

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ШТАНГИСТОВ С УЧЕТОМ
КВАЛИФИКАЦИИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

Разыкова Динара Акрамовна

Наманган давлат педагогика институти , магистр

Email; dinararazykova79@gmail.com

Аннотация

Тяжелая атлетика является одним из тяжелых видов спорта, требующим от спортсмена высокого уровня физической подготовки, а также высокого уровня технического и тактического мастерства. Для юных спортсменов нужно правильное освоение техники и тактики является основой для успешного развития и достижения высоких результатов в будущем на соревнованиях. В данной статье рассматриваются особенности квалификации техники и тактики у юных атлетов, а также методы их развития на различных этапах подготовки спортсменов.

Ключевые слова : Физическая подготовка, тяжелая атлетика, техника, тактика, упражнения, методы, упражнения, квалификация.

Annotatsiya

Og'ir atletika – bu sportning og'ir turi bo'lib, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, yuqori darajadagi texnik va taktik mahoratni talab qiladi. Yosh sportchilar uchun to'g'ri texnika va taktika o'zlashtirish, kelajakda muvaffaqiyatli rivojlanish va yuqori natijalarga erishish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu maqolada yosh atletlar uchun texnika va taktika malakasining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, ularning rivojlanishidagi turli bosqichlardagi metodlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, og'ir atletika, texnika, taktik, mashqlar, metodlar, malaka.

Annotation

Weightlifting is one of the demanding sports that requires athletes to have a high level of physical conditioning, as well as advanced technical and tactical skills. For young athletes, mastering proper technique and tactics is essential for successful development and achieving high results in future competitions. This article examines the features of technical and tactical qualification in young athletes, as well as methods for their development at different stages of athlete preparation.

Keywords: Physical conditioning, weightlifting, technique, tactics, exercises, methods, qualification.

В нашей стране в целях дальнейшей развития вида спорта тяжелой атлетики, совершенствования системы отбора спортсменов среди молодежи, создания современной спортивной базы и обеспечения достижения высоких результатов национальными сборными командами в престижных спортивных соревнованиях по тяжелой атлетики: Определить основными направлениями развития вида спорта тяжелой атлетики (далее — тяжелая атлетика) в 2024 — 2026 годах:

повышение интереса молодежи к тяжелой атлетике, дальнейшее усиление пропагандистской работы в тяжелой атлетики, создание достаточных условий для занятия данным видом спорта; разработку и осуществление отдельных программ по развитию тяжелой атлетики и пара-пауэрлифтинга; освоение передового зарубежного опыта и подготовку тренеров и спортсменов на основе инновационных технологий и научно-аналитического подхода с добавлением квалифицированных международных специалистов; строительство современных спортивных комплексов тяжелой атлетики и пара-пауэрлифтинга, укрепление материально-технической базы действующих спортивных комплексов, снабжение их современным спортивным оборудованием и инвентарем; дальнейшее расширение возможностей дополнительного финансирования сферы для обеспечения исполнения важнейших задач развития тяжелой атлетики;

обеспечение научно-методической и учебной литературой по современным методикам обучения тяжелой атлетике; пропаганду тяжелой атлетики в средствах массовой информации как важной составной части здорового образа жизни и вида спорта, способствующего воспитанию детей в качестве гармоничное развитие личности.

Тяжелая атлетика — это вид спорта, в котором спортсмены выполняют подъемы штанги в двух упражнениях: в рывке и толчке. Для успешного выполнения этих упражнений важны не только сила и выносливость, но и точность в техники, координация движений, а также правильное распределение усилий и психологическая подготовленность в ходе соревнования. Особенно это важно для юных атлетов, так как на начальном этапе правильное освоение техники и тактики закладывает основу для их спортивных достижений в будущем.

Вместе с тем, специфика тяжелой атлетики как вида спорта, включающего высокие нагрузки и требующего строгого соблюдения техники выполнения упражнений, означает, что для юных атлетов существуют особые требования к тренировочному процессу, которые включают как развитие физических, так и психоэмоциональных

качеств. В этой статье будет рассмотрен процесс квалификации техники и тактики у юных спортсменов, а также методы их эффективного обучения.

Техника в тяжелой атлетике — это совокупность движений, которые спортсмен выполняет для достижения максимального результата при минимальных затратах энергии и без риска для здоровья. Техника выполнения упражнений, таких как рывок и толчок, требует от спортсмена точности, слаженности всех движений и соблюдения правильной последовательности действий. Особенно на ранних этапах развития, техника должна быть базовой и исключать ошибки, которые могут привести к формированию неверных двигательных стереотипов.

