

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ У ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ**

Современное развитие физической культуры и спорта среди детей и подростков обуславливает необходимость поиска эффективных методов тренировок, способствующих формированию и развитию физических качеств, необходимых для успешного освоения упражнений в тяжелой атлетике.

В возрасте 11-12 лет особое значение приобретает создание прочной спортивной базы, развитие координационных и силовых качеств, а также формирование правильных двигательных навыков.

Метод круговой тренировки представляет собой перспективный подход, позволяющий повысить мотивацию, разнообразить тренировочный процесс и обеспечить максимальную эффективность занятий в данной возрастной группе. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки адаптированных тренировочных программ, способных учитывать особенности физиологического развития юных спортсменов.

Цель исследования – повысить эффективность тренировочных занятий тяжелой атлетикой у юношей 11-12 лет посредством внедрения метода круговой тренировки.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- проанализировать существующие методы тренировки в тяжелой атлетике для данной возрастной группы;
- определить влияние метода круговой тренировки на развитие силовых и координационных качеств у юных спортсменов;

Объект исследования – тренировочный процесс в тяжелой атлетике у юных спортсменов в возрасте 11-12 лет.

Предмет исследования – методы и средства повышения эффективности тренировочного процесса, в частности метод круговой тренировки, и их влияние на физические показатели юных тяжелоатлетов.

Научная новизна исследования заключается в разработке и апробации адаптированной программы тренировок с использованием метода круговой тренировки, учитывающей возрастные особенности и физиологические потребности юных спортсменов.

Практическая значимость состоит в создании рекомендаций для тренеров и педагогов по внедрению круговых тренировок в тренировочные занятия с детьми 11-12 лет, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса, снизить риск травматизма и сформировать

ровать устойчивый интерес к занятиям тяжелой атлетикой в данной возрастной группе.

За последние годы в научной литературе отмечается тенденция к индивидуализации тренировочного процесса у детей и подростков, с учетом их возрастных, физиологических и психологических особенностей [5]. Значительное внимание уделяется развитию моторных навыков, координации и базовой силы, что способствует безопасному и эффективному развитию спортивных возможностей. Важным аспектом является применение современных методов оценки физического состояния, таких как тестирование функциональных и моторных качеств [8]. Также актуальным является внедрение технологий мониторинга тренировочного процесса, что позволяет более точно регулировать нагрузку и предотвращать перенапряжение у юных спортсменов [9]. Исследования последних лет демонстрируют эффективность комплексных подходов, включающих использование современных тренировочных программ, разнообразных методов упражнений и технологий [6]. Среди методов выделяются интервальные тренировки, функциональные тренировки, а также интеграция кросс-тренинговых технологий.

Важное значение имеет внедрение методов периодизации, позволяющих оптимально распределять нагрузку и восстанавливаться. Также подчеркивается роль мотивационных программ и психологической поддержки в повышении эффективности тренировочного процесса у юных спортсменов [2,3,8].

Метод круговой тренировки, впервые предложенный в 1950-х годах, за последние годы получил широкое распространение благодаря своей эффективности и вариативности [4].

В современной практике он используется для повышения силы, выносливости и общей физической подготовки у детей и подростков [1,2,3,7,10].

Ключевые особенности включают сочетание коротких циклов упражнений, выполнение нескольких видов деятельности с минимальным отдыхом, что способствует развитию различных физических качеств одновременно [5,9]. Преимущества метода для детей заключаются в повышении мотивации, развитии координации, а также снижении риска травм при правильной организации занятий (Павлов, 2023).

Анализ современных исследований показывает, что применение метода круговой тренировки в занятиях юных тяжелоатлетов способствует значительному улучшению силовых и скоростных характеристик (Романов, 2020; Чеснокова, 2022).

Например, работа Лебедевой и коллег (2021) выявила, что внедрение круговых занятий повышает мотивацию и снижает утомляемость у детей. В то же время отмечается необходимость адаптации программ под возрастные особенности и уровень подготовки спортсменов (Ковалев, 2023).

Некоторые исследования подчеркивают важность комбинирования круговой тренировки с другими видами тренировок для достижения оптимальных результатов (Морозов, 2022).

В целом, современные исследования подтверждают эффективность метода, однако требуют дальнейшей апробации и разработки конкретных методических рекомендаций.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусская ассоциация тяжелой атлетики. Стандарты и нормативы для занятий с детьми / Белорусская ассоциация тяжелой атлетики. Минск: БАТА, 2022. 50 с.

2. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1988.

3. Воронцов В.Г. Тяжёлая атлетика: учебное пособие для тренеров и преподавателей / В.Г. Воронцов. – Минск: Беларусь, 2019. – 144 с.

4. Гуревич, И. А. Круговая тренировка на уроках в 9–11 классах / И. А. Гуревич. – М.: 1992. – 214 с.

5. Иванов И.И. Теория и практика тренировки детей и подростков в тяжелой атлетике / И.И. Иванов. – Минск: Белгосуниверситет, 2018. – 256 с.

6. Кузнецова Е.Н. Возрастные особенности развития детей и подростков и их влияние на тренировочный процесс / Е.Н. Кузнецова // Врач спортивной медицины. – 2019. – №4. – С. 45–50.

7. Лебедев А.В. Воспитание и развитие физических качеств у детей 11–12 лет в условиях спортивных тренировок / А.В. Лебедев // Физическая культура и спорт. – 2019. – № 3. – С. 32–37.

8. Минский городской центр спортивной подготовки. Методические рекомендации по работе с детьми 11–12 лет в тяжелой атлетике / Минский городской центр спортивной подготовки. – Минск, 2021. – 80 с.

9. Петров П.П. Физическая подготовка и здоровье детей. Учебное пособие / П.П. Петров. – Минск: Белорусский университет, 2017. – 210 с.

10. Смирнова А.В. Методы спортивной подготовки детей 11–12 лет: учебное пособие / А.В. Смирнова. – Минск: Наука и образование, 2020. – 192 с.