

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ
ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Тожимаматов Ойбекжон Дилмуродович
Ферганского государственного университета,
преподаватель кафедры «Теория и методика многоборных видов спорта»
E-mail: oybekjontojimamatov@gmail.com

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются теоретико-методические основы тренировочного процесса, направленного на развитие взрывной силы у юных тяжелоатлетов группы начальной подготовки. Актуальность исследования обусловлена тем, что на начальном этапе спортивного совершенствования именно рационально организованное развитие скоростно-силовых способностей создает функциональную и координационную базу для последующего овладения техникой соревновательных упражнений в тяжелой атлетике. Взрывная сила определяется как способность спортсмена проявлять максимальное мышечное усилие в минимальный промежуток времени, что имеет ключевое значение при выполнении рывка, толчка и специальных подготовительных упражнений. В статье раскрываются возрастные особенности развития взрывной силы у юных спортсменов, педагогические принципы построения тренировочного процесса, средства и методы подготовки, а также особенности дозирования нагрузки в группе начальной подготовки. Обосновано, что развитие взрывной силы у начинающих тяжелоатлетов должно осуществляться на основе комплексного подхода, включающего общеразвивающие, прыжковые, координационные, гимнастические и специально-подготовительные упражнения с учетом возрастных, морфофункциональных и психолого-педагогических особенностей детей. Показано, что правильная организация тренировочного процесса способствует повышению эффективности двигательной подготовки, формированию устойчивых технических навыков и созданию предпосылок для дальнейшего спортивного роста.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, юные тяжелоатлеты, начальная подготовка, взрывная сила, скоростно-силовые качества, тренировочный процесс, физическая подготовка, специальные упражнения, педагогические принципы.

Introduction

ВВЕДЕНИЕ

Современная система подготовки спортсменов в тяжелой атлетике ориентирована не только на достижение высоких соревновательных результатов, но и на формирование прочной функциональной, технической и физической базы на ранних этапах многолетней подготовки. Особое место в этой системе занимает начальный этап тренировки, так как именно в данный период закладываются основы двигательной

культуры, формируются базовые координационные механизмы, развиваются ведущие физические качества и создаются предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования.

Одним из наиболее значимых физических качеств в тяжелой атлетике является взрывная сила. Ее роль определяется спецификой данного вида спорта, в котором спортсмен должен за минимальное время развить значительное усилие для эффективного выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. В структуре двигательной деятельности тяжелоатлета взрывная сила выступает важнейшим компонентом скоростно-силовой подготовленности, обеспечивающим эффективность подрыва штанги, быстроту перехода под снаряд, мощность разгибательных движений и общую результативность технического действия.

На этапе начальной подготовки развитие взрывной силы приобретает особое педагогическое значение. В данном возрасте организм отличается высокой пластичностью нервно-мышечного аппарата, чувствительностью к двигательному обучению и благоприятными условиями для формирования скоростно-силовых способностей. Вместе с тем чрезмерная специализация, неадекватные нагрузки и нарушение принципов возрастной педагогики могут привести к искажению техники движений, функциональному перенапряжению и снижению мотивации к занятиям. В связи с этим процесс развития взрывной силы у юных тяжелоатлетов должен строиться на научно обоснованной методической основе, сочетающей доступность, вариативность, постепенность и специфическую направленность подготовки.

Актуальность темы обусловлена необходимостью совершенствования тренировочного процесса в группах начальной подготовки, где развитие взрывной силы часто рассматривается либо слишком узко — только через специальные упражнения со штангой, либо, напротив, недостаточно целенаправленно. В практической деятельности тренеров существует потребность в более четком обосновании средств, методов и организационно-педагогических условий развития взрывной силы у юных тяжелоатлетов с учетом их возрастных особенностей.

Цель исследования

Теоретически обосновать особенности тренировочного процесса, направленного на развитие взрывной силы у юных тяжелоатлетов группы начальной подготовки.

Задачи исследования

1. Раскрыть сущность взрывной силы как ведущего компонента физической подготовленности юных тяжелоатлетов.
2. Проанализировать возрастные особенности развития взрывной силы на этапе начальной подготовки.
3. Охарактеризовать средства и методы развития взрывной силы у начинающих тяжелоатлетов.
4. Определить педагогические принципы построения тренировочного процесса.