Базовая техника рывка и толчка. На начальном этапе важно научить спортсмена базовым элементам, таким как правильная стойка, правильное положение штанги, выполнение движений с опорой на силу ног и точность работы спины и рук. Ошибки, совершенные на этой стадии, могут привести к неправильному развитию мышечной памяти, что затруднит дальнейшее освоение техники на более высоком этапе.

Этапы освоения техники. Преимущества поэтапного обучения заключаются в том, что юный спортсмен постепенно и последовательно усваивает более сложные элементы, что позволяет предотвратить перегрузок и травм. Важно также учитывать, что для юных атлетов следует выбирать легкие веса на начальном этапе, чтобы максимально эффективно обучить их правильному движению и избежать травматизма.

Ошибки в технике и их последствия. У юных спортсменов часто возникают такие ошибки, как чрезмерное напряжение, неправильный контроль над координацией, несоответствие силы и техники. Эти ошибки могут привести к перенапряжению, травмам или неправильному формированию двигательных навыков. На каждом этапе тренировки важно исправлять ошибки и направлять спортсмена на достижение правильного результата.

Тактика в тяжелой атлетике заключается в умение распределять силы на протяжении всей тренировки и соревнования, адаптироваться к изменяющимся условиям и правильно выбирать веса для поднятия.

Тактические решения в соревнованиях. На соревнованиях спортсмен должен принимать решения относительно того, с какого веса начинать, как изменить попытки в случае неудачи, и как распределить силы для выполнения максимальных попыток. Особое внимание следует уделить разработке стратегии на этапах поднимания веса, где важно не только физическое, но и психологическое состояние спортсмена.

Психологический аспект тактики. Для юных атлетов тактическое мышление важно не только в физическом плане, но и в психологическом. Юные спортсмены часто сталкиваются с чувством тревоги и неуверенности, что может подействовать на их поведение во время выполнения упражнений. Таким образом, обучение тактике

должно включать не только физические тренировки, но и психологическую подготовку.

Ошибки в тактике и их последствия. Типичные ошибки у юных спортсменов является в неудачном выборе начального веса, недостаточной психологической подготовки к соревнованиям или неконтролируемой реакции на успехи и неудачи. Эти ошибки могут снизить эффективность тренировки и воздействовать на результаты соревнований.

Тренировка с малым весом. На первых этапах важно уделять особое внимание обучению правильной технике с минимальными весами. Это позволяет спортсмену сосредоточиться на качестве движения и избежать перенапряжения. Постепенно увеличивая нагрузку, можно добиваться высоких результатов без ущерба для здоровья.

Использование видеоконтроля. Применение видеозаписей тренировок помогает тренерам и спортсменам наглядно понимать технику выполнения упражнений и выявлять ошибки. Это дает возможность более эффективно корректировать движения и ускорять процесс обучения.

Фокус на ключевых элементах техники. Уделение внимания базовым элементам, таким как стойка, работа ног и спины, правильное положение штанги, помогает сформировать правильные двигательные стереотипы у юных спортсменов, что будет способствовать более быстрому освоению более сложных элементов техники.

Интервальные тренировки. Создание ситуаций, приближенных к соревновательным условиям, в тренировочном процессе помогает спортсменам совершенствовать правильные тактические решения. Применение интервальных тренировок, в которых спортсмены должны чередовать работу с разными весами и учитывать время отдыха, способствует улучшению их тактического мышления.

Психологическая подготовка. Для юных атлетов важно уделять внимание развитию психоэмоциональных навыков, таких как управление стрессом, концентрация внимания и уверенность в себе. Это помогает спортсменам справляться с напряжением в условиях соревнований и принимать правильные тактические решения.

Анализ ошибок. Важной частью обучения тактике является работа с ошибками. Юные атлеты должны учиться анализировать свои ошибки, корректировать тактику на основе анализа предыдущих попыток и выстраивать стратегию на будущее.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Квалификация техники и тактики у юных спортсменов в тяжелой атлетике является основой их успешного развития и достижения высоких спортивных результатов. Освоение правильной техники выполнения упражнений и умение адаптировать свои

действия в зависимости от условий соревнования требует комплексного подхода, включающего как физическую, так и психологическую подготовку. Для эффективного обучения необходимо использовать различные методы, включая тренировку с малым весом, видеоконтроль, интервальные тренировки и психологическую работу с атлетами.

Таким образом, грамотное развитие техники и тактики на ранних этапах подготовки является залогом успешной карьеры в тяжелой атлетике, а также гарантией безопасности и минимизации травм среди юных спортсменов.

ИСПЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PF-92-sonli Farmoni tahririda - Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 13.06.2023-y., <https://lex.uz/ru/docs/6845462>
2. Веркашанский, Ю. В. “Основы специальной физической подготовки спортсменов”. Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Вильшанский, С. И. “Подготовка юных тяжелоатлетов: техника, тактика, методика”. Киев: Олимпийская литература, 2008.