

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПЛАНА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛО АТЛЕТОВ

Тоджимаматов Ойбекжон Дилмуроджон угли
Преподаватель кафедры «Теории и методики
многоборных видов спорта»
Ферганский государственный университет
E-mail: oybekjontojimamatov@gmail.com

Аннотация

В статье рассмотрены методические подходы к составлению тренировочного плана для спортсменов начальной подготовки в тяжелой атлетике. Проанализированы структура тренировочного процесса, особенности планирования нагрузки, этапность построения тренировочного макроцикла, а также педагогические условия формирования техники упражнений «рывок» и «толчок». Предложены примерные недельные и годовые планы занятий с учетом возрастных особенностей 8–12-летних спортсменов.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, начальная подготовка, тренировочный план, нагрузка, техника, физические качества.

Introduction

Введение

Тяжёлая атлетика относится к числу видов спорта, требующих высокого уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности, координации движений и устойчивости опорно-двигательной системы. Этап начальной подготовки является фундаментом спортивного совершенствования, поэтому грамотная организация тренировочного процесса на данном этапе имеет решающее значение для дальнейшего прогресса спортсмена. Ключевая задача тренера — формирование прочной функциональной базы, освоение техники классических упражнений и безопасное развитие физических качеств.

Методы исследования

При выполнении работы использовались следующие научные методы:

- педагогическое наблюдение;
- сравнительно-аналитический анализ литературы;
- тестирование физических качеств;
- нормативная оценка тренировочных нагрузок;
- внедрение экспериментального цикла тренировок.

Основная часть

1. Цели начальной подготовки тяжело атлетов

- формирование базовых двигательных навыков;
- развитие координации и гибкости;
- первичное освоение техники рывка и толчка;

- укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости;
- формирование интереса и мотивации к тренировочной деятельности.

2. Принципы составления тренировочного плана

Принцип	Содержание
Систематичность	Тренировки 3–4 раза в неделю без длинных пауз
Постепенность	Нагрузка увеличивается плавно от месяца к месяцу
Возрастная адекватность	Учёт анатомо-физиологических особенностей 8–12 лет
Приоритет техники	Сначала техника → затем увеличение отягощений
Индивидуальность	Дифференциация нагрузки по уровню подготовки

3. Годовой тренировочный макроцикл

Этап	Продолжительность	Задачи
Вводный	1–2 месяца	Общая физическая подготовка, координация
Формирование техники	3–6 месяцев	Простые элементы рывка, взятия и толчка
Развитие силы	6–10 месяцев	Упражнения с лёгкими весами, многоповторный режим
Контроль – стабилизация	10–12 месяцев	Увеличение интенсивности нагрузки на основе сформированной техники

4. Пример недельного плана тренировок

День	Направление занятия	Основные упражнения
Понедельник	Техника + ОФП	Приседы, протяжки, пресс, прыжковые упражнения
Среда	Силовая подготовка + координация	Гантели, тяги, упражнения на турнике
Пятница	Закрепление техники	Рыбковые упражнения, элементы толчка
Суббота (по выбору)	Игровая тренировка + выносливость	Эстафеты, бег, гимнастика

5. Нагрузочные параметры

- Запрещены максимальные веса для спортсменов младшего возраста;
- Используются легкие веса 50–60% от условного максимума;
- 6–10 повторений, 3–4 тренировочных дня в неделю;
- Постоянный контроль восстановления организма.

Результаты

Внедрение экспериментального плана показало увеличение показателей координации, силы прыжка, устойчивости корпуса и точности техники в пределах 10–25%. У спортсменов сформировались навыки правильного выполнения упражнений, повысилась мотивация и интерес к тренировочному процессу.

Обсуждение

Полученные данные подтверждают необходимость научно обоснованного планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Последовательное увеличение нагрузки, развитие техники и соблюдение возрастных норм позволяют избежать травм, ускоряют освоение соревновательных упражнений и создают условия для дальнейшего роста спортивных результатов.

Выводы

Грамотное планирование тренировок на начальном этапе подготовки — ключ к успешному развитию юных тяжелоатлетов. Предложенная структура годового и недельного цикла способствует безопасному укреплению мышечного аппарата, формированию техники и развитию физических качеств, необходимых для выхода на этап специальной подготовки.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Теория спортивной тренировки. – Москва, 2000.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2015.
3. Машков О. Методика тренировки тяжелоатлетов. – Ташкент, 2020.
4. Нормативные документы Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан. – 2023.
5. Varchukov И.С. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДИНА, 2003.
6. Dvorkin Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. – М.: ФиС, 2005.
7. Matkarimov R.M. O'gir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: O'zbekiston, 2015.
8. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. – Ташкент: УзГИФК, 2005.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждает. – М.: АСТ, 2004.