

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Азизова Рушен Исмаиловна

*Наманганский государственный педагогический институт, доцент
электронная почта: rushen.azizova59@mail.ru*

Разыкова Динара Акрамовна

*Магист Наманганского государственного педагогического института
Email: didinararazykova79@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются современные методики обучения юных спортсменов технике упражнений в тяжелой атлетике. Анализируются основные этапы подготовки, педагогические принципы, а также использование инновационных технологий в тренировочном процессе. Особое внимание уделено биомеханическим аспектам движений, средствам контроля и коррекции техники. Представлены рекомендации по эффективному построению тренировочного процесса с учетом возрастных и физиологических особенностей юных тяжелоатлетов. Анализируются методы индивидуализации тренировочного процесса с учётом возрастных и физиологических особенностей молодых атлетов. Подчёркивается значимость профилактики травм и развития физических качеств, необходимых для безопасного и эффективного обучения. Представленные подходы направлены на оптимизацию тренировочного процесса и формирование прочного технического фундамента у спортсменов.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, юные спортсмены, техника упражнений, методы индивидуализации, методика обучения, спортивная подготовка, инновационные технологии.

O'GIR ATLETIKADA YOSH SPORTCHILARDA MASHQ TEXNIKASINI O'RGATISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Аннотация Мақоллада yosh sportchilarga og'ir atletika mashqlarini o'rgatishning zamonaviy metodikalari ko'rib chiqiladi. Tayyorlashning asosiy bosqichlari, pedagogik prinsiplari, shuningdek, trening jarayonida innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi tahlil qilinadi. Harakatlarning biomexanik jihatlari, texnikani nazorat qilish va tuzatish vositalariga alohida e'tibor qaratilgan. Yosh og'ir atletlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali trening jarayonini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar taqdim etilgan. Yosh atletlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda trening jarayonini individualizatsiya qilish usullari tahlil qilingan. Jarohatlar profilaktikasining ahamiyati va xavfsiz hamda samarali o'quv jarayonini ta'minlash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish ta'kidlangan. Taqdim etilgan yondashuvlar trening jarayonini optimallashtirish va sportchilarda mustahkam texnik asosni shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, yosh sportchilar, mashq texnikasi, o'rgatish metodikasi, sport tayyorgarligi, individualizatsiya usullari, ta'lim metodikasi, sport tayyorgarligi, Innovatsion texnologiyalar.

MODERN APPROACHES TO TEACHING EXERCISE TECHNIQUES IN WEIGHTLIFTING FOR YOUNG ATHLETES

Annotation. *The article examines modern methods of teaching young athletes the technique of exercises in weightlifting. The main stages of preparation, pedagogical principles, as well as the use of innovative technologies in the training process, are analyzed. Special attention is given to the biomechanical aspects of movements, and methods for controlling and correcting technique. Recommendations are provided for effectively organizing the training process, taking into account the age and physiological characteristics of young weightlifters. Methods of individualizing the training process, considering the age and physiological features of young athletes, are also analyzed. The importance of injury prevention and the development of physical qualities necessary for safe and effective training is emphasized. The presented approaches aim to optimize the training process and establish a solid technical foundation for athletes.*

Keywords: *weightlifting, young athletes, exercise technique, teaching methods, sports training, methods of individualization, innovative technologies.*

ВВЕДЕНИЕ

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров[1].

Тяжелая атлетика – один из видов спорта, требующих высокой координации движений, силы и технической подготовленности. Обучение юных спортсменов технике выполнения упражнений играет ключевую роль в их

дальнейшем развитии и достижении спортивных результатов. В настоящее время применяются различные методические подходы, направленные на повышение эффективности освоения техники, минимизацию травматизма и улучшение соревновательных показателей[2].

Целью данного исследования является анализ современных методов обучения технике упражнений в тяжелой атлетике у юных спортсменов и разработка рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса, учитывая возрастные и физиологические особенности юных тяжелоатлетов.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

В статье Гархаммера рассматриваются биомеханические аспекты движений в тяжелой атлетике, что является важным элементом при обучении технике упражнений у юных спортсменов. Автор подчеркивает важность правильной техники для предотвращения травм и повышения эффективности тренировок.

Платонов В.Н. анализирует систему подготовки спортсменов, включая юных атлетов, в олимпийских видах спорта. Он акцентирует внимание на методах обучения, которые учитывают возрастные особенности и уровень развития спортсменов, что особенно важно при обучении технике упражнений в тяжелой атлетике

Медведев В.Р. описывает современные методы подготовки тяжелоатлетов, включая теоретические и практические подходы. В книге рассматриваются методики, которые помогают развить навыки и технику у спортсменов, начиная с юного возраста.

