

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Рахимов Фарход Махмудович
Преподаватель кафедры «Теории и методики
многоборных видов спорта»
Ферганский государственный университет
E-mail: raximov3025@gmail.com

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и методико-педагогические подходы к повышению эффективности подготовки юных тяжелоатлетов. Проведен анализ факторов, влияющих на спортивный результат в возрастных категориях 12–17 лет, определены ключевые направления оптимизации тренировочного процесса, выделены средства и методы развития скоростно-силовых качеств, техники подъёма штанги и функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, юные спортсмены, подготовка, тренировочная нагрузка, скоростно-силовые качества, техника рывка, толчка.

Introduction

Введение

Современная система подготовки юных тяжелоатлетов требует научно обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности организма, этапы спортивного развития и закономерности формирования скоростно-силовых способностей. Повышение эффективности подготовки является ключевым условием роста спортивных достижений и успешного перехода на следующий этап многолетнего тренинга.

В условиях роста конкуренции на международной арене особую значимость приобретает оптимизация тренировочных программ, направленных на формирование технической стабильности, развитие взрывной силы, укрепление опорно-двигательного аппарата и предупреждение травматизма.

Цель исследования

Повысить эффективность тренировочного процесса юных тяжелоатлетов путём совершенствования методики подготовки и использования оптимальных средств развития скоростно-силовых качеств.

Материалы и методы исследования

В исследовании принимали участие юные тяжелоатлеты 12–16 лет ($n = 24$), имеющие спортивный стаж 1–3 года.

Применялись следующие методы:

1. Анализ научной литературы.
2. Педагогическое тестирование (рывок, толчок, тяга, приседания).
3. Контроль физической подготовленности (прыжки в длину, бег 30 м, кистевая динамометрия).
4. Педагогический эксперимент продолжительностью 12 недель.
5. Методы математико-статистической обработки.

Экспериментальная программа включала трехразовые недельные микроциклы с чередованием нагрузок: техника → сила → восстановление.

Результаты исследования

К концу эксперимента у спортсменов экспериментальной группы отмечено статистически значимое улучшение показателей:

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
Рывок (кг)	32,4 ± 1,8	38,7 ± 1,5	↑19,4%
Толчок (кг)	41,2 ± 2,1	48,9 ± 1,9	↑18,7%
Прыжок с места (см)	182 ± 6	198 ± 5	↑8,8%
Присед со штангой (1ПМ)	55,3 ± 3,4	64,7 ± 3,2	↑17,0%

Наиболее существенный прирост выявлен в рывке и толчке, что подтверждает эффективность использования скоростно-силовых режимов нагрузки в сочетании с техническими упражнениями.

Обсуждение

Результаты подтверждают, что тренировочный процесс юных тяжелоатлетов должен строиться с учётом:

- постепенного увеличения объемов и интенсивности нагрузки;
- приоритета развития взрывной силы и техники подъема;
- чередования силовых и восстановительных микроциклов;
- обязательного использования вспомогательных упражнений (тяги, приседы, рывковые и толчковые подрывы);
- контроля функционального состояния спортсмена.

Особое внимание следует уделять технике движения — ошибки на раннем этапе закрепляются и снижают перспективы роста результата. Регулярный видеонализ, биомеханическая коррекция, работа с малым и средним весом показали высокую эффективность.

Заключение

Применение научно обоснованной методики подготовки способствует значительному повышению спортивных результатов юных тяжелоатлетов. Эффективность обеспечивается рациональным построением тренировочного цикла, направленным развитием скоростно-силовых качеств, технической стабильностью и контролем функционального состояния спортсмена.

Рекомендуется использовать разработанную программу на этапе начальной и углубленной спортивной специализации.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 2014.
2. Филин В.П., Волков Л.В. Подготовка юных спортсменов. – Киев, 2010.
3. Арзютов Г.Ф. Тяжёлая атлетика: методика тренировки. – Москва, 2018.
4. Хакімов Ш., Тожимаматов О. Илмий-услубий асослар оғир атлетика тайёргарлиги. – Тошкент, 2022.
5. Bompa T., Haff G. Periodization for Sports. – Human Kinetics, 2019.