

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Выпускающая кафедра анатомии и биомеханики

зав. кафедрой

Чернова В. Н.

\_\_\_\_\_ 2017 г.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01. «Физическая культура»

Студент исполнитель

Дехтерук Е. С.

Научный руководитель

Чернова В. Н.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Начальник Главного

управления спорта

Смоленской области

\_\_\_\_\_

Заенчковский Э. М.

Смоленск, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1 СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	7
1. 1 Особенности скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов	7
1. 2 Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств в молодом возрасте	11
1.3 Характеристика средств и методов развития скоростно-силовых способностей	17
Глава 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1 Задачи исследования	21
2.2 Методы исследования	21
2.3 Организация исследования	24
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	26
3.1 Характеристика исходной общей и специальной физической подготовленности юных тяжелоатлетов, участвующих в педагогическом эксперименте	26
3.2 Сравнительны анализ показателей общей и специальной физической подготовленности юных тяжелоатлетов, занимающихся по разработанной методике и по традиционной программе в подготовительном периоде подготовки	30
Выводы	41
Практические рекомендации	43
Литература	46
Приложение	53

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современной системе подготовки тяжелоатлетов достаточно внимания уделяется в работе с юными спортсменами. Очень много информации и материалов разработаны по проблемам обучения техническим приемам и тактическим навыкам [9,11,14,15].

Подготовка юных тяжелоатлетов требует высокой концентрации, владения системой подготовки отвечающей всем требованиям тренировочного процесса. Тренировочный процесс должен в полной мере удовлетворять потребности занимающихся в гармоничном физическом развитии, должен быть грамотно спланированный, системно организованный, направленный на повышение работоспособности, улучшение функциональных возможностей организма, совершенствование техники выполнения соревновательных упражнений [4,16,18,21,27].

В современной системе подготовки квалифицированных спортсменов, базирующейся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам различной направленности, дальнейший прогресс спортивных результатов представляется возможным за счет целенаправленной реализации принципа индивидуального подхода, максимально учитывающего специфику спортивной деятельности [28,37,45,46].

Эффективное управление процессом спортивной тренировки предусматривает четкое количественное выражение значимости важнейших составляющих спортивного мастерства [39]. Следует дифференцировать техническую, физическую, тактическую, психическую и интеллектуальную стороны подготовленности. Каждая сторона подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон. Техническое мастерство спортсмена зависит от уровня развития двигательных качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей [58, 59,61].

Соматические особенности занимающихся, топография мышечной силы, пропорции тела также влияют на технику выполнения соревновательных упражнений [59].

На протяжении многолетней истории развития тяжелоатлетического спорта особое внимание уделялось изучению и практическому совершенствованию тренировочного процесса, направленного на эффективную спортивную подготовку штангистов.

Большую вариативность тренировочной нагрузки, используемой в спортивной подготовке тяжелоатлетов, отмечает в своих работах ряд авторов. Так, если в одних упражнениях акцент делается на подъем штанги больших весов (более 80%), то в других – небольших и средних весов. Применялась математическая система планирования тренировочной нагрузки с учетом уровня подготовки спортсменов - либо резкая, контрастная смена объема и интенсивности нагрузки от малой до большой, либо исключение из отдельных занятий