таких качеств как настойчивость и упорство, дисциплинированность, целеустремленность, способность

“терпеть” неприятные субъективные ощущения, “работать” через “не могу” в условиях повышающегося объема и интенсивность нагрузки.

Общеподготовительный этап продолжительностью два месяца состоит из двух мезоциклов: втягивающего и базового.

Втягивающий мезоцикл (4 недели) включает 4 микроцикла: 1-3 - ординарные развивающие, 4 – восстановительно- поддерживающий. Соотношение средств общей и специальной подготовки 3:1, у более квалифицированных спортсменов 3:2.

Основные задачи этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических и психических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в упражнениях атлетического двоеборья. На этом этапе до 40% объема нагрузки приходится на развитие общей выносливости и столько же на развитие силы.

Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок на первом этапе характеризуется постепенным увеличением их объема (преимущественно) и интенсивности. В наибольшей мере растет объем нагрузок в подготовительных упражнениях. Объем нагрузок в соревновательных упражнениях растет незначительно, но интенсивность должна быть адекватной той, которая характерна для запрограммированного спортивного результата (скорость выполнения упражнений на перекладине, темп движений в толчке гирь и т.д.).

Базовый мезоцикл (6 недель) включает 6 микроциклов: 1-4 – общеподготовительные развивающие; 5 – контрольно-подготовительный; 6 – восстановительно-поддерживающий.

Соотношение средств общей и специальной подготовки у начинающих спортсменов – 3:2, у квалифицированных 2:2.

Специально-подготовительный этап продолжительностью один месяц включает базовый мезоцикл.

Базовый мезоцикл (5 недель) включает следующие микроциклы: 1-3 – специально-подготовительный развивающий; 4 – контрольно-подготовительный; 5 – восстановительно-поддерживающий.

Тренировка на этом этапе перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Исходя из этого, все содержания тренировки сосредотачивают преимущественно на развитие специфической работоспособности, силовой выносливости (2/3 объема нагрузки), максимальной силы (1/3 объема нагрузки), совершенствование техники упражнений на перекладине и толчке гирь. Одновременно проводится специальная психическая подготовка.

На втором этапе удельный вес вспомогательных (подготовительных и подводящих) упражнений уменьшается, а удельный вес моделирующих и соревновательных упражнений увеличивается (до 70% и более от времени, отводимого на тренировку).

Увеличивается интенсивность специально подготовительных и соревновательных упражнений, что выражается в увеличении темпа, скорости, веса отягощения, сокращении интервала отдыха между подходами и упражнениями и т.д.

По мере роста интенсивности суммарный объем тренировочных нагрузок вначале стабилизируется, а затем начинает снижаться за счет общеподготовительных упражнений.

Соотношение СФП к ОФП – 2:1

Соревновательный период состоит из трех этапов, длится 2-3 месяца, включает два этапа предсоревновательной подготовки (2 предсоревновательных (подводящих) мезоцикла) и этап непосредственной подготовки к соревнованиям (один базовый мезоцикл: 2 МКЦ – подготовительно-развивающий, 1 МКЦ – восстановительно-

поддерживающий; предсоревновательный (подводящий) мезоцикл: 1 МКЦ – ударно-развивающий, 1 МКЦ – восстановительно-стабилизирующий.

На первом этапе предсоревновательной подготовки 2/3 объема нагрузки приходится на развитие силовой выносливости, 1/3 – на развитие максимальной силы. На втором этапе предсоревновательной подготовки ? объема нагрузки приходится на развитие силовой выносливости, ? - на развитие максимальной силы.

На этапе непосредственной подготовки к соревнованию (2-3 недели) весь объем нагрузки направлен на развитие силовой выносливости. Основную часть занятий занимают упражнения атлетического двоеборья.

Основная цель тренировки – достижение пика спортивной формы и реализация ее в спортивных достижениях.

Физическая подготовка приобретает характер прикладной функциональной подготовки.

Спортивно-техническая подготовка направлена на закрепление этапной техники выполнения упражнений атлетического двоеборья, повышение надежности и результативности соревновательных действий.

Специальная психическая подготовка должна обеспечивать непосредственную настройку на конкретное соревнование, мобилизацию физических и психических возможностей, способность к оперативной регуляции психического состояния.

Тенденция расширения календаря спортивных соревнований по атлетическому двоеборью, толчку двух гирь по длинному циклу, в числе которых от 2 до 4 наиболее ответственных, заставила тренеров строить годичный цикл из нескольких макроциклов.

Приводим примерную структуру годичного цикла спортивной подготовки двоеборцев, состоящего из двух макроциклов: первый – сентябрь – февраль, второй – март – июль.

