Казаков Сергей Федорович,
тренер-преподаватель
АУДО «СШ им. олимпийского чемпиона В.С. Соколова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: *в статье рассматриваются средства и методы общей физической подготовки (ОФП) детей 9–12 лет на начальном этапе занятий тяжелой атлетикой. На основе анализа научно-методической литературы систематизированы средства ОФП (общеразвивающие упражнения, игры, упражнения с отягощениями) и методы их применения (повторный, динамический, статический, круговой, игровой, соревновательный). Особое внимание уделено учету возрастных особенностей и сенситивных периодов развития физических качеств, а также практическим рекомендациям по организации занятий.*

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, общая физическая подготовка, начальный этап, физические качества.*

Современная система спортивной подготовки в тяжелой атлетике строится на принципах системно-логического подхода, где начальный этап играет важную роль в становлении спортсмена. Именно в возрасте 9–12 лет закладывается база для дальнейшего роста спортивного мастерства. Как отмечается в учебно-методическом пособии Д. Н. Черногорова и Ю. Л. Тушера, «общая физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование базовых двигательных умений и физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие» [7, с. 107]. На этапе начальной подготовки ОФП является доминирующим разделом тренировочного процесса, поскольку решает задачи укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и создания двигательного фонда для освоения сложно-координационных соревновательных упражнений.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Цель данной статьи – систематизировать средства и методы ОФП, применяемые в работе с детьми на начальном этапе обучения тяжелой атлетике, с опорой на современные научные данные и методические разработки.

В тяжелой атлетике средства ОФП подразделяются на две большие группы: общеразвивающие и развивающие упражнения (дополнительная группа упражнений) [7, с. 18–20]. К общеразвивающим относятся упражнения из различных видов спорта, направленные на всестороннее развитие организма: легкая атлетика (бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, метания), лыжная подготовка, плавание, велоспорт, спортивная акробатика и гимнастика (кувырки, стойки, мосты, шпагаты), подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, эстафеты) [7, с. 21–28]. Эти средства позволяют эффективно воздействовать на все основные физические качества и обогащать двигательный опыт ребенка.

Развивающие упражнения преимущественно направлены на развитие силовых способностей и укрепление основных мышечных групп с использованием отягощений (штанга, гантели, гири, блочные устройства) [7, с. 29–31]. На начальном этапе доля таких упражнений строго дозируется и они выполняются с небольшими весами, часто в имитационной форме (с гимнастической палкой, бодибаром).

Анализ литературы показывает, что оптимальное соотношение средств ОФП и специальной физической подготовки (СФП) на начальном этапе должно складываться в пользу ОФП. Так, П. В. Змановский указывает, что на этапе обучения упражнения СФП не должны превышать 20% тренировочного времени, уступая место ОФП [3]. А. С. Гронская и соавторы отмечают, что в возрасте 10 лет на общую физическую подготовку отводится 50–60% тренировочного процесса, что благоприятно сказывается на функциональном состоянии юных спортсменов [2].

Методика ОФП в тяжелой атлетике опирается на общие педагогические принципы и специфические методы развития физических качеств. В пособии [7,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

с. 131–142] подробно охарактеризованы методы развития силовых способностей, которые с адаптацией применяются и в работе с детьми:

Метод повторных усилий – использование непредельных отягощений (30–70% от максимума) с количеством повторений от 6 до 12 и более. Он является базовым для начального этапа, так как позволяет безопасно укреплять мышечно-связочный аппарат и развивать силу без чрезмерных нагрузок.

Метод динамических усилий – выполнение упражнений с малым и средним весом (до 30–40%) с максимальной скоростью. Применяется для развития скоростно-силовых качеств, например, в прыжках, отжиманиях с хлопком, упражнениях с легким грифом.

Метод статических усилий (изометрический) – удержание положений (планка, угол, стойка на руках) продолжительностью 5–12 секунд. Используется как вспомогательное средство для развития статической выносливости.

Метод ударных усилий (амортизационный) – прыжки в глубину с дозированной высоты с последующим выпрыгиванием. В работе с детьми применяется ограниченно и только после тщательной разминки, не более 1–2 раз в неделю.

Для развития быстроты, выносливости, гибкости и ловкости используются следующие методы [7, с. 113–119].

Для быстроты: повторный метод (бег на 20–30 м с максимальной скоростью), игровой и соревновательный методы.