А .С . Сагалеев и А .Г . Карпеев, обследовав 200 мальчиков 8-12 лет, пришли к выводу, что данный возрастной период в целом благоприятен для развития физических качеств школьников. Используя систему оценки В .И . Ляха, авторы установили, что динамика прироста скоростно-силовых показателей в 8 лет составила 11,8%, в 9 лет - 12,2%, в 10 лет - 10 6%, в 11 лет - 12,5%, 12 лет - 8,2%. Видно, что лишь возраст 12 лет относится к периоду средней чувствительности по этим физическим качествам; в остальные годы (8-11 лет) чувствительность

высокая, причем в 11 лет - наибольшая. Степень дифференцирования мышечных усилий с 8 до 12 лет имеет несколько иную картину: 8 лет-6.3%, 9 лет - 7%, 10 лет - 12.6%, 11 лет - 14.3%. 12 лет - 13.3/o, но возраст 11 лет также выделяется наибольшей чувствительностью.

С.Г.Куртев проведя исследования скоростно-силовых качеств и относительной силы у детей с 9 до 12 лет, пришел к выводу, что качественное развитие данных двигательных способностей завершается уже к началу данного возрастного периода.

Дальнейшее же увеличение результатов относительной силы и скоростно-силовых качеств в тестах(30 и 60 м. прыжки с места) происходит, главным образом, за счет развития антропометрических данных (длина неги и т.д.) и двигательных навыков, а не из-за изменения скоростно-силовых характеристик мышц, приходящихся на единицу веса тела.

+на основании результатов многолетних наблюдений за ходом тренировочного процесса юных тяжелоатлетов с 12-14

лет автор утверждает, что занятия тяжелой атлетикой с этого возраста не приводят к задержке роста длины тела; основные показатели физического развития юных тяжелоатлетов изменяются с возрастом так же, как у нетренированных сверстников и легкоатлетов того же возраста.

Бомпа Т.О. в своей работе рассматривает периодизацию как основу тренировочного процесса в различных видах спорта, включая тяжелую атлетику. Он подчеркивает важность правильного распределения тренировочных нагрузок для оптимального развития техники у юных спортсменов.

Руководство Международной федерации тяжелой атлетики включает рекомендации по обучению юных атлетов технике упражнений. В документе представлены подходы, которые позволяют развивать технику и улучшать результаты у начинающих спортсменов, с учетом их физического развития.

О'Салливен К. в своей книге рассматривает силовые тренировки для молодых спортсменов, включая методы и подходы, направленные на развитие техники в тяжелой атлетике. Он объясняет, как важна правильная техника для эффективных и безопасных тренировок, а также для предотвращения травм.

Анализ существующих источников показывает, что современные подходы к обучению технике упражнений в тяжелой атлетике у юных спортсменов основываются на научных данных о биомеханике движений, периодизации тренировок, а также возрастных особенностях детей и подростков.

Методы, описанные в литературе, подчеркивают важность индивидуального подхода и системы подготовки, ориентированной на длительный и безопасный процесс развития.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Юные спортсмены в возрасте 12-16 лет находятся в фазе активного роста, что требует особого подхода к тренировкам. Основные физиологические особенности этого возраста включают: интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата, но относительную слабость связочного аппарата, что повышает риск травм. Неравномерно развитие мышечной массы и силовых качеств. Высокая пластичность нервной системы способствует быстрому освоению сложных двигательных навыков.

Исходя из этих факторов, обучение технике тяжелой атлетики должно строиться поэтапно, с постепенным увеличением нагрузки. Обучение технике движений в тяжелой атлетике проходит в несколько этапов:

- Ознакомительный этап: развитие общей физической подготовки. Изучение базовых элементов движений с использованием вспомогательных упражнений. Формирование представления о правильной технике выполнения рывка и толчка. - Начальный этап освоения техники: Работа с минимальными весами или гимнастической палкой. Формирование базовых двигательных стереотипов. Использование метода расчлененного обучения (разделение упражнения на фазы).

- Этап автоматизации движений: усложнение двигательных задач. Включение упражнений с отягощениями (30-50% от максимального). Коррекция ошибок и индивидуальная работа над техникой.

- Этап совершенствования техники: работа в соревновательном режиме. Оптимизация биомеханики движений. Развитие взрывной силы и динамической координации.