Примерная структура годичного цикла спортивной подготовки по атлетическому двоеборью

Табл. 9

Период, этап подготовки	Месяц	Мезоциклы, микроциклы
Подготовительный период		
Подготовительный период Общеподготовительный этап	Сентябрь	Втягивающий МЗЦ 3 ordinarily развивающих МКЦ + 1 восстановительный МКЦ
	Октябрь	Базовый МЗЦ общеподготовительный развивающий МКЦ + специально подготовительный развивающий МКЦ + специально подготовительный стабилизирующий МКЦ, + восстановительный МКЦ
Специально подготовительный	Ноябрь	Контрольно-подготовительный МЗЦ. Специально подготовительный МКЦ + 2 моделирующих МКЦ + восстановительный МКЦ
	Декабрь	Предсоревновательный МЗЦ. 2 моделирующих МКЦ, + подводящий МКЦ + восстановительный МКЦ
Соревновательный этап	Январь	Соревновательный МЗЦ. Подводящий МКЦ + восстановительный + поддерживающий

	Февраль	Соревновательный МКЦ (основные соревнования) восстановительный МКЦ
Общеподготовительный этап	Март	Базовый МЗЦ. Общеподготовительный развивающий МКЦ + специально подготовительный развивающий МКЦ + восстановительно-стабилизирующий МКЦ
Специально подготовительный этап	Апрель	Контрольно-подготовительный МЗЦ (по ноябрю).
	Май	Контрольно-подготовительный МЗЦ (по декабрю)
Соревновательный период	Июнь	Соревновательный МЗЦ (по январю)
	Июль	Соревновательный МКЦ (в ОСОЛ)
Переходный период	Июль	Восстановительный МЗЦ
	Август	Восстановительно поддерживающий МКЦ + восстановительный МКЦ

Условные обозначения: МЗЦ – мезоцикл (4-6 недель), МКЦ – микроцикл (7-10 дней).

Возможные варианты комплексирования занятий по физической подготовке в недельном цикле:

Сентябрь, октябрь – два занятия по полиатлону, одно по рукопашному бою;

Ноябрь, декабрь, январь – одно занятие по полиатлону, два занятия (комплексных) по атлетическому двоеборью и рукопашному бою;

Февраль – основные соревнования по зимнему полиатлону и атлетическому двоеборью;

Март, апрель – одно занятие по полиатлону летнему, два занятия по рукопашному бою;

Май, июнь – два занятия по полиатлону и рукопашному бою (комплексные), одно занятие по атлетическому двоеборью и рукопашному бою (комплексные);

Июль – основные соревнования в ОСОЛ по летнему полиатлону и атлетическому двоеборью, по рукопашному бою (техника + поединки, или только “на технику”).

Примерный план учебно-тренировочных занятий на месяц

Табл. 10

		Недели										
		1			2			3				
1		Номера занятий										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Упражнения на перекладине (в % от максимума)	20		30	20		При кид ка	20		30	20		20
	50		50	70			60		60	50		40

		30			30			30				
Толчок гири (гирь) (в % от максимума)		20	20		20	Прикидка		20	30		20	
Толчок гири (гирь) (в % от максимума)		20	20		20	Прикидка		20	30		20	
		30	60		30			60	70		40	
		60	40		70			40	35		30	
		40			40							
Подъем двух гирь на грудь	20			20			20			20		
	40			40			40			40		
Жимовой швунг гири (гирь)	10			10			10			10		
	10			10			10			10		
	20			20			20			20		
Ходьба с гирями в руках внизу	30с*2		30с*2	30с*2		60с*2			30с*2			

Ходьба с гири на прямых руках вверху		30с* 2			30с* 2			30с* 2				
Выпрыгивание с гирей на плечах			10 *3			10 *3			10 *3			
Дожим гири одной рукой (в % от максимума)	30			20			20			30		
	50			40			60			50		
	40			50			40			40		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Приседание со штангой на плечах	60/6 *1		60/6 *2	60/6 *1		60/6 *2	60/6 *2		60/6 *1			
	70/6 *2		80/4 *2	70/6 *2		80/6 *2	70/6 *2		80/6 *2			

Наклон со штангой		50/8 *3	50/8 *3		50/8 *3	50/8 *3			50/8 *3	50/8 *3		
Полуприседы со штангой		40/ 20 *4							40/ 20 *2		40/ 20 *2	
Жим стоя со штангой			40/ 10 *2		40/ 10 *2		40/ 10 *2					
Разгибание туловища (лежа, бедрами на козле)	10 *2			10 *2			10 *2			10 *2		
Поднимание ног к перекладине			10 *2			10 *2			10 *2			
Упражнение на растягивание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Кроссовая подготовка	1км	3км	2км	1км	2км	2км	1км	2км	1км	1км	1км	

Величина нагрузки	М	С	Б	М	С	Б	М	С	Б	С	М	
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

- Примечания: 1. В упражнениях с гирями цифрами указана нагрузка в % от максимального в данном упражнении для каждого подхода.
2. В упражнениях со штангой в числителе – вес штанги в % от максимального в данном упражнении, в знаменателе – число повторений, сбоку – количество подходов.
3. Величина нагрузки: Б - большая; С – средняя; М – малая.

