

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. В.Н. МАЧУГИ
СТ. ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Методическая разработка на тему:
**««Физические упражнения как основное средство в
подготовке тяжелоатлетов»»**

Разработал: Попов Андрей Иванович,
тренер-преподаватель по
тяжелой атлетике

Рекомендовано: тренерам-преподавателям
спортивных школ, учителям
физического воспитания
общеобразовательных школ

ст. Переясловская

2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	3-4
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	5-8
2.1. Роль физических упражнений в тренировочном процессе	
2.2. Комплекс ОФП для начинающих в начале тренировки	
2.3. Методические указания	
2.4. Комплекс упражнений после завершения основной части тренировки	
2.5. Методические указания	
3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	9
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	10

1. ВВЕДЕНИЕ

В тяжелоатлетическом спорте, как и в любом другом виде спорта, для достижения результатов мирового класса требуется многолетняя, в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей сил подготовка, начиная с детского возраста.

Исследования, проведенные российскими и зарубежными учеными за последние 30-40 лет, говорят о том, что тренировка с дифференцированной общей физической подготовкой в детском и подростковом возрасте, не приводит к ухудшению здоровья и задержке роста, а благотворно влияет на всестороннее физическое развитие. Как отмечают многие исследователи, значительных успехов в спорте добиваются лишь те атлеты, которые сочетают в себе высокие физические, функциональные и морально-волевые качества и в процессе многолетней тренировки в совершенстве овладеют техникой выполнения соревновательных упражнений.

Физическая подготовка состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Но на начальном этапе общая физическая подготовка является основой всей силовой подготовки юного спортсмена. Чем прочнее общая физическая подготовка, тем крепче специальная физическая подготовка, что позволит достичь большего развития двигательных качеств. Упражнения общей физической подготовки должны быть на каждом тренировочном занятии, с дальнейшим увеличением повторений. На начальном этапе тренировочного процесса ОФП отводится до 80% тренировочного времени.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем, повышения их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств. ОФП необходима как основа развития специальной тренированности. Если правильно научить выполнять упражнение в техническом отношении, то в старшем возрасте, когда будут развиты необходимые выносливость и сила, спортсмен сможет достичь высокого спортивного мастерства при выполнении разнообразных движений. Дети приходят в спортивный зал с разной

физической подготовкой, поэтому мною разработан и представлен комплекс упражнений, направленный на проработку всех групп мышц. Комплекс упражнений применяется на всех этапах обучения, но большая часть уделяется на начальном этапе.

Данную методическую разработку могут использовать в своей работе тренеры-преподаватели спортивных школ, учителя физической культуры и просто дети, желающие улучшить свое физическое состояние. Представленный комплекс упражнений обеспечивает уже в юном возрасте рост результатов не только в данном виде спорта, но и в других видах.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Роль физических упражнений в тренировочном процессе.

Физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка, стимулировать деятельность всех его систем, содействовать росту.

Тренировочная работа с юными спортсменами не должна быть направлена на достижение высокого спортивного результата в первые годы обучения.

В ОФП очень важно применять упражнения, выполняемые в более трудных условиях. Это могут быть упражнения, со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, ловкости, гибкости и выносливости. Поэтому представленные ниже упражнения являются нетрадиционными. Обязательно нужно учитывать индивидуальные особенности и подготовленность детей. Упражнения выполняют все дети: от начинающих до спортсменов высокого класса, с разницей в количестве подходов и числе повторений.

Упражнения общефизической подготовки (далее ОФП) выполняются до основной части тренировки и после окончания. Целесообразно применять метод круговой тренировки.

2.2. Комплекс ОФП в начале тренировки.

1.Прыжки на скакалке вперед – 30 раз. Если ученик не умеет прыгать на скакалке, то прыгать через качающую скакалку.

2. Прыжки на скакалке назад – 30 раз.

3.И.п. – о.с.

1 - глубокий выпад с опорой на руки,

2- толчком рук и ног вернуться в и.п.

3-4 – тоже.

Выполняем 15 раз.

4.И.п – полу присед

1- выпрыгивание вверх,

2- и.п.

3-4 - тоже, 15 раз

5. И.п. стоя возле гимнастического козла, опора на руки,

1- толчком ног выполняем запрыгивание на козла,

2 – вернуться в и.п.

3-4 – тоже, 10 раз. Высота гимнастического козла минимальная.

6.И.п. – стоя, ноги врозь, в руке гиря

1- мах гирей вперед на прямой руке,

2- и.п.

3-4 – тоже, 5 раз на каждую руку. Вес гири от 2 до 5кг. Можно применить гантели.

7. И.п. стойка ноги врозь узкая, трубка на груди, хват сверху.

1 - трубку вверх,

2- и.п.

3-4 – тоже, 10 раз. Вес трубки, начиная с 2 кг.

8. И.п. - стойка ноги врозь узкая, трубка на плечах, за головой.

