

Дистанционное обучение с 18.05.2020 по 24.05.2020

Педагог дополнительного образования Хатанзейский С.А. Консультации по электронной почте Khatstas1963@yandex.ru и телефону 89815550606

Дата проведения	Группа	Тема занятия	Содержание
18.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	СФП. Техника соревновательного приседа и жима лёжа соревновательного. Упражнения на растяжку.	Присед соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=v-eqP3PR4rk Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=h5JYhyo3ngw «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=TFw0oK3DU9Q
19.05.2020	СОГ-2 СОГ-1	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, рук, спины.	Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=_1i3UD_59Y Тяга становая (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=64YtHj9fcY4
20.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, плечевого пояса, спины.	Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=_1i3UD_59Y Тяга становая (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=64YtHj9fcY4
21.05.2020	СОГ-2 СОГ-1	СФП. Техника соревновательного приседа и жима лёжа соревновательного. Упражнения на растяжку.	Присед соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=v-eqP3PR4rk Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=h5JYhyo3ngw «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=TFw0oK3DU9Q
22.05.2020	СОГ-3 СОГ-4	ОФП. Упражнения на развитие мышц ног, груди, рук.	Вспомогательные упражнения для приседа https://www.youtube.com/watch?v=jyphzYKrptw Жим лёжа соревновательный https://www.youtube.com/watch?v=Kk1Le4AZA2Q «Стретчинг» https://www.youtube.com/watch?v=jLz07vj2-Pg
24.05.2020	СОГ-1 СОГ-2	ОФП. Упражнения на развитие мышц груди, плечевого пояса, спины.	Жим лёжа (вспомогательные упражнения) https://www.youtube.com/watch?v=RpK_PS14GAE Тяга становая соревновательная https://www.youtube.com/watch?v=VMW6l8RE9DY

Материал для теоретической части занятий

Восстановительные средства в пауэрлифтинге

Педагогические средства

Педагогические средства являются основными, поскольку, какие бы эффективные психологические и медико-биологические факторы ни применялись для стимулирования восстановительных процессов, рост спортивных результатов в пауэрлифтинге возможен лишь при рациональном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Методические приемы построения тренировки, способствующие стимуляции восстановительных процессов:

1. Увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с углубленной работой над развитием того или иного физического качества или совершенствованием техники. Такой прием повышает эффективность специальной физической подготовки в первом случае и обеспечивает благоприятные условия для фундаментальной работы над совершенствованием спортивной техники во втором. При этом исключается негативное влияние одного вида работы на другой, присущее комплексному построению тренировочного занятия.
2. Использование микроциклов с применением нагрузки одной преимущественной направленности в тех случаях, когда решается задача специальной физической подготовки спортсмена. Такой прием позволяет повысить силу тренирующих воздействий и получить более высокий эффект в развитии физических качеств.

3. Концентрация нагрузки однонаправленного тренирующего воздействия на определенных этапах подготовки. Такой прием обеспечивает глубокие адаптационные сдвиги в организме, необходимые для существенного и долговременного повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена.

Использование приема концентрации нагрузки на отдельных этапах обеспечивает возможность снижения ее общегодового объема. Место этапа концентрированной нагрузки предусматривается в соответствии со стратегией построения годичного цикла, а его длительность определяется рядом объективных условий, которые будут рассмотрены ниже.

4. Разведение во времени концентрированных объемов нагрузки разной преимущественной направленности. Это применяется для того, чтобы избежать негативного взаимовлияния их тренировочных эффектов.

Таким образом, вместо комплексной организации тренировки спортсменам высокой квалификации целесообразно использовать, так называемую, сопряженно-последовательную систему организации нагрузки. Последовательность в данном случае означает определенный порядок и очередность введения в тренировку объемов нагрузки различной направленности с учетом планомерного наращивания специфического тренирующего воздействия на организм спортсмена. Сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности нагрузок, исходящую из создания таких условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих.

По поводу сопряженно-последовательной системы организации тренировочной нагрузки необходимо сказать следующее:

Во-первых, данная система не отвергает комплексность как общий принцип физической подготовки в спорте, а лишь развивает его применительно к условиям и требованиям тренировки спортсменов высокой квалификации. В данном случае комплексность следует понимать и рассматривать не в одномоментном или параллельном, а в последовательном, развернутом во времени выражении. Принципиальный механизм тренировочного эффекта такого приема заключается в последовательной кумуляции следов от сменяющейся тренировочной нагрузки различной преимущественной направленности.

Во-вторых, сопряженно-последовательная система предусматривает в качестве конечного результата равномерное и гармоничное совершенствование основных показателей специальной подготовленности спортсмена. Это важно подчеркнуть, поскольку на высшем уровне мастерства не может быть такого положения, когда одни спортсмены добиваются результата за счет более совершенной техники, другие - за счет силы или выносливости и т. п. Специальные исследования свидетельствуют, что современных спортсменов экстракласса отличает высокий и относительно равномерный уровень развития всех тех показателей, которые преимущественно определяют спортивный успех.

Для правильного планирования тренировки в годичном цикле важное значение имеют представления о закономерностях долговременной адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной работе. Под долговременной адаптацией следует понимать относительно устойчивую приспособительную морфофункциональную перестройку организма, результатом и внешним выражением которой выступает повышение уровня его специфической работоспособности.

Результаты современных исследований свидетельствуют, что каждый момент организм человека обладает определенным адаптационным резервом,

т е способностью перейти под влиянием тренирующих воздействий на новый, более высокий уровень специальной работоспособности. Емкость такого текущего адаптационного резерва (ТАР) организма ограничена. Это значит, что существует оптимальный срок, в течение которого организму можно предъявлять развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объеме тренирующих воздействий, объективно необходимых для полноценной реализации текущего адаптационного резерва организма. Если задать организму нагрузку меньшую по срокам и объему, текущий адаптационный резерв не будет реализован. Если превысить их оптимальные пределы, это приведет к перетренировке, а затем и к патологическим явлениям.

С ростом мастерства емкость текущий адаптационный резерв организма уменьшается, и для его реализации требуется все более сильные тренирующие воздействия. Поэтому необходимо так подходить к определению содержания, объема и организации тренировочной нагрузки, чтобы обеспечить полноценную реализацию текущего адаптационного резерва организма и поднять его функциональные возможности на новый, объективно доступный для него уровень.

Таким образом, полноценность реализации текущего адаптационного резерва организма - важнейший критерий эффективности тренировочного процесса.