5.3 Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Тренировочный мезоцикл включает от 4 до 6 микроциклов. При этом в определенной последовательности чередуются однородные, либо различные микроциклы. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются. Заканчивается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольной прикидкой. Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем “возникают средние волны нагрузки – структурные основы мезоцикла”.

В практике двоеборья планируют сочетание больших, средних и малых нагрузок. Если максимальную нагрузку (количество движений на перекладине, количество подъемов гири, штанги) принять за 100%, то большой нагрузкой считается 90-95% от максимальной, 85-70% - средней, 65% и менее – малой нагрузкой. Чередование нагрузок по объему и интенсивности не позволяет организму спортсмена адаптироваться к однородной работе, что и является основной для роста спортивных результатов.

В зависимости от периода тренировки могут быть различные варианты распределения нагрузки в микроциклах:

1. Две недели с большой нагрузкой и две недели – со средней.
2. Одна неделя – с большой, две недели – со средней и одна неделя с малой нагрузкой.

Последний месяц перед ответственными соревнованиями первую неделю можно планировать со средней нагрузкой, вторую – с большой, третью – со средней, последнюю – с малой.

В свою очередь, в годичном цикле месячная нагрузка в упражнениях на перекладине и толчок двух гирь тоже колеблется от малой до большой.

Наибольший прирост результатов в отдельных упражнениях, в комплексном упражнении на перекладине и в толчке двух гирь достигается при работе с 80-85% нагрузкой от максимальной. Тренировка с нагрузкой 90-95% от максимальной проводится в специально-подготовительном периоде и на контрольных прикидках.

Примерный план учебно-тренировочных занятий на месяц в специально-подготовительном периоде приводится в таблице.

Типы мезоциклов

В атлетическом двоеборье можно выделить следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной нагрузки. Втягивающий мезоцикл включает в себя чаще всего 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. уровень интенсивности сравнительно невысок объем достигает значительных величин.

В базовых мезоциклах планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование физической, технической, психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств (соревновательных, подготовительных и подводящих упражнений), большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательном включаются с целью восстановления утраченных по различным причинам физических качеств и технических навыков.

В контрольно-подготовительных мезоциклах интегрируются (применительно к соревновательным упражнениям) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная (интегральная) подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными соревнованиями. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять, например, из одного специально-подготовительного микроцикла, двух модельных и восстановительного микроциклов.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы. В предсоревновательном мезоцикле необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию организма спортсмена к конкретным условиям и характеру состязаний.

Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются моделирующие, подводящие и восстановительные микроциклы. Микроциклы с большой нагрузкой чередуются с восстановительно-поддерживающими. Общая тенденция динамики нагрузок в этом мезоцикле характеризуются снижением суммарного объема и интенсивности тренировки перед главным соревнованием. Это объясняется механизмом “запаздывающей трансформации” кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пика общего объема и интенсивности нагрузки.

Соревновательный мезоцикл в атлетическом двоеборье может состоять из одного – двух подводящих микроциклов, восстановительно-поддерживающего и соревновательного. В этом мезоцикле используются преимущественно, соревновательные упражнения. При этом решающее значение имеет сохранение спортивной формы.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода. Кроме этого необходимо иметь в виду, что очередной микроцикл с большой или значительной суммарной нагрузкой должен проводиться в условиях восстановления функциональных возможностей после предыдущего микроцикла.

Чем выше нагрузка в основных тренировочных микроциклах, тем ниже она должна быть в восстановительных. Чем продолжительней период напряженной работы, тем больше должен быть период восстановления.

Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла (табл.).

Примерная структура мезоциклов различного типа (применительно к подготовке спортсменов высокой квалификации)

Табл.11

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – малая нагрузка	Втягивающий – средняя нагрузка	Базовый – значительная нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Базовый – большая нагрузка	Базовый – значительная нагрузка	Базовый – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный, большая нагрузка	Модельный – средняя нагрузка	Соревновательный – большая нагрузка	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый – большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально-подготовительный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный – значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от программы соревнований	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – нагрузка зависит от уровня и программы соревнований
Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Втягивающий

Характерной чертой отдельных мезоциклов является включение в них микроциклов с резко изменяющейся направленностью. Так, в последнем микроцикле большинства мезоциклов широко используются средства активного отдыха, а часто различные общеподготовительные упражнения. В спортивной практике встречается такое построение мезоцикла, когда в нем наряду с подготовкой к соревнованиям решается задача форсированного повышения явно недостаточного уровня физической подготовленности или делается попытка выйти на очень высокий уровень специальной подготовленности или добиться значительного развития отдельных физических способностей. В этих случаях в структуру макроцикла или его этапа могут быть введены дополнительно специализированные мезоциклы:

1. Горный, связанный с тренировкой спортсменов в условиях среднегорья или высокогорья. Он может иметь форму базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного или соревновательного мезоцикла, но должен начинаться с втягивающего микроцикла;

2. Ударный, связанный с использованием высоких тренировочных по объему и интенсивности нагрузок или серии соревновательных стартов;

3. Силовой подготовки, направленный на повышение отдельных силовых способностей.