1– наклон вперед, прогнуться,

2– и.п.

3-4 – тоже, 10 раз. Вес трубки, начиная с 2 кг.

9. И.п. - стойка ноги врозь узкая, трубка на плечах, за головой

1 – присесть,

2- и.п.,

3-4 – тоже, 10 раз.

2.3. Методические рекомендации.

Между каждым выполнением упражнения отдых 50-60 секунд. Количество раз может быть уменьшено либо увеличено в зависимости от физической подготовленности и возраста ребенка. Если ребенок не умеет прыгать на скакалке, то даем подводящие упражнения. Как правило, к концу первого месяца все прыгают на скакалке.

В третьем упражнении глубокие выпады заменяем, на упор лежа, т.е. падение на руки с касанием груди пола.

В четвертом упражнении полу присед заменяем приседом. В шестом упражнении гири можно заменить гантелями. При махе нужно зафиксировать прямую руку впереди на 5сек.

В седьмом упражнении выполняем имитацию толчка, трубку вверху фиксируем на 5сек.

В восьмом упражнении выполняем наклон под углом 90 градусов, голова поднята, взгляд вперед.

В девятом упражнении при приседе, спина прямая, слегка прогнута. Дозировку упражнений и нагрузку увеличиваем постепенно.

2.4. Комплекс упражнений после завершения основной части тренировки.

1. Прыжки на скакалке вперед, назад – по 30 раз.

2. И.п. – о.с.

1 - глубокий выпад с опорой на руки,

2- толчком рук и ног вернуться в и.п.

3-4 – тоже.

Выполняем 10 раз.

3. И.п – глубокий присед

1- выпрыгивание вверх,

2- и.п.

3-4 - тоже, 10 раз.

4. И.п. стоя возле гимнастического козла, опора на руки,

1- толчком ног выполняем запрыгивание на гимнастического козла,

2- встать на гимнастического козла,

3- толчком ног, выпрыгивание вверх хват за турник

4- спрыгивание вниз, вернуться в и.п. – 5 раз.

5. И.п. – стоя, ноги врозь, в руке гиря,

1- мах гирей вперед на прямой руке,

2- и.п.

3-4 – тоже, 5 раз на каждую руку.

6.И.п. – стойка ноги врозь узкая, в руках гири

1- подъем гирь на грудь

2-и.п.

3-4 – тоже, 5 раз.

7.И.п. – лежа на гимнастическом козле спиной вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки)

1- прогнуться назад

2- и.п.

3-4 – тоже, 5 раз.

8. Подтягивание на перекладине – 5 раз.

9. Вис на турнике – 1 мин.

2.5. Методические рекомендации.

Между каждым выполнением упражнения отдых 50-60 секунд. Количество раз может быть уменьшено либо увеличено в зависимости от физической подготовленности и возраста ребенка. Прыжки на скакалке выполняем с ускорением.

Во втором упражнении глубокие выпады заменяем, на упор лежа, т.е. падение на руки с касанием груди пола. Выпрыгиваем из глубокого приседа, тянемся вверх, руки произвольно.

В четвертом упражнении гимнастический козел ставим как можно дальше от перекладины. В пятом упражнении должна быть фиксация гирь/гантелей впереди, кисть рук опущена вниз.

В шестом упражнении гири на пол не ставить.

Седьмое упражнение можно усложнить, выполняя с утяжелителем. При подтягивании подбородок заходит за перекладину. При виси мышцы должны быть расслаблены.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данный комплекс упражнений разработан и подобран таким образом, чтобы задействовать все группы мышц. Прыжки на скакалке развивают не только координацию движений, но и вестибулярный аппарат. Прыжки через гимнастического, козла с переходом на турник, развивают и координацию и растяжку. Порядок выполнения упражнений определен таким образом, что в начале, выполняются более простые упражнения с последующим усложнением их координационной структуры. Упражнения выполняются с поочередным воздействием на различные звенья опорно - двигательного аппарата в сочетании с коротким отдыхом. Тренировка тяжелоатлета связана с подъемом штанги около предельного и предельного веса (особенно в приседаниях и полуприседаниях), что приводит к сдавливанию межпозвоночных дисков и нарушению их функции. Для профилактики этого негативного явления спортсменам рекомендуется после выполнения упражнений со значительными отягощениями выполнять висы. Причем после выполнения висов необходимо не спрыгивать на пол, а аккуратно спуститься (с гимнастической лестницы, перекладины и т.д.).

Тяжелая атлетика относится к силовым видам спорта, поэтому физическая подготовка спортсмена является основой успеха выполнения тяжелоатлетических упражнений.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Л.С. Дворкин. Силовые единоборства, «Феникс», 2001.
2. Л.С. Дворкин. Подготовка юного тяжелоатлета, ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2006.
3. А.И. Воротынцев. Гири спорт сильных и здоровых, ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2002.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев, 1987.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.