

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/vkr/78735>

**Тип работы:** ВКР (Выпускная квалификационная работа)

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Глава 1. Общие аспекты развития физической подготовки у тяжелоатлетов 7

1.1. Особенности общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет 7

1.2. Методы и средства развития физической подготовки у тяжелоатлетов 13

Глава 2. Развитие специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях детско-юношеской спортивной школы 20

2.1. Особенности тренировочного процесса у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях ДЮСШ 20

2.2. Методические рекомендации по использованию комплекса упражнений для развития специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях детско-юношеской спортивной школы 27

Заключение 32

Список использованных источников 34

## Введение

Тяжелая атлетика – один из основных видов спорта, при занятии которым ставится задача всестороннего физического развития. Как известно, в тяжелой атлетике преобладают упражнения с отягощениями, поэтому наибольшее влияние на организм она делает в направлении максимального развития опорно-двигательного аппарата и силы мышц. В целом, занятия тяжелой атлетикой имеют большое прикладное значение, потому что поднятие и перенос веса различной формы – является жизненно необходимыми движениями человека.

Проблема исследования заключается в определении оптимального соотношения общей и специальной физической подготовки с целью дальнейшего успешного построения тренировочного процесса. В тяжелой атлетике выполняются упражнения со штангой, гантелями, весовыми гирями и на специальных блочных системах. Но основным тяжелоатлетическим снарядом является штанга, устройство которой позволяет менять ее вес и выполнять с ней большое количество различных упражнений. На соревнованиях по тяжелой атлетике выполняются только упражнения со штангой. Вместе с тем необходимо уделять внимание индивидуальной подготовке тяжелоатлетов на начальном этапе, в частности, развитию физической подготовки.

Тренировка скоростно-силовых способностей у штангистов начинается с освоения техники выполнения упражнений по тяжелой атлетике. Именно поэтому нужно стараться достигнуть точности и экономичности движений, выполняя их сначала в темпе умеренном, а затем и в максимальном. Параллельно овладению техникой подъема штанги возникает задача увеличения её веса, при этом сохраняя скорость и точность, с которыми выполняются упражнения.

Противоречие заключается в том, что в построении тренировочного процесса в тяжелой атлетике и использованию средств скоростно-силовой направленности на этапе предварительной базовой подготовке уделяется недостаточно внимания. Поэтому изучение построения специальной физической подготовки тяжелоатлетов на этапе предварительной базовой подготовки является актуальным направлением исследований.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время тяжелая атлетика является олимпийским видом спорта и пользуется популярностью среди современной молодежи в России. Постоянная конкуренция в спорте высших достижений, а также результаты российских спортсменов на международных соревнованиях указывают на необходимость более тщательного подхода к научно-методическому обоснованию построения тренировочного процесса. Известно, что основа для будущих высоких спортивных достижений закладывается на этапе предварительной базовой подготовки спортсменов, в течение которого происходит быстрое развитие силовых качеств, становление спортивного мастерства, интенсивное протекание процессов адаптации к специфическим условиям занятий тяжелой атлетикой.

Объект исследования – тренировочный процесс тяжелоатлетов на этапе предварительной базовой подготовки в возрасте 13-14 лет.

Предмет исследования – построение специальной физической подготовки тяжелоатлетов 13-14 лет

Цель исследования – провести исследование особенностей специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Задачи исследования.

1. Проанализировать особенности общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет.
2. Исследовать методы и средства развития физической подготовки у тяжелоатлетов.
3. Изучить особенности тренировочного процесса у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях ДЮСШ.
4. Разработать методические рекомендации по использованию комплекса упражнений для развития специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Для реализации поставленных задач на всех этапах ВКР применялись следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы; изучение методической литературы, посвященной построению тренировочного процесса юных тяжелоатлетов в условиях ДЮСШ.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 32 источника.

Теоретико-методологическая база исследования. На современном этапе развития спортивной науки подготовку спортсмена рассматривают как комплексный, многофакторный процесс, неотъемлемой составляющей которого является система тренировки. Поиск путей оптимизации тренировочного процесса посвящены фундаментальные исследования многих специалистов. Определено, что в современном спорте остро стоит проблема базовой силовой подготовки и дальнейшего совершенствования способности к реализации силовых качеств в специфической деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

Исследованию различных аспектов физических качеств спортсменов посвящены работы Ю. В.

Верхошанского[2], В. М. Зациорского[10],

В. Н. Платонова[19]. Установлено, что развитие скоростно-силовых качеств происходит эффективно при условиях использования плиометрического и изокинетического методов, вариативности тренировочных средств, плавного перехода от предыдущего растяжения к сокращению мышц, выполнение упражнений с субмаксимальной и максимальной скоростью.

Многие исследователи, такие, как В.С. Кузнецов[30], В.П. Филин[29] и др. установили, что развитие скоростно-силовых качеств эффективнее всего осуществляется в подростковом возрасте до 14 лет.

