

Саввин Артемий Юрьевич

преподаватель

Булочко Александр Сергеевич

аспирант, преподаватель

Зуев Артём Яковлевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-115184

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые аспекты профессиональной подготовки тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. Особое внимание уделено роли тренера как педагога, наставника и исследователя. Рассматривается необходимость владения современными методами тренировки, основами спортивной медицины, психологией и педагогикой, а также умение анализировать результаты тренировочного процесса и разрабатывать стратегии выступлений на соревнованиях. Представлены особенности отбора перспективных спортсменов и проблемы передачи опыта мастеров молодым специалистам.*

***Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, тренер, педагогика, методика, спортивная психология, соревнования, отбор спортсменов.*

***Актуальность.** Тренер в спорте выполняет не только роль наставника, но и объединяет в себе функции педагога, психолога и организатора учебного процесса. В тяжелой атлетике профессиональная подготовка тренера требует глубоких знаний в области спортивной науки, медицины и методики преподавания. Это обусловлено как сложностью самого вида спорта, так и необходимостью подготовки высококвалифицированных спортсменов.*

Цель исследования – определить основные требования к профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике и рассмотреть их влияние на эффективность тренировочного процесса.

Методы исследования. Для анализа использованы методы теоретического исследования, включая изучение профессиональной литературы, обобщение опыта практической деятельности тренеров, а также анализ данных о современных требованиях к тренерам.

Основная часть.

1. Роль тренера в учебно-тренировочном процессе.

Тренер должен владеть методиками проведения тренировок с учетом возраста, физической подготовки и психологических особенностей спортсменов. В тяжелой атлетике важно не только техническое совершенство выполнения упражнений, но и грамотное дозирование нагрузок для предотвращения травм и поддержания высокой работоспособности.

Эффективная работа тренера включает владение навыками педагогики, спортивной медицины, психологии и менеджмента. Современный тренер должен учитывать возраст, физическую подготовленность, психические особенности спортсменов и использовать индивидуализированные подходы к тренировкам.

2. Медицинские и фармакологические знания.

Важным аспектом работы тренера является знание основ спортивной медицины и фармакологии. Использование современных методов диагностики, таких как мониторинг сердечного ритма, биохимические анализы и методики оценки восстановления, позволяет оптимизировать тренировочный процесс.

Это необходимо для контроля состояния здоровья спортсменов, разработки восстановительных мероприятий и рационального распределения тренировочных нагрузок.

3. Психологические аспекты подготовки.

Тренер выполняет функции психолога, помогая своим подопечным справляться с эмоциональными нагрузками, особенно в условиях соревнований. Методы психологической подготовки, такие как визуализация, релаксация и

когнитивно-поведенческая терапия, успешно применяются в тяжелой атлетике для повышения соревновательной готовности.

4. Научный подход в работе тренера.

Современный тренер должен уметь анализировать тренировочные нагрузки, используя методы математической статистики и объективного контроля. Все чаще применяются научные исследования для оптимизации тренировочного процесса, включая использование сложной аппаратуры для анализа технических и физиологических параметров.

5. Проблемы отбора спортсменов.

Отбор перспективных спортсменов остается одним из самых сложных аспектов работы тренера. Исследования показывают, что использование физиологических и антропометрических тестов может значительно повысить точность отбора. Тем не менее, необходима разработка единой системы критериев и методов отбора.

Заключение

Эффективность работы тренера-преподавателя в тяжелой атлетике определяется его многопрофильной подготовкой. Современные требования к тренерам включают знания в области педагогики, психологии, спортивной медицины и фармакологии, а также умение разрабатывать стратегии тренировочного процесса. Обобщение опыта успешных тренеров и его передача молодым специалистам представляет собой важное направление развития спортивной науки и практики.

Список литературы

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура / Г.П. Виноградов, Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 327 с. – EDN QWTAXJ.

2. Зверев В.Д. Экспериментальное обоснование средств и методов обучения начинающих тяжелоатлетов / В.Д. Зверев, А.Н. Сурков // Атлетизм на рубеже веков: сборник научных трудов. – СПб., 2001. – С. 26–32. – EDN WJWVGT.

3. Талибов А.Х. Комплексный контроль в тренировочном процессе тяжелоатлетов высокой квалификации / А.Х. Талибов, В.П. Аксенов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №6 (52). – С. 80–83. – EDN KVJSQZ.

4. Талибов А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: 13.00.04: дис. ... канд. пед. наук / А.Х. Талибов. – СПб., 2005. – 180 с. – EDN NNMPPB.