5.4. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

В практике наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни человека. Микроциклы иной продолжительности обычно планируются в соревновательном периоде.

Структурной основой микроцикла являются малые волны нагрузки, которые обусловлены наличием двух фаз в структуре микроцикла – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз рекомендуются в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношение становится более вариантным.

Примеры распределения нагрузок в недельном цикле:

1. Для высококвалифицированных двоеборцев, тренирующихся 6 раз в неделю: понедельник – средняя нагрузка; вторник – большая; среда – средняя; четверг – малая; пятница – большая; суббота – средняя; воскресенье – активный отдых;

2. Для спортсменов средней квалификации, тренирующихся 4 раза в неделю: понедельник – средняя нагрузка; вторник – большая; среда – отдых; четверг – малая; пятница – средняя;

3. Для начинающих спортсменов и тренирующихся 3 раза в неделю: а) понедельник – большая; вторник – активный отдых; среда – средняя; четверг – отдых; пятница – большая; б) понедельник – средняя; среда – большая; пятница – малая.

При планировании нагрузки учитывается:

1. Колебания работоспособности спортсмена: воскресенье – выходной день, пик работоспособности приходится на вторник и среду; понедельник – период вработывания, конец недели спад;

2. Уровень работоспособности, на который влияет кумулятивная (суммарная) нагрузка от предыдущих занятий;

3. Физическая и психическая нагрузка, полученная вне тренировочных занятий.

Недельный цикл тренировки должен предусматривать распределение нагрузки в отдельных видах атлетического двоеборья, которое зависит от уровня подготовленности в том или ином виде двоеборья и от задач конкретного тренировочного цикла. Довольно часто у двоеборцев наблюдается заметное преобладание результатов в упражнениях на перекладине или в толчке двух гирь. Поэтому на отдельных этапах тренировки следует отдавать предпочтение отстающим видам. Особенно это актуально для атлетов, ставящих задачу выполнения спортивного разряда.

Планирование занятий на неделю должно учитывать также нагрузку на отдельные мышечные группы, как в соревновательных, так и дополнительных (подготовительных и подводящих) упражнениях. Необходима равномерная нагрузка в течении недели с учетом работы и восстановления основных мышечных групп. Вместе с тем вполне допустимо проведение нескольких занятий с однонаправленными концентрированными нагрузками.

Типы микроциклов

В практике атлетического двоеборья можно выделить следующие типы микроциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный (специально-подготовительный, модельный), подводящий, восстановительный, соревновательный.

Втягивающие микроциклы. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни. Уровень интенсивности нагрузок сравнительно невысок,

объем достигает значительных величин. Состав тренировочных средств имеет преимущественно общеподготовительный характер. Число таких микроциклов зависит от конкретного состояния спортсмена к началу большого (годового) тренировочного цикла, его адаптационных возможностей и характера предшествующего этапа тренировки.

Базовые микроциклы являются главными микроциклами подготовительного периода тренировки. В них реализуются основные задачи подготовки. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными, специально-подготовительными, а по особенностям воздействия на динамику тренированности – развивающими и стабилизирующими.

Базовые микроциклы характеризуются большими суммарным объемом нагрузки. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение задач технической, физической, волевой, специальной психической подготовки.

Контрольно-подготовительные микроциклы можно разделить на специально-подготовительные и модельные.

Специально-подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, совершенствование техники, повышение специальной психической готовности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем интегральной подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к основным соревнованиям на заключительном этапе. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок. Строятся часто в форме активного отдыха или на основе методов и средств, отличающихся по величине и характеру воздействия на организм.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Соревновательные микроциклы могут включать подведение к соревнованиям и восстановительные занятия.

В практике атлетического двоеборья могут применяться “ударные” микроциклы. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-либо соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом может быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений одной преимущественной направленности и т.д. “Ударными” могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы. Характеристика микроциклов атлетического двоеборья (с преимущественным проявлением силовой выносливости) приведена в таблице.

5.5. Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из, трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (15-30 минут) обеспечивает предпосылки для эффективной деятельности занимающихся в основной части. *Задачи и содержание:* а) начальная организация занимающихся (построение, рапорт ведущему, взаимное приветствие, упражнения на внимание и т.д.); б) создание целевой установки (сообщение задач занятия, разъяснение значимости предстоящей деятельности); в) обеспечение положительного эмоционального состояния и умеренная активизация функций организма (функциональная музыка, ритмические упражнения, общеразвивающие упражнения, различные сочетания ходьбы и бега, хорошо знакомые подвижные игры и т.д.); г) обеспечение специальной готовности, вработывание систем организма к выполнению упражнений основной части занятия (подводящие и подготовительные упражнения, элементы основных и соревновательных упражнений и т.д.).

