

**Скобликова Татьяна Владимировна**

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

**Те Сергей Сергеевич**

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*Аннотация:* в статье представлен анализ результатов влияния метода круговой тренировки на процесс подготовки юных тяжелоатлетов. В результате исследования выявлено, что использование метода круговой тренировки наиболее оптимально для подготовки спортсменов.

*Ключевые слова:* спорт, тяжелоатлеты, круговая тренировка.

Актуальность. Современный тяжелоатлетический спорт достиг таких высот, которые могут одолеть лишь спортсмены, сочетающие в себе физическую мощь, интеллект и двигательный талант. Эта специфическая деятельность открывает всё большие и большие перспективы перед молодыми атлетами в достижении ими высокого спортивного мастерства за сравнительно небольшой срок подготовки (в среднем 6–8 лет). Для решения вопроса совершенствования процесса спортивной тренировки в тяжёлой атлетике, особенно в начальном его периоде необходима целенаправленная, кропотливая, трудоёмкая работа, требующая проявления воли, настойчивости и высокой специальной работоспособности [1–4].

В настоящее время меняются представления об оптимальных сроках начала специализации в тяжёлой атлетике, возраст начала занятий снизили до 10 лет, причём девушки занимаются силовыми видами спорта наравне с юношами.

Быстрота и взрывная сила являются фундаментом мастерства у тяжелоатлетов и находятся в тесной связи с возрастом и квалификацией, поэтому неотъем-

лемой частью подготовки спортсменов в тяжелой атлетике является рациональный подбор и поиск наиболее эффективных средств и методов развития физических качеств с учётом отмеченных факторов [1–4].

Проблема исследования: определение эффективности метода круговой тренировки в развитии быстроты и «взрывной» силы тяжелоатлетов 11–12 лет на начальном этапе подготовки

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов 11–12 лет.

Предмет исследования: содержание комплексов упражнений круговой тренировки, направленных на развитие быстроты и «взрывной» силы.

Цель исследования – обоснование эффективности комплексов упражнений круговой тренировки в развитии быстроты и «взрывной» силы тяжелоатлетов 11–12 лет на начальном этапе подготовки

Гипотеза исследования: предполагается, что определение специально подготовительных упражнений рывкового и толчкового характера, их последовательности выполнения методом круговой тренировки в структуре тренировочного процесса тяжелоатлетов 11–12 лет на этапе начальной подготовки создаст необходимые условия для сопряжённого развития быстроты, «взрывной» силы

Практическая значимость. Предложенный метод позволяет оптимизировать развитие быстроты и взрывной силы тяжелоатлетов 11–12 лет на начальном этапе подготовки.

С целью проверки гипотезы проведен педагогический эксперимент. Тестирование выявило одинаково низкий уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах тяжелоатлетов 11–12 лет на этапе начальной подготовки.

Разработанное содержание комплексов круговой тренировки применялась в течение учебного года в экспериментальной группе. Комплексы круговой тренировки использовались по схеме – 12 недель работы, 4 недели перерыв и далее с той же цикличностью.

Методика круговой тренировки тяжелоатлетов 11–12 лет в экспериментальной группе в недельном микроцикле распределялась следующим образом: 1 тренировочный день (рис. 1), 6 «станций», 2 круга, отдых до полного восстановления – упражнения скоростно-силовой направленности для мышц плечевого пояса и верхних конечностей, группа рывковых упражнений; 2 тренировочный день 5 «станций», 2 круга, отдых до полного восстановления – упражнения скоростно-силовой направленности для мышц спины и брюшного пресса; 3 тренировочный день 4 «станции», 2 круга, отдых до полного восстановления упражнения скоростно-силовой направленности для мышц груди и нижних конечностей.

Таким образом, в результате исследования выявлено, что использование метода круговой тренировки наиболее оптимально для подготовки юных атлетов. Сравнительный анализ данных двух групп показал, что у юных спортсменов экспериментальной группы произошли положительные сдвиги по всем без исключения тестируемым показателям.

### *Список литературы*

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. – М.: Сов. спорт, 2006. – 396 с.
3. Прието В.А. Оптимизация начального обучения юных тяжелоатлетов путем применения специальных педагогических средств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1993. – 28 с.
4. Скобликова Т.В. Здоровье ученика в образовательном процессе: личностный аспект. – Курск, 2000. – 132 с.