

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**НОВОЕ В СИСТЕМЕ
СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ:
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ**

Выпуск 18

Научно-методическое пособие

**Краснодар
2019**

УДК 796.88(072)

ББК 75.712я73

Н74

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **Ю.М. Схаляхо**, кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета спорта, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
Г.Г. Аванесян, директор ГБУ КК «ЦОП по тяжелой атлетике», г. Краснодар.

Авторы-
составители: доктор педагогических наук, профессор **А.И. Погребной**,
кандидат педагогических наук **И.О. Комлев**,
переводчики: **В.А. Горбунов**, **Е.В. Литвишко**

Н74 Новое в системе спортивной подготовки в тяжелой атлетике: зарубежный опыт. Выпуск 18: научно-методическое пособие / авт.-сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчики: В.А. Горбунов, Е.В. Литвишко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 52 с.

В научно-методическом пособии раскрываются приоритетные направления зарубежных исследований, касающиеся изучения аспектов технико-тактической подготовки, психолого-педагогического и медико-биологического контроля, специфики соревновательной деятельности, а также другие важные направления подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике.

Научно-методическое пособие содержит переведенные и научно отредактированные материалы зарубежной периодической печати, включающие таблицы, схемы и иллюстрации. Рекомендуются тренерам, специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям, студентам, магистрантам и аспирантам вузов физической культуры.

УДК 796.88(072)

ББК 75.712я73

© КГУФКСТ, 2019.

© Погребной А.И., Комлев И.О.,

Горбунов В.А., Литвишко Е.В.,

составление, 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Введение.....	5
Биомеханика и техника движений в тяжелой атлетике.....	6
Тестирование и прогнозирование в тяжелой атлетике.....	27
Средства тренировки в тяжелой атлетике.....	38
Внетренировочные факторы в тяжелой атлетике	40
Список использованных источников.....	49

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящем научно-методическом пособии использованы результаты НИОКР «Разработка научно-методических материалов по различным аспектам подготовки спортсменов высокого класса по базовым видам спорта в Южном федеральном округе (по материалам зарубежной печати)», выполненной в соответствии с государственным заданием Министерства спорта Российской Федерации ФГБОУ ВО «Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма» № 777-00011-19-01 на 2019 год.