В качестве специальной разминки для выполнения упражнений на перекладине выполняются подводящие, подготовительные упражнения на те же группы мышц.

В качестве специальной разминки для толчка двух гирь можно рекомендовать следующие упражнения: толчок одной легкой гири каждой рукой, толчок двух легких гирь двумя руками, толчок гири тренировочного веса каждой рукой, то же с тяжелой гирей, жим легкой гири каждой рукой, жим легких гирь двумя руками, приседание с гирями на груди, то же в полуприсед с последующим выходом на носки, приседание с легкой штангой на груди, на плечах, то же в полуприсед с последующим выходом на носки.

Основная часть занятия (60-45 мин.) направлена на углубленное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмотренных учебной программой и планом занятия. *К ним относятся:* обучение и совершенствование техники выполнения соревновательных, подводящих и подготовительных упражнений, развитие общих и специальных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма, формирование специальных знаний, воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств и т.д.

Последовательность упражнений.

В большинстве случаев придерживаются следующей последовательности упражнений: “на развитие скоростных качеств”, “на развитие максимальной силы”, “на развитие силовой или специальной выносливости”, “на развитие общей выносливости”.

Поскольку на соревнованиях упражнения на перекладине выполняются впереди толчка двух гирь, как правило, и на занятиях этот вид планируется первым. Если необходимо сконцентрировать внимание на толчке, то все упражнения, связанные с этим видом планируются первыми.

Чаще всего в тренировочное занятие включают оба вида двоеборья, но с акцентом на один из них (преимущественная тренировка в упражнениях на перекладине или в толчке двух гирь).

Заключительная часть занятия (10-15 мин.) направлена на оптимизацию процессов восстановления работоспособности, обеспечение психофизической готовности к последующей деятельности. *Типичные задачи и содержание:* снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на расслабление, растягивание мышц, регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, упражнения на внимание, аутогенная тренировка), подведение итогов занятия с оценкой тренера и самооценкой деятельности занимающихся, задание для самостоятельной индивидуальной тренировки.

Не обязательно планировать решение всех типичных для каждой части задач. Наиболее целесообразным и экономичным является сопряженное решение нескольких задач, посредством подбора соответствующих упражнений, методов и методических приемов их выполнения.

Типы занятий по атлетическому двоеборью: вводные, изучения нового материала, совершенствования, контрольные, комбинированные, инструктивно-методические, одно-предметные и комплексные.

Подготовка тренера-преподавателя к проведению занятий

В подготовке тренера-преподавателя к занятию можно выделить два последовательных этапа. Задачей первого этапа является теоретическая разработка модели занятия, т.е. определение его оптимального содержания и структуры. Задачей второго этапа является обеспечение готовности к занятию тренера-преподавателя, занимающихся, мест занятий.

Подготовка тренера-преподавателя

Теоретическая подготовка включает: изучение специальной методической литературы по теме учебно-тренировочного занятия; написание конспекта занятия; восстановление перед занятием в памяти той информации, которую будет давать занимающимся; определение ее места и формы сообщения; формулировка и запоминание терминов, определений и т.д.

Речевая подготовка связана с работой над стилистической правильностью языка, его выразительностью. Следует отработать нужный темп речи, отчетливое произношение слов и фраз, пробовать рассказывать и объяснять просто и доходчиво, избегать монотонной речи, говорить уверенно, использовать общепринятую терминологию.

Двигательная подготовка включает пробное выполнение упражнений (соревновательных, подводящих, подготовительных и др.), приемов страховки и помощи. Двигательную подготовку можно совместить с подготовкой своих помощников (актива) к предстоящему занятию.

5.6. Соревнования: подготовка и выступления

Подготовка к соревнованиям

Непосредственная подготовка к соревнованиям начинается за месяц-полтора. Этот мезоцикл, предшествующий соревнованиям (4-6 недель), характеризуется уменьшением объема нагрузки и увеличением интенсивности. Объем нагрузки снижается сначала за счет общеразвивающих, подводящих и подготовительных упражнений, а затем и соревновательных. В последние 3-4 недели выполняются только соревновательные упражнения. Количество подходов в выполнении упражнений на перекладине, в толчке двух гирь от занятия к занятию уменьшается, но сохраняется их интенсивность. В это время широко используются околопредельные и предельные нагрузки в виде суперсерий, трисетов, “прикидок”. Одной из важнейших проблем предсоревновательного мезоцикла является сочетание “ударных” (стрессовых) нагрузок и разгрузочных, восстановительных занятий.

Учитывая затраты энергии и время, необходимое для восстановления, последнюю прикидку в толчке нужно сделать за 6-8 дней до соревнований, а в упражнениях на перекладине за 3-4 дня. Неделя, предшествующая соревнованиям, планируется с малым объемом нагрузки. Продолжительность полного отдыха перед соревнованиями зависит от способности к восстановлению и составляет 2-3 дня.

Перед соревнованиями особенно важно соблюдать режим повседневной жизни, полноценное и сбалансированное питание. Накануне выступления полезно совершить вечернюю прогулку.