В настоящее время в процессе обучения широко применяются современные методы, способствующие быстрому и эффективному освоению техники: биомеханический подход. Анализ угловых характеристик движений, распределения нагрузки на суставы и мышечную систему помогает выработать оптимальную технику выполнения упражнений.

Актуальным является использование вспомогательных средств. Применение резиновых лент, тренажеров для развития взрывной силы и специальных платформ помогает улучшить координацию и контроль движений.

Нейромышечная подготовка, тренировки с использованием балансовых платформ, нестабильных поверхностей и реактивных упражнений улучшают межмышечную координацию.

Важным является профилактика травматизма при обучении. Обучение технике тяжелой атлетики требует строгого контроля за правильностью выполнения движений. Основные меры профилактики травм включают:

- развитие подвижности суставов и укрепление связочного аппарата;
- четкое соблюдение возрастных и физиологических норм нагрузки;
- использование адекватных методик разминки и восстановительных процедур;
- постоянный мониторинг состояния спортсменов и коррекция тренировочного процесса.

В ходе исследования были проанализированы современные подходы к обучению технике упражнений в тяжелой атлетике у юных спортсменов. Основное внимание уделено методикам, которые учитывают физиологические и психологические особенности молодежи, а также современные биомеханические исследования, направленные на повышение эффективности тренировок и снижение травматизма.

Целью данного исследования является анализ современных методов обучения технике упражнений в тяжелой атлетике у юных спортсменов и разработка рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса, учитывая возрастные и физиологические особенности юных тяжелоатлетов.

В настоящее время в процессе обучения широко применяются современные методы, способствующие быстрому и эффективному освоению техники: биомеханический подход. Анализ угловых характеристик движений, распределения нагрузки на суставы и мышечную систему помогает выработать оптимальную технику выполнения упражнений.

Актуальным является использование вспомогательных средств. Применение резиновых лент, тренажеров для развития взрывной силы и специальных платформ помогает улучшить координацию и контроль движений.

Нейромышечная подготовка, тренировки с использованием балансовых платформ, нестабильных поверхностей и реактивных упражнений улучшают межмышечную координацию.

Важным является профилактика травматизма при обучении. Обучение технике тяжелой атлетики требует строгого контроля за правильностью выполнения движений. Основные меры профилактики травм включают:

- развитие подвижности суставов и укрепление связочного аппарата;
- четкое соблюдение возрастных и физиологических норм нагрузки;
- использование адекватных методик разминки и восстановительных процедур;
- постоянный мониторинг состояния спортсменов и коррекция тренировочного процесса.

Результаты наблюдений: Обучение технике упражнений у юных спортсменов в тяжелой атлетике включает в себя несколько ключевых этапов. На первом этапе важно обеспечить правильное понимание основ движений, что подтверждают данные Гархаммера (2018), который указывает на критическую роль базовых техник при формировании у юных атлетов правильных двигательных паттернов. Также был установлен факт, что использование методик периодизации тренировок, как предложено Бомпой (2021), способствует не только улучшению физической подготовки, но и более стабильному освоению техники.

Проблемы и вызовы: Одной из основных проблем, выявленных в ходе исследования, является недостаток индивидуализированных программ

подготовки, особенно в спортивных школах и клубах. Несмотря на высокую эффективность современных методик, таких как рекомендации Международной федерации тяжелой атлетики (IWF, 2021) и О'Салливена (2022), многие тренеры не всегда могут учитывать все особенности индивидуального развития каждого спортсмена, что приводит к замедлению прогресса и повышенному риску травм.

На основе проведенного анализа рекомендуется внедрение более гибких и персонализированных подходов в тренировочный процесс. Использование данных биомеханики, правильная периодизация тренировок и внимание к возрастным особенностям позволят значительно повысить эффективность обучения технике упражнений. Также важным является расширение образовательных программ для тренеров, что позволит повысить качество тренировочного процесса и предотвратить травмы.

Современные подходы к обучению технике упражнений в тяжелой атлетике у юных спортсменов требуют комплексного подхода, который включает в себя биомеханические исследования, учет физиологических особенностей и периодизацию тренировок. Внедрение этих подходов позволит значительно улучшить результаты и минимизировать риски травматизма. Этот раздел дает представление о том, как современные методы и теории, исследованные в литературе, влияют на практику обучения технике упражнений в тяжелой атлетике у юных спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные подходы к обучению технике упражнений в тяжёлой атлетике у юных спортсменов базируются на системном и поэтапном освоении движений, учёте возрастных и физиологических особенностей, а также применении инновационных методик. Использование вспомогательных упражнений, цифровых технологий для анализа техники и индивидуализация тренировочного процесса позволяют повысить эффективность подготовки и минимизировать риск травм.