Для выносливости: метод стандартной непрерывной нагрузки (бег в умеренном темпе 5–10 мин, лыжные прогулки, плавание), метод стандартной интервальной нагрузки (чередование кратковременных ускорений и отдыха). Учитывая возраст, объем аэробной работы дозируется строго индивидуально.

Для гибкости: метод многократных повторений (пружинистые наклоны, махи с постепенным увеличением амплитуды), метод статического растягивания (удержание позы 5–15 с), совмещенный метод (сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для ловкости: игровой и соревновательный методы, а также метод вариативного упражнения (выполнение знакомых движений в новых условиях, например, челночный бег с изменением направления, эстафеты с элементами акробатики).

Особого внимания заслуживает метод круговой тренировки, который широко рекомендуется для ОФП юных тяжелоатлетов. Г. М. Саакян и соавторы в своем исследовании доказали эффективность круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности начинающих тяжелоатлетов: за три месяца занятий у экспериментальной группы достоверно улучшились показатели в прыжке в длину с места, наклоне вперед, беге на 60 м и 2000 м [6]. Круговая тренировка позволяет одновременно воздействовать на различные мышечные группы и функциональные системы, сохраняя высокую моторную плотность занятия и интерес детей.

Эффективность ОФП во многом определяется соответствием средств и методов возрастным возможностям ребенка. В таблице 17 пособия [7, с. 108] приведены сенситивные периоды развития физических качеств. Для детей 9–12 лет наиболее благоприятными являются периоды для развития быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей. Силовые способности в этот период развиваются преимущественно за счет увеличения мышечной массы и совершенствования нервно-мышечной регуляции, поэтому не следует форсировать работу с большими отягощениями.

Н. А. Петухов и соавторы подчеркивают необходимость учета гетерохронности развития физических качеств у подростков, начавших заниматься тяжелой атлетикой в 14–15 лет, и рекомендуют до 30% времени основной части занятия отводить на развитие «отстающего» качества [5]. Для более младшего возраста этот принцип также актуален: важно выявлять индивидуальные слабые звенья и целенаправленно воздействовать на них.

Кроме того, как отмечает П. В. Змановский, в подростковом возрасте необходимо учитывать период полового созревания, который сопровождается ускорением роста, изменением работы сердечно-сосудистой и нервной систем. В связи

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

с этим тренировочная нагрузка должна строго дозироваться, а врач должен осуществлять регулярный контроль [3].

Общая физическая подготовка детей на начальном этапе занятий тяжелой атлетикой представляет собой целостную систему, включающую разнообразные средства (общеразвивающие и развивающие упражнения, игры, упражнения из других видов спорта) и методы (повторный, динамический, статический, ударный, круговой, игровой, соревновательный). Рациональное сочетание этих средств и методов с учетом сенситивных периодов и индивидуальных особенностей ребенка позволяет заложить прочный фундамент для дальнейшей специальной подготовки, укрепить здоровье и повысить функциональные резервы организма. Как показывает анализ литературы, приоритет ОФП на начальном этапе является общепризнанным в отечественной школе тяжелой атлетики, а применение круговой тренировки и игрового метода делает занятия более эффективными и эмоционально привлекательными для детей.

Список литературы

1. Бахарев, Ю. А. Морозов А. М. Применение информационных технологий на начальном этапе спортивной подготовки в тяжелой атлетике / Ю. А. Бахарев, Н. В. Малышев, А. С. Феоктистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 34–39.

2. Гронская, А. С. Функциональное состояние детей, занимающихся тяжелой атлетикой, на этапе начальной подготовки / А. С. Гронская, Я. Е. Бугаец, Э. В. Пашкина // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2022. – № 12. – С. 47–49.

3. Змановский, П. В. Особенности подготовки подростков на занятиях тяжелой атлетикой / П. В. Змановский // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 5 (62). – С. 266–270.

4. Совершенствование общей физической подготовки юношей, начавших заниматься тяжелой атлетикой в 14–15 лет / Н. А. Петухов, В. Н. Иваницкий, В. Э. Бельц, И. М. Истигечев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 40–42.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Черногоров, Д. Н. Тяжелая атлетика: методика преподавания: учебно-методическое пособие / Д. Н. Черногоров, Ю. Л. Тушер. – Москва : МГПУ, 2024. – 280 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)