

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СДЮШОР

**И.С. Невдах**, магистрант

Научный руководитель – **В.И. Стадник**, к.п.н., доцент

**Полесский государственный университет**

**Актуальность.** Современные тенденции развития тяжелой атлетики обусловлены уровнем развития скоростно-силовых способностей за счёт мышечных напряжений, главным образом, - это проявление физических качеств быстроты, силы. В настоящее время в системе спортивной подготовки тяжелоатлетов широко применяются различные тренажеры, спортивные снаряды и отягощения [1, С. 127-129].

Поиск, выбор средств и методов развития скоростно-силовых способностей у мальчиков на этапе начальной подготовки, занимающихся тяжелой атлетикой в условиях функционирования СДЮШОР представляется актуальным направлением, так как систематизация научных данных и практики по организации и проведению учебно-тренировочного процесса дает возможность совершенствовать работу в этом направлении [2, С. 169-178].

Вместе с тем, публикации по организации учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике по отдельным направлениям подготовки спортсменов часто носят противоречивый характер, в аспекте возрастных особенностей, уровня физической подготовленности [3, С. 126–130].

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс спортсменов-учащихся группы НП-2 года обучения в СДЮШОР №5 г. Пинска.

**Предмет исследования:** методика развития скоростно-силовых качеств спортсменов-учащихся, занимающихся тяжелой атлетикой в СДЮШОР №5 г. Пинска.

**Цель исследования:** повышение уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов-учащихся, занимающихся тяжелой атлетикой в СДЮШОР №5 г. Пинска.

**Задачи:** 1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов-учащихся, занимающихся тяжелой атлетикой.

3. Обосновать эффективность применения дифференцированной методике развития физических качеств спортсменов-учащихся, занимающихся тяжелой атлетикой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании принимали участие юные тяжелоатлеты учебно-спортивного учреждения «СДЮШОР №5 г. Пинска». Было сформировано 2 группы: одна группа – контрольная (n = 10), вторая группа – группа исследования (n = 10).

Контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Группа исследования дополнительно занималась с элементами дифференцированной методике развития скоростно-силовых качеств ног.

В соответствии с программой по тяжелой атлетике, утвержденной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь приказом №363 от 5 сентября 2023 года определены этапы многолетней подготовки спортсменов, содержание материала учебно-тренировочных занятий по группам и

этапам спортивной подготовки, а также соответствующие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП по всем разделам спортивной подготовки. На каждом из этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов в ходе учебно-тренировочной работы достигаются определенные цели, решаются как общие, так и частные задачи:

На этапе НП – это укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, координации движений, усвоение правил безопасности при обращении со штангой, основных элементов техники в поднятии штанги, а также формирования у спортсменов стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям тяжелой атлетикой. В ГНП-1,2,3 года обучения соотношение по времени ОФП на тренировке составляет 65%, СФП 35%. В учебно-тренировочном процессе согласно программе для решения задач по СФП рекомендуется включать следующие специальные упражнения: рывки (классический, полуприсед, с вися, с плитов и т.д.); тяги рывковые (с помоста, с вися, с плитов и т.д.); толчки (классический, со стоек, из-за головы, швунг, швунг жимовой и т.д.); подъем на грудь (в сед, в полуприсед, с вися, с плитов и т.д.); тяги толчковые (с помоста, с вися, с плитов и т.д.); приседание со штангой (на плечах, на груди); жимы штанги (лежа, сидя, стоя).

ОФП в группах начальной подготовки – это развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Для развития быстроты и скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочный процесс включают разнообразные прыжковые упражнения. Основными средствами развития силовых качеств спортсмена являются элементы акробатики (кувырки, стойки, повороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, качи, махи, подъемы), элементы борьбы, толкания ядра, прыжки, перенос груза и т.д.

Было проведено тестирование, где результаты КГ представлены в таблице 1, а результаты ГИ представлены в таблице 2.