На основе данных исследований, В.П. Филин[29] делает вывод о том, что использование средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов является высокоэффективным на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности использования разработанных методических рекомендаций по использованию комплекса упражнений для развития специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях детско-юношеской спортивной школы для построения тренировочного процесса тяжелоатлетов, улучшения их функционального состояния, физических качеств и спортивной подготовленности спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, на этапе предварительной базовой подготовки.

## Глава 1. Общие аспекты развития физической подготовки у тяжелоатлетов

### 1.1. Особенности общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет

Физическая подготовленность спортсмена характеризуется возможностью функциональных систем организма и уровнем развития основных физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости. Физическая подготовленность спортсмена делится на общую и специальную[21, с. 359].

Общая подготовленность – это разностороннее развитие физических качеств, функциональных органов и систем организма, слаженность их проявлений в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая подготовленность связывается, в отличие от прежних представлений, не с разносторонним совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, имеющих

опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в различных видах спорта [11, с. 35].

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, а возможности непосредственно определяют достижения в выбранном виде спорта.

При описании разных сторон физической подготовленности, особенно специальных, учитывают не только абсолютный уровень функциональных возможностей основных систем организма спортсмена и развития физических качеств, но и его способность реализовать имеющийся функциональный потенциал в процессе соревновательной деятельности [7, с. 44].

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной выносливости; в других – аэробной выносливостью; в третьих – скоростно-силовыми и координационными возможностями; а порой и равномерным развитием различных физических качеств [33, с. 385].

Физическая подготовка – одна из важнейших составных частей спортивной тренировки тяжелоатлета, она направлена на развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Данный вид подготовки подразделяется на общую и специальную. Некоторые специалисты рекомендуют также выделять вспомогательную подготовку [13, с. 34].

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных двигательных качеств, опосредованно способствующих достижению высоких результатов в выбранном виде спорта [14, с. 103].

Вспомогательная физическая подготовка базируется на общей физической подготовке. Она создает основу, необходимую для эффективного выполнения объемов тренировок по развитию специальных качеств, а также способствует повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма.

При этом ставится цель улучшить нервно-мышечную координацию, совершенствовать способность спортсменов выдерживать большие нагрузки и эффективно восстанавливаться после них [17, с. 60].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, обусловленными спецификой конкретного вида спорта.

## Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать ряд выводов

1. Для юных спортсменов при занятиях с тяжестями 13-летний возраст является сенситивным в воспитании силовых качеств. В то же время данный возрастной период отличается весьма благоприятными физическими и функциональными возможностями организма при развитии общей и силовой выносливости, быстроты и ловкости. Общая физическая подготовка представляет собой необходимое звено спортивной тренировки, которая решает такие задачи, как укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие, в том числе силовых характеристик, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости, а также тренировка двигательных навыков и функциональных возможностей спортсменов. В процессе подготовки юных тяжелоатлетов повышается объем тренировочных средств, а также изменяется их состав. К общей физической подготовке относится мышечная сила, скоростные способности, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности, телосложение. Специальная физическая подготовка характеризует уровень развития физических качеств непосредственно в определенном виде спорта.

2. Средствами физической подготовки являются различные физические упражнения общеразвивающего, специально подготовительного, подводящего и вспомогательного характера, а также основные упражнения из приемов и действий. Все они включают множество приемов двигательной деятельности и направлены на развитие специальных качеств, умений и навыков.

Что касается специальной физической подготовки в тяжелой атлетике, то она представляет собой процесс, который включает ряд методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня специальных двигательных качеств, которые обеспечивают технически правильное выполнение спортивных элементов и соревновательных комбинаций.

Важнейшим аспектом специальной физической подготовки относительно современной практике является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.

3. Планирование упражнений, методов их выполнения и объема и интенсивности нагрузки в процессе тренировки юных тяжелоатлетов должен осуществляться с учетом возрастных особенностей юных спортсменов. Так, в возрасте 13-14 лет при сохранении аналогичных объемов тренировочных занятий в

неделю атлетическая подготовка включается в каждую тренировку. Количество прыжковых, беговых и игровых упражнений остается в том же объеме, что и в предыдущей возрастной группе. Тренировочный процесс в детско-юношеской спортивной школы должен быть достаточно организован и, в первую очередь, представлять собой непрерывную систему тренировок, которая включала бы в себя занятия по программам спортивной подготовки.

4. В данной работе в качестве меры совершенствования развития специальной физической подготовки у тяжелоатлетов 13-14 лет в условиях ДЮСШ был разработан специализированный комплекс упражнений, направленный на развитие, главным образом, силовых навыков, а также составлен недельный тренировочный план. Данный комплекс упражнений в перспективе будет способствовать совершенствованию специальной физической подготовки тяжелоатлетов на начальном этапе.