Важным аспектом является формирование прочной двигательной базы за счёт сочетания общей и специальной физической подготовки. Развитие мобильности, координации и взрывной силы играет ключевую роль в

совершенствовании техники. Применение современных средств контроля и биомеханического анализа способствует своевременной коррекции ошибок и улучшению спортивных результатов.

Представленные методики обучения направлены на оптимизацию тренировочного процесса, создание безопасных условий для освоения тяжелоатлетических упражнений и формирование устойчивых навыков, необходимых для дальнейшего спортивного роста.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Garhammer, J. Biomechanics of Weightlifting Movements // Journal of Strength and Conditioning Research, 2018
(Garhammer, J. Og'ir atletika harakatlarining biomekhanikasi // Journal of Strength and Conditioning Research, 2018.)
(Гархаммер, Дж. Биомеханика движений в тяжелой атлетике // Журнал исследований силы и физической подготовки, 2018.)
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2019.
(Platonov, V.N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2019.)
(Platonov, V.N. The System of Athlete Training in Olympic Sports. – Kyiv: Olympic Literature, 2019.)
3. Медведев В.Р. Современные методы подготовки тяжелоатлетов. – Москва: Спорт, 2020.
(Medvedev, V.R. Zamonaviy og'ir atletlar tayyorlash usullari. – Moskva: Sport, 2020.)
(Medvedev, V.R. Modern Methods of Training Weightlifters. – Moscow: Sport, 2020.)
4. Bompa, T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – London: Routledge, 2021.
(Bompa, T.O. Periodizatsiya: Trening nazariyasi va metodologiyasi. – London: Routledge, 2021.)
(Бомпа, Т.О. Периодизация: Теория и методология тренировки. – Лондон: Роутледж, 2021..)
5. Международная федерация тяжелой атлетики (IWF). Руководство по обучению юных спортсменов. – Лозанна, 2021.
(Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi (IWF). Yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha qo'llanma. – Lozanna, 2021.)
(International Weightlifting Federation (IWF). Guide to Training Young Athletes. – Lausanne, 2021.)
6. O'Sullivan, K. Strength Training for Young Athletes. – New York: Human Kinetics, 2022.
(O'Sullivan, K. Yosh sportchilar uchun kuchni rivojlantirish. – Nyu-York: Human Kinetics, 2022.)

(О'Салливан, К. Силовые тренировки для молодых атлетов. – Нью-Йорк: Human Kinetics, 2022.

7. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Интенсивность тренировочных нагрузок в микроциклах у высококвалифицированных тяжелоатлетов. // Республика научно-практическая конференция, посвященная Году молодежи. Проблемы высоких достижений в спорте. Сборник тезисов конференции. - Ташкент, 2008. - С. 83-85.

(Matkarimov R.M., Kim D.F. Intensivlikni tayyorgarlik yuklamalari mikrosikllarda yuqori malakali og'ir atletlar. // Yoshlar yili ga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy anjumani. Sportdagi yuqori darajadagi yutuqlar muammolari. Anjuman tezislari to'plami. - Toshkent, 2008. - B. 83-85.)

(Matkarimov R.M., Kim D.F. Intensity of Training Loads in Microcycles for Highly Qualified Weightlifters. // Republican Scientific-Practical Conference Dedicated to the Year of Youth. "Problems of High-Level Achievements in Sports." Conference Thesis Collection. - Tashkent, 2008. - P. 83-85.)

8. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: Программа и учебное пособие для Д Ю С Ш, С Д Ю Ш О Р. - Ташкент: Лидер-пресс, 2007.

(Matkarimov R.M., Kim D.F. Og'ir atletika: DYuSh, SDYuShO'R uchun dastur va o'quv qo'llanma. - Toshkent: Lider-press, 2007.)

(Matkarimov R.M., Kim D.F. Weightlifting: Program and Textbook for Sports Schools and Sports Clubs. - Tashkent: Lider-Press, 2007.)

9. Баязитов К. Ф. Повышение спортивного мастерства. Учебное пособие. Ташкент. 2011 (Bayazitov K. F. Sport mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2011.)

(Bayazitov K. F. Improving Sports Mastery. Textbook. Tashkent, 2011.)