Таблица 1. – Результаты тестирования по ОФП и суммы двоеборья КГ эксперимента

№ п/п	Прыжок в верх (см)			Бег 30 м (с)			Прыжок в длину (см)			Сумма двоеборья (кг)		
	начало	конец	прирост	начало	конец	прирост	начало	конец	прирост	начало	конец	прирост
1	32	33	1	5,25	5,25	0	163	163	0	95	97	2
2	35	35	0	5,21	5,19	0,02	166	167	1	93	94	1
3	37	38	1	5,17	5,16	0,01	170	171	1	101	101	0
4	34	34	0	5,12	5,12	0	160	160	0	103	103	0
5	29	31	2	5,22	5,21	0,01	155	157	2	98	100	2
6	40	41	1	5,04	5,02	0,02	178	179	1	110	112	2
7	38	39	1	5,08	5,07	0,01	177	178	1	105	107	2
8	33	35	2	5,17	5,17	0	165	167	2	103	104	1
9	33	33	0	5,15	5,15	0	155	155	0	98	99	1
10	38	38	0	5,02	5,01	0,01	178	179	1	107	109	2
$\bar{X}$			0,8			0,08			0,9			1,3

Таблица 2. – Результаты тестирования по ОФП и суммы двоеборья ГИ эксперимента

№ п/п	Прыжок в верх(см)			Бег 30 м(с)			Прыжок в длину(см)			Сумма двоеборья (кг)		
	начало	конец	прирост	начало	конец	прирост	начало	конец	прирост	начало	конец	прирост
1	38	41	3	5,15	5,14	0,01	158	162	4	92	95	3
2	37	39	2	5,18	5,17	0,01	169	174	5	94	98	4
3	41	44	3	5,14	5,12	0,02	181	185	4	106	109	3
4	28	30	2	5,12	5,11	0,01	163	168	5	88	92	4
5	39	41	2	5,17	5,15	0,02	165	169	4	95	99	4
6	40	43	3	5,03	5,02	0,01	167	171	4	109	112	3
7	36	38	2	5,18	5,16	0,02	164	169	5	107	110	3

8	38	40	2	5,17	5,16	0,01	163	167	4	98	101	3
9	35	36	1	5,09	5,08	0,01	157	162	5	98	100	2
10	39	40	1	5,04	5,03	0,01	180	183	3	105	107	2
$\bar{X}$			2,1			1,3			4,3			3,1

Особое внимание уделяется тем группам мышц, которые наиболее отстают в своем развитии в начальный период обучения: мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, спины, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног. Для растягивания сухожилий используются упражнения на растягивания. Развитию гибкости способствуют наклоны туловища вперед и назад, его вращение, вращение верхних и нижних конечностей, стоп, кистей рук, растягивание мышц и связок передней и задней поверхностей бедра, голени. После нашего месячного научного эксперимента, где КГ занималась по общепринятой методике. ГИ дополнительно занималась с элементами дифференцированной методике развития скоростно-силовых качеств ног, с выполнением до и после тренировки различных прыжковых упражнений (прыжок в глубину, прыжок с места и т.д.).

**Выводы.** На начальном этапе подготовки на совершенствование соревновательных движений и увеличение силового потенциала, оптимальными среднемесячными объемами являются: в группе рывковых и толчковых упражнений 400 подъемов штанги при коэффициенте интенсивности 12%, в группе тяг, приседаний, жимов и наклонов 600 подъемов штанги при коэффициенте интенсивности 83%;

Тренировочная нагрузка в объеме 70-80% силовой подготовки в меньшей степени влияет на рост спортивного результата у начинающих тяжелоатлетов, по сравнению с тренировочной нагрузкой в объеме - 60% силовой подготовки юношей на этапе начальной специализации в тяжелой атлетике. Выявленная взаимосвязь упражнений общей и специальной физической подготовки в исследуемых группах подтверждает то, что используемые нами контрольные испытания (тесты) являются информативными для оценки уровня развития специальных физических качеств, необходимых для роста спортивных достижений тяжелоатлетов.

### Список использованных источников

1. Балашова, Н.Н. Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. //Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 127-129.

2. Прокопьев, Н. Н. Особенности и порядок подготовки спортивного резерва на примере развития тяжелой атлетики в Красноярском крае / Н. Н. Прокопьев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 31 (478). – С. 169-178.

3. Климанов, Р. С. Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15–16 лет / Р. С. Климанов, И. П. Шлее // Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции, Кемерово, 09–10 июня 2022 года. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 126–130.