#### Список использованных источников

1. Вайнек, Ю. Спортивная анатомия [Текст]: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Ю. Вайнек; пер. с нем. В. А. Куземиной; науч. ред. А. В. Чоговадзе. – М: Академия, 2016. – 308 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]/ Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 216 с.
3. Гросс, Е. Р. Оптимизация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокого класса в подготовительном периоде подготовки [Текст] / Е. Р. Гросс, В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения : сб. материалов I Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. / под общ. ред. Л. Б. Дзержинской. – Волгоград ВГАФК, 2018. – С. 90-94.
4. Дальский, Д.Д. Развитие силовой гибкости в пауэрлифтинге [Текст] / Д.Д. Дальский, А.Н. Сурков // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 1. – С. 79.
5. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика и возраст [Текст]/ Л. С. Дворкин. – Свердловск: Изд-во Урал.ун-та, 1989. – 200 с.
6. Денискин, В. Н. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов на предсоревновательном этапе [Текст]/ В. Н. Денискин, Ю. В. Верхошанский, А. С. Медведев // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М: Физкультура и спорт, 1982. – С. 17-19.
7. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры [Текст]: учебное пособие / Б.В. Евстафьев – СПб : Питер, 2015. – 124 с.
8. Ермаков, А.Д. Тяжелая атлетика: Планирование спортивной тренировки тяжелоатлетов. Лекция для студентов-заочников [Текст] / А.Д. Ермаков. – М: МГУ, 1989. – 19 с.
9. Жолнин, П.М. Особенности методики физической подготовки тяжелоатлетов [Текст] /П.М. Жолнин П.М.// В сборнике: Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. 2017. – С. 45-48.
10. Зацюрский, В. М. Основы спортивной метрологии [Текст]/ В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
11. Кипор, Г. В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций)[Текст] / Г. В. Кипор, А. В. Ишков, Д. О. Юшков, В. И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 34 – 38.
12. Копысов, В. С. О распределении некоторых параметров тренировочной нагрузки и восстановительных средств в подготовке тяжелоатлетов [Текст]/ В. С. Копысов, П. А. Полетаев, А. С. Прилепин // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М., 1981. – 89 с.
13. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов [Текст] / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 33-36.
14. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]/ Л. П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2017. – 384 с.
15. Медведев, А. С. Скоростно-силовые качества тяжелоатлетов высокой квалификации и их взаимосвязь с техническим мастерством [Текст]/ А. С. Медведев, В. И. Фролов, А. Н. Фураев // Тяжелая атлетика. – М. : Физкультура и спорт, 2018 – 231 с.
16. Набатникова, М. Я. Организация управления подготовкой спортивных резервов // Основы управления подготовки юных спортсменов[Текст] / М. Я. Набатникова / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М: Академия, 2015. – 252 с.
17. Олешко, В. Совершенствование технической подготовки квалифицированных тяжелоатлетов путем варьирования величины отягощений [Текст] /В. Олешко, А. Иванов, С. Приймак //Наука в олимпийском

спорте. – 2016. – № 2. – С. 57-63.

18. Подскоцкий, Б. Е. Особенности учебно-спортивной работы с юношами [Текст]/ Б. Е. Подскоцкий // Тяжелая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 94 с.
19. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2016. – 808 с.
20. Селуянов, В. Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов) [Текст]: Учебн. пособие для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК. / В. Н. Селуянов. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 58 с.
21. Скобликова Т.В., Круговая тренировка в процессе подготовки юных тяжелоатлетов [Текст] / Т.В. Скобликова, С.С. Те // В сборнике: Развитие современного образования: от теории к практике сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2017. – С. 359-360.
22. Талибов, А.Х. Повышение эффективности технической подготовки начинающих тяжелоатлетов [Текст] / А.Х. Талибов, В.В. Томилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 142-147.
23. Те, С.Э. Основные составляющие спортивной подготовки тяжелоатлетов [Текст] / С.Э. Те, С.Ю. Те, С.С. Те, О.С. Те // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта Материалы VII международной научно-практической конференции. Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. 2017. – С. 385-388.
24. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. вузов физ. воспит. и спорта: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методы физического воспитания различных групп населения. - К.: Олимпийская литература, 2018. – 368 с.
25. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры /под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.
26. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры [Текст]: опорные схемы / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2016. – 272 с.
27. Черняк, А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета[Текст] / А. В. Черняк. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 213 с.
28. Фаламеев, А. И. Развитие юношеской тяжелой атлетики в нашей стране [Текст]/ А. И. Фаламеев // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М., 1995. – 23 с.
29. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. – М.: «ФиС», 2010. – 238 с.
30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта[Текст]/Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2007. – 480 с.
31. Черногоров, Д. Н. Базовая физическая подготовка в структуре подготовительного периода тренировки тяжелоатлетов-разрядников [Текст] / Д. Н. Черногоров, С. И. Устинов, Ю. А. Матвеев // Изв. Тулье.гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. –2019. –№ 3. –С. 83-88.
32. Черногоров, Д. Н. Базовая физическая подготовка в подготовительном периоде подготовки тяжелоатлетов-разрядников [Текст] / Д. Н. Черногоров, Е. Р. Гросс, С.И. Устинов, С.В. Кузнецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. –2019. –Т. 4, № 4. –С. 94-97.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/vkr/78735>