Выступления на соревнованиях

За два часа до соревнований необходимо поесть. В рацион обычно входит мясной бульон, отварное мясо, фруктовые соки. *Для повышения энергетического потенциала можно приготовить одну из следующих питательных смесей:*

1. Сок трех лимонов, 150г. глюкозы (или меда), 500мг. аскорбиновой кислоты, 4мг. витамина В1, 2 яичных белка, 2г. поваренной соли, 400мл. кипяченой воды. Рекомендуется в жаркую погоду в охлажденном виде.

2. 350мл. овсяного отвара (25г. овсяных хлопьев протереть через сито или взять 15г. овсяной муки), 120г. глюкозы (или меда), 500мг. аскорбиновой кислоты, 5мг. витамина В1, 4 яичных желтка, 2г. поваренной соли. Рекомендуется в холодную погоду в теплом виде.

После приема пищи необходимо спокойно отдохнуть до начала разминки.

Перед разминкой можно рекомендовать небольшой (3-5 минутный) массаж ног, поясницы, рук и плечевого пояса. Лицам, испытывающим предстартовую лихорадку (сильное перевозбуждение, психическое напряжение) показан успокаивающий массаж. Общая разминка удлиняется, специальная разминка проводится относительно спокойно. Для спортсменов, находящихся в состоянии предстартовой апатии рекомендуется энергичный активизирующий массаж. Общая и специальная разминка сокращаются, но проводятся относительно энергично.

Общая разминка начинается за 20-25 минут до начала соревнований. В нее включаются упражнения, которые привык выполнять спортсмен на тренировочных занятиях. Затем делается специальная разминка: выполняются отдельные упражнения на перекладине и 1-2 цикла упражнений в целом. Оптимальное время между окончанием специальной разминки и выполнением соревновательного упражнения 3-5 минут.

Перед выполнением толчка двух гирь у спортсмена есть минимум 30 минут времени для отдыха. Сразу же после выполнения упражнений на перекладине необходимо умыться, вымыть руки с мылом. До начала разминки в толчке – спокойный отдых.

Непосредственная подготовка к толчку начинается с небольшой общей разминки. В конце общей разминки полезно выполнить 1-2 подхода на толчок с легкими гирями.

В первом подходе следует выполнить несколько (3-4) подъемов на грудь и несколько толчков от груди (5-6). После паузы отдыха 3-5 минут выполняется толчок двух гирь по длинному циклу (15-20% от личного рекорда). Это позволит “открыть дыхание”. Второй подход нужно закончить за 3-5 минут до старта. Если прогноз во времени не совпадает, необходимо сделать дополнительный разминочный подход. В этом случае повторяется второй подход или просто 2-3 толчка гирь по длинному циклу.

Хорошая подготовка к соревнованиям обеспечивает спортсмену состояние боевой готовности. Оно выражается в стремлении к состязанию, в ощущении прилива сил и готовности показать или превзойти свой лучший результат.

После вызова для выполнения упражнений на перекладине и до вызова на помост нужно подготовить перекладину и гири: шкуркой или тряпкой с магниезией убрать с грифа, дужек гирь следы пота и нанести свежий слой магниезии. Затем натереть ладони магниезией. Все это проделывать спокойно, не торопясь. Хорошо, когда в этом ему помогает товарищ по команде.

Тактика соревнований в атлетическом двоеборье заключается в выполнении упражнений на перекладине и в толчке двух гирь “до предела”. Если известен результат

основных соперников, то в толчке выполняется количество подъемов достаточное для победы.

Одним из показателей волевой подготовки двоеборца является умение настроиться на хороший результат в толчке после неудачного выступления в комплексном упражнении на перекладине. Надо не только убеждать себя, но и верить, что вы можете показать свой рекордный результат.

После соревнований необходимо принять горячий душ, пропарить кисти рук, смазать жирным кремом, сделать массаж кистей.

ГЛАВА 6. Контроль, самоконтроль за состоянием подготовленности спортсмена

6.1. Модельные характеристики

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку физического развития и функциональных возможностей;
- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технической подготовленности;
- оценку психической готовности к перенесению больших тренировочных нагрузок;
- оценку психического состояния и поведения на соревнованиях.

В таблице приведены модельные характеристики спортсменов-двоеборцев различной квалификации. Поэтапное достижение этих показателей ведет к постоянному улучшению психо-физического состояния, росту спортивного мастерства, повышению надежности соревновательной деятельности спортсмена.

