

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**И.Н. Лустина**

**Научный руководитель к.п.н., доцент Ю.А.Прокопчук**

**Аннотация:** в статье рассматривается комплексная методика силовой подготовки спортсменов-тяжелоатлетов 10-12 лет на этапе начальной подготовки.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, тренировочный процесс, силовая подготовка, спортивная результативность

Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что учет развития силовых способностей у тяжелоатлетов 10-12 лет представляет значительный резерв в повышении эффективности тренировочного процесса и результативности силового двоеборья в тяжелой атлетике. Борьба на международной арене в этом виде спорта продолжается, поэтому актуален поиск новых подходов в повышении спортивной результативности. В подготовке тяжелоатлетов 10-12 лет используются стандартные методы, в том числе в развитии силовых способностей. Однако тренерам дается возможность применять объемы тренировочных нагрузок по своему усмотрению, что позволяет найти оптимальные пути прироста требуемых качеств и способностей [1].

Предлагаемая комплексная методика развития силовых способностей спортсменов-тяжелоатлетов 10-12 лет на этапе начальной подготовки построена с учетом рационального распределения времени и объема тренировочного занятия. За основу была взята дополнительная Предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика МБОУ ДО «ДЮСШ» «Юность» (директор В.Н. Батраков) [1] и Предпрофессиональная программа отделения тяжелой атлетики МОУ ДОД

ДЮСШ «Юность» п. Мостовской (методист В.Ф. Стрелец) [3].

В методику была включена специальная физическая подготовка, направленная на развитие силы групп мышц. Дополнительно к использованию комплекса специальных упражнений со штангой общего назначения были использованы следующие виды упражнений: на развитие силы рук и ног, силы корпуса. Упражнения на гибкость суставов в целях предотвращения травм. А также упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и силовую выносливость.

Особое внимание было уделено освоению и совершенствованию рывка и толчка. Поэтому в методику были включены серии специальных упражнений.

В экспериментальную группу вошли спортсмены-тяжелоатлеты 10-12 лет, силовые способности большинства которых в начале эксперимента соответствовали показателям 3 юношеского спортивного разряда.

Методика использовалась в течение 9 месяцев. Учебно-тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю: 2 занятия по 3 часа и одно занятие 2 часа.

Экспериментально обоснована эффективность использования в тренировочном процессе методики развития силовых способностей спортсменов-тяжелоатлетов 10-12 лет на этапе начальной подготовки. Это подтверждает прирост силового двоеборья – 21% (в контрольной группе, занимающейся по стандартной программе полдготовки, – 6,6%).

Таким образом, было доказано положительное влияние методики на рост силовых способностей и спортивную результативность силового двоеборья.

В качестве практических рекомендаций, были сформулированы следующие:

- тренерам, специализирующимся в тяжелой атлетике, при построении программы совершенствования силовых способностей спортсменов 10-12 лет учитывать принцип индивидуализации тренировочного процесса;

- в процесс повышения силовых способностей включать упражнения на формирование силовой выносливости;

- дополнительно в процес педагогического контроля включить оценку типа латеральной организации (левша, правша, амбидекстр) в целях повышения прироста силовых возможностей неведущей конечности спортсмена, и как следствие, повышения технического мастерства и спортивного результата в двоеборье.

### **Литература:**

1. Батраков, В.Н. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта тяжелая атлетика. МБОУ ДО «ДЮСШ» «Юность» п. Мостовского / В.Н. Батраков. – Краснодар, 2016. – 40 с.

2. Воробьев, А.И. О структуре силовой подготовки / А.И. Воробьев. – Киев: Крещатик, 2016. – 189 с.

3. Стрелец, В.Ф. Предпрофессиональная программа отделения тяжелой атлетики МОУ ДОД ДЮСШ «Юность» п. Мостовской / Ф.Ф. Стрелец. – Краснодар, 2015. – 38 с.