5. Показать значение рационального дозирования нагрузки и контроля подготовленности.

Методы исследования

В работе использованы методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, сравнительного анализа, систематизации, педагогической интерпретации данных по теории и методике спортивной тренировки, а также метод логико-содержательного моделирования тренировочного процесса.

Основная часть

Сущность взрывной силы в тяжелой атлетике

Взрывная сила представляет собой способность нервно-мышечной системы развивать значительное усилие за минимально короткое время. В отличие от максимальной силы, проявляющейся в условиях предельного мышечного напряжения без выраженного временного дефицита, взрывная сила связана с высокой скоростью мобилизации мышечных волокон и эффективной межмышечной координацией. Для тяжелой атлетики данное качество имеет системообразующее значение, поскольку практически все ключевые фазы соревновательных движений требуют кратковременного, но мощного импульса силы.

У юных тяжелоатлетов взрывная сила не должна рассматриваться исключительно как результат увеличения силовых возможностей. На начальном этапе она в значительной степени зависит от совершенствования техники движений, координации, ритма, чувства темпа, способности быстро включать необходимые мышечные группы и рационально использовать кинематическую структуру упражнения. Поэтому развитие взрывной силы у начинающих спортсменов должно носить комплексный характер и опираться не только на силовую подготовку, но и на всестороннее физическое развитие.

Возрастные особенности юных спортсменов группы начальной подготовки

Группа начальной подготовки включает детей и подростков, находящихся на этапе интенсивного морфофункционального развития. Для этого возраста характерны повышенная лабильность нервной системы, высокая способность к освоению новых двигательных действий, относительно быстрые темпы совершенствования координационных способностей, но в то же время недостаточная устойчивость к большим силовым и объемным нагрузкам. Эти особенности определяют специфику тренировочного процесса.

Развитие взрывной силы в детском и подростковом возрасте должно осуществляться с учетом того, что ведущая роль принадлежит не столько значительному внешнему отягощению, сколько скорости движения, качеству мышечного усилия, точности техники и рациональной организации упражнений. На данном этапе нецелесообразно делать акцент на работе с предельными весами. Более эффективным является применение широкого круга упражнений скоростно-силового характера с собственным весом, малым и умеренным сопротивлением, элементами прыжковой подготовки,

метаний, гимнастических заданий и облегченных вариантов специальных тяжелоатлетических упражнений.

Педагогические принципы построения тренировочного процесса

Тренировочный процесс, направленный на развитие взрывной силы у юных тяжелоатлетов, должен строиться на ряде педагогических принципов.

Прежде всего это принцип **постепенности**, предполагающий поэтапное увеличение сложности упражнений, координационной трудности и объема нагрузки. Начинаящий спортсмен должен пройти путь от освоения элементарных двигательных действий к более сложным специальным упражнениям.

Важное значение имеет принцип **доступности и возрастной адекватности**, в соответствии с которым подбираемые средства должны соответствовать функциональным возможностям ребенка, его биологическому возрасту, уровню физической подготовленности и опыту тренировок.

Принцип **вариативности** обеспечивает использование разнообразных упражнений, что позволяет не только более полно развивать скоростно-силовые способности, но и поддерживать высокий уровень мотивации, предупреждать двигательную однообразность и снижать риск перенапряжения.

Принцип **специализированной направленности** реализуется через постепенное включение упражнений, близких по структуре к соревновательной деятельности тяжелоатлета. При этом специализация должна быть разумной и не подменять собой всестороннюю базовую подготовку.

Наконец, принцип **единства физической и технической подготовки** особенно значим на начальном этапе, поскольку развитие взрывной силы неразрывно связано с формированием рациональной техники движений.

Средства развития взрывной силы

Средства развития взрывной силы у юных тяжелоатлетов можно условно разделить на несколько групп.

Первая группа — **общеразвивающие упражнения скоростно-силового характера**. К ним относятся приседания с выпрыгиванием, прыжки вверх и в длину, многоскоки, ускоренные выпады, отжимания в быстром темпе, упражнения на гимнастической стенке, координационные перемещения и другие движения, выполняемые в динамичном режиме. Данные упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию общей двигательной базы и подготовке организма к более специализированным нагрузкам.

Вторая группа — **прыжковые упражнения**. Они эффективно воздействуют на скоростно-силовые качества нижних конечностей, улучшают реактивные свойства мышц и развивают способность к быстрому проявлению усилия. Однако в работе с детьми их применение требует строгого контроля объема, техники приземления и состояния опорно-двигательного аппарата.

Третья группа — **упражнения с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, легкими отягощениями**. Они позволяют развивать взрывную силу в различных двигательных режимах, сочетая скорость и направленное мышечное усилие.

Четвертая группа — **специально-подготовительные упражнения тяжелоатлетического характера**. Сюда относятся тяги в быстром темпе, подрывы, взятия на грудь с облегченной штангой, рывковые протяжки, приседания с легким и умеренным весом в скоростном режиме, толчковые швунги с малым отягощением и другие упражнения, выполняемые при обязательном соблюдении технической правильности. Именно эта группа упражнений обеспечивает перенос развиваемых качеств на соревновательную деятельность.

Методы развития взрывной силы

В практике подготовки юных тяжелоатлетов наиболее эффективными являются методы, основанные на выполнении движений с высокой скоростью при сохранении правильной техники.

Одним из ведущих является **метод повторных усилий** с неопредельным сопротивлением, при котором упражнения выполняются сериями по 3–6 повторений с акцентом на максимальную скорость мышечного усилия. Такой метод позволяет сочетать силовую направленность с развитием скоростного компонента.

Широко применяется **игровой и соревновательный метод**, особенно на этапе начальной подготовки. Он повышает эмоциональность занятий, способствует формированию мотивации и позволяет естественно включать скоростно-силовые действия в структуру тренировочного занятия.

Эффективным является также **метод динамических усилий**, предполагающий выполнение упражнения с легким или умеренным отягощением в максимально быстром темпе. В условиях тяжелой атлетики данный метод особенно полезен для формирования правильного скоростно-силового рисунка движения.

В отдельных случаях используются элементы **круговой тренировки**, когда упражнения подбираются таким образом, чтобы обеспечить комплексное воздействие на основные мышечные группы и координационные механизмы. Однако круговой метод в детском возрасте должен применяться умеренно, без избыточной утомляющей нагрузки.

Структура тренировочного занятия

Развитие взрывной силы у юных тяжелоатлетов должно быть органично включено в общую структуру тренировочного занятия. Подготовительная часть должна содержать упражнения, активизирующие нервно-мышечную систему, повышающие подвижность суставов и подготавливающие организм к скоростно-силовой работе. Это могут быть беговые задания, прыжковые элементы, динамическая растяжка, координационные упражнения.

Основная часть занятия включает наиболее важные упражнения, направленные на развитие взрывной силы. На этом этапе целесообразно сначала выполнять технически

сложные и скоростные упражнения, пока не наступило выраженное утомление. Затем возможно включение дополнительных скоростно-силовых и общефизических заданий. В заключительной части необходимо использовать упражнения на восстановление дыхания, расслабление, координационную разгрузку и анализ выполненной работы. Такой подход способствует не только физическому развитию, но и формированию осознанного отношения к тренировочному процессу.

Дозирование нагрузки

Одним из центральных условий эффективности тренировочного процесса является рациональное дозирование нагрузки. У юных спортсменов недопустимо использование чрезмерно больших объемов и интенсивности, особенно при недостаточной технической подготовленности. Главным критерием должна быть не столько количественная сторона нагрузки, сколько качество выполнения упражнений.

При развитии взрывной силы предпочтение следует отдавать коротким сериям упражнений, выполняемых без выраженного утомления. Продолжительные и истощающие задания снижают скорость движения, ухудшают технику и уменьшают тренировочный эффект. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления способности к быстрому и мощному выполнению следующего подхода. Важно учитывать, что у детей и подростков признаки утомления могут проявляться не только в снижении физических показателей, но и в ухудшении внимания, координации, эмоционального состояния и дисциплины. Поэтому тренер должен ориентироваться на комплекс внешних и внутренних признаков работоспособности.

Взаимосвязь взрывной силы и технической подготовки

В тяжелой атлетике физические качества не могут эффективно развиваться вне связи с техническим мастерством. Особенно это касается взрывной силы, которая реализуется не абстрактно, а в конкретной структуре двигательного действия. Для юных тяжелоатлетов это означает, что даже самые эффективные скоростно-силовые упражнения должны способствовать улучшению двигательной координации и укреплению правильных технических навыков.

Если развитие взрывной силы осуществляется без учета техники, у спортсмена могут закрепляться нерациональные двигательные стереотипы. Напротив, сочетание скоростно-силовой и технической подготовки позволяет формировать экономичную структуру движения, улучшать чувство усилия, ритма и времени, что особенно важно для успешного освоения рывка и толчка в дальнейшем.

Контроль эффективности подготовки

Контроль развития взрывной силы у юных тяжелоатлетов должен быть педагогически целесообразным, безопасным и информативным. На этапе начальной подготовки рекомендуется использовать тесты, не связанные с предельными отягощениями. К ним можно отнести прыжок в длину с места, вертикальный прыжок, метание набивного мяча,

скоростное выполнение приседаний с собственным весом, а также оценку качества выполнения специальных упражнений с облегченной штангой.

Наряду с количественными показателями большое значение имеет качественный педагогический контроль: наблюдение за техникой, согласованностью движений, способностью сохранять темп, уровнем мотивации и устойчивостью внимания. Такой комплексный подход позволяет более объективно оценивать динамику подготовленности юных спортсменов.

Обсуждение

Анализ научно-методических подходов показывает, что развитие взрывной силы у юных тяжелоатлетов является важнейшей составляющей начального этапа подготовки, однако оно требует строгого соблюдения возрастных и педагогических закономерностей. В отличие от подготовки квалифицированных спортсменов, где акцент постепенно смещается в сторону специализированных силовых средств, у детей основное внимание должно уделяться формированию двигательной базы, координации и рациональной техники.

Таким образом, тренировочный процесс, направленный на развитие взрывной силы, не должен ограничиваться только использованием упражнений со штангой. Наиболее эффективной является комплексная модель, в которой общеразвивающие, прыжковые, координационные и специальные упражнения взаимно дополняют друг друга. Именно такая организация занятий позволяет обеспечить гармоничное развитие юного спортсмена и создать надежную основу для дальнейшей специализации в тяжелой атлетике.

Заключение

Взрывная сила является одним из ключевых физических качеств, определяющих успешность подготовки юных тяжелоатлетов уже на этапе начального обучения. Ее развитие имеет большое значение не только для повышения скоростно-силовой подготовленности, но и для формирования правильной техники, совершенствования координации движений и повышения общей эффективности тренировочного процесса. Установлено, что развитие взрывной силы в группе начальной подготовки должно строиться с учетом возрастных особенностей детей, принципов постепенности, доступности, вариативности и единства физической и технической подготовки. Наиболее эффективными средствами являются общеразвивающие скоростно-силовые упражнения, прыжковые задания, упражнения с малыми отягощениями и специальные тяжелоатлетические упражнения в облегченных условиях.

Рациональная организация тренировочного процесса, грамотное дозирование нагрузки и систематический педагогический контроль обеспечивают безопасное и результативное развитие взрывной силы у юных тяжелоатлетов. Это создает прочную основу для последующего перехода к более специализированной подготовке и дальнейшего спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт, 2010.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Спорт, 2013.
4. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Москва: Физкультура и спорт, 1986.
5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: основы методики тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Москва: Астрель, 2004.
7. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. Москва: Спорт, 2016.
8. Stone M.H., Stone M., Sands W.A. Principles and Practice of Resistance Training. Champaign: Human Kinetics, 2007.
9. Garhammer J. A review of power output studies of олимпийские упражнения в тяжелой атлетике. Journal of Strength and Conditioning Research. 1993.