Модельные характеристики спортсменов, занимающихся атлетическим двоеборьем

Табл.12

Содержание, контрольные упражнения	Показатели		
	3 разряд	2 разряд	1 разряд
I. Физическое развитие и функциональные возможности			
1. Весоростовой индекс, г	От 350	До	400
2. Экскурсия грудной клетки, см	4	6	8
3. Становая динамометрия (в % от массы тела), кг	200	220	250
4. Кистевая динамометрия (в % от массы тела), кг	65	70	80
5. ЧСС уд/мин	Возрастная норма		
6. ЧД циклов/мин	Возрастная норма		
7. Проба Генчи, с	30	40	50
8. Индекс Руффье	8-10	5-7	3-4
II. Общая и специальная физическая подготовка			
1. Бег 100м, с	14,2	13,8	13,5
2. Бег 3000м, мин. с	12,30	12,00	11,30
3. угол в упоре на брусьях, с	5	10	15
4. Отжимание на брусьях, кол-во	10	12	15
5. Приседание со штангой на плечах (в % от массы тела)	100	125	150
6. Полуприседание с гирями (24кг) на груди, кол-во раз	20	30	40
7. Поднимание двух гирь (24кг) на грудь, кол-во раз	20	30	40
8. Попеременный жим гирь, 24кг, правой и левой рукой, кол-во раз каждой рукой	10	15	20
Примечание: подростки 16-14 лет и моложе выполняют упражнения с гирями 16кг			

III. Соревновательные упражнения			
1. Подтягивание на перекладине	12	16	20
2. Подъем переворотом, кол-во	12	16	20
3. Подъем силой, кол-во раз	12	16	20
4. Поднимание ног к перекладине	20	25	30
5. Толчок двух гирь 24(16)кг	15	20	25
IV. Техническое мастерство			
1. Техника упражнений, баллы	4 трениров.	5 трениров.	5 соревнов.
2. Эффективность (результативность)	Трениров. Сравнит. 3	Соревнов. Реализац. 4	Абсолютная 5
3. Надежность техники	Трениров. Сравнит.	Соревнов. Реализац.	Соревнов. Абсолютная
V. Психическая готовность			
1. Готовность к перенесению тренировочной нагрузки	Средняя 3	Выше средней 4	Высокая 5
2. Готовность к ответственным соревнованиям	Средняя 3	Выше средней 4	Высокая 5
3. Ситуативная тревожность	Средняя	Средняя	Средняя
4. Стрессоустойчивость	Средняя	Высокая	Высокая
VI. Состояние здоровья			
1. Острая заболеваемость (число случаев, кол-во дней за год)			
2. Процент часто болеющих подростков	Нет	нет	Нет

6.2. Содержание тестового контроля

Физическое развитие и функциональные возможности

1. Весоростовой индекс Кетле: вес (г) / рост (см). Средний показатель 350-400г на 1см роста у мужчин. Для мальчиков 15 лет – 325г на 1см роста.

Показатель упитанности:

Более 400г/см – излишний вес.

375-400 – идеальный вес.

350-375 – средняя упитанность.

349-320 – плохая упитанность.

319-300 – очень плохая упитанность.

Меньше 300 – истощение.

2. Экскурсия (подвижность) грудной клетки – показатель силы дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, дыхательного объема.

Экскурсия рассчитывается по формуле: обхват грудной клетки при максимальном вдохе (см) – обхват грудной клетки при максимальном выдохе (см).

3. Становая динамометрия (показатель развития силы мышц спины) рассчитывается по формуле: становая динамометрия (кг) / вес тела (кг) * 100.

4. Кистевая динамометрия (показатель развития силы сгибателей мышц кисти) рассчитывается по формуле: кистевая динамометрия (кг) / вес тела (кг) * 100.

5. Пульс подсчитывается на лучевой (или сонной) артерии в состоянии покоя 3 раза по 10 секундным отрезкам. Определяется его частота и ритмичность.

Возрастные нормы ЧСС уд/мин:

13 лет - 82

14 лет - 80

15 лет - 78

16 лет - 76

17 лет - 72

18 лет - 70

6. Частота дыхания (ЧД) – количество дыханий в 1 мин. определение ЧД производится по движению грудной клетки. Вдох и выдох составляют один дыхательный цикл.

7. Проба Генчи. После неглубокого (обычного) вдоха сделать выдох и задержать дыхание.

Информативность пробы Генчи увеличивается, если вести наблюдение систематически, в динамике.

При хроническом утомлении время задержки дыхания резко уменьшается. При правильно организованной тренировке время задержки дыхания увеличивается.

8. *Индекс Руффье рассчитывается по формуле:* $U=(P1+P2+P3)-200 / 10$

Где: P1 – ЧСС уд/мин в покое (сидя).

P2 – ЧСС уд/мин после 30 глубоких приседаний за 30 с.(подсчитывается стоя).

P3 – ЧСС уд/мин через 1 мин отдыха (подсчитывается стоя).

Индекс оценивается: 0 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, 15 – неудовлетворительно.

Общая и специальная физическая подготовленность

Оценка общей физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня развития основных физических качеств: быстроты (бег на 100м), выносливость (бег на 3000м), силы (отжимание на брусьях, приседание со штангой, становая динамометрия).

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня ведущего для атлетического двоеборья физического качества – силовой выносливости мышц, несущих основную нагрузку при выполнении упражнений с гирями и на перекладине.

Тестовые упражнения: полуприседания с гирями на груди, поднятие двух гирь на грудь, попеременный жим гирь правой и левой рукой, отдельные упражнения на перекладине.

Оценка физической готовности к соревновательной деятельности складывается из результатов выполнения упражнений на перекладине (количество циклов и сумма движений) и в толчке двух гирь.

Техническое мастерство оценивается выполнением соревновательных упражнений “на технику”. Критерием оценки является степень соответствия индивидуальной техники эталонной.

Психическая готовность оценивается на основе таких показателей как способность выполнять силовую нагрузку большого объема и интенсивности, демонстрировать надежность техники выполнения и стабильность результатов в условиях соревнований.

Общим показателем психической готовности спортсмена является соответствие его соревновательного результата его двигательному потенциалу, выявленному в процессе тестирования.

Оценка стрессоустойчивости и ситуативной тревожности осуществляется на основе самооценки, с использованием соответствующих личностных опросников (приложение) и самооценки (оценки) способности к оптимизации своего психического состояния, способности к сохранению состояния “боевой готовности” в условиях соревнований.

Состояние соматического здоровья оценивается на основе показателей дней нетрудоспособности по причине острых (простудных, инфекционных и др.) заболеваний.

Правила соревнований по атлетическому многоборью “разрядные нормативы”.

В программу соревнований включаются: комбинированное силовое упражнение на перекладине (подъем силой, поднимание ног к перекладине, подтягивание, подъем переворотом) и упражнения в толчке гирь 24(16)кг двумя руками по длинному циклу.

Соревнования проводятся в течение одного дня в последовательности изложенной в программе. Период отдыха между упражнениями двоеборья не должны быть меньше 30 мин. Форма одежды для соревнований определяется Положением. Разрядные нормы для спортивной и военной формы одежды едины.

Упражнения на перекладине выполняются по циклам, в каждом из которых четыре различных движений. Последовательность движений в первом цикле произвольная. Она сообщается участником старшему судье на перекладине в устной форме. В дальнейшем движения должны повторяться в том же порядке.

При выполнении упражнений на перекладине следует руки в упоре выпрямлять полностью, коснуться ногами перекладины при поднимании ног, в момент сгибания рук при подтягивании подбородок выше перекладины, фиксировать упор при подъемах переворотом и силой не более 5с. За каждое правильное выполнение движения начисляется 1 очко.

Команда “Не считать” подается если:

- руки в упоре не выпрямлены полностью;
- подъем ног к перекладине, подтягивание выполнено маховым или рывковым движением;
- в конечном положении при подтягивании подбородок находится ниже перекладины;
- движение (упражнение) выполнено без фиксации неподвижного исходного положения “вис”.

После трех ошибок выполнения упражнения прекращается.

Команда “Стоп” подается:

- если фиксация упора при подъеме переворотом и силой более 5с;
- если участником допущено три технические ошибки;
- после совершения участником трех неудачных попыток в выполнении какого-либо движения.

Толчок гирь двумя руками по длинному циклу выполняется по условиям гиревого спорта без учета весовых категорий. За каждый правильно выполненный толчок начисляется 1 очко.

Участник, получивший нулевую оценку в упражнениях на перекладине к выполнению толчка не допускается.

Условия выполнения: упражнение состоит из двух самостоятельных приемов подъема гирь на грудь и толчка от груди. В момент фиксации исходного положения для выталкивания гирь от груди локти должны быть прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь сверху руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены.

Команда “Не считать” подается при:

- толчке гирь с перерывом в движении, то есть доталковании, дожиме;
- попеременном толчке гирь от груди;
- смене положения рук во время подседа перед выталкиванием;
- отсутствии фиксации в стартовом положении и сверху;
- опускание гирь на грудь до объявления счета;

Команда “Стоп” подается при:

- постановке гирь на плечевые суставы и помост;
- получение трех предупреждений, за допущенные ошибки.

Победитель в атлетическом двоеборье определяется по наибольшей сумме движений в двух упражнениях. При одинаковом количестве движений (очков) у нескольких спортсменов преимущество получает: участник выступающий по жеребьевке впереди соперника, участник показавший лучший результат в упражнениях на перекладине.

Победитель в командном первенстве определяется по наибольшему количеству набранных очков зачетными участниками (или по наименьшей сумме мест занятых зачетными участниками).

Атлетическое двоеборье

Разрядные нормы, очки

Упражнения	Разряды		
	I	II	III
Комбинированное силовое упражнение на перекладине (подъем силой, поднимание ног к перекладине, подтягивание, подъем переворотом)	40	32	24
Толчок гирь 24 кг двумя руками по длинному циклу			

- Примечания:*
1. Форма одежды для соревнований определяется положением. Разрядные нормы для спортивной и военной формы одежды едины.
 2. Минимальное количество движений на перекладине и в толчке гирь:
 для III разряда – по 12 раз;
 для II разряда – по 16 раз;
 для I разряда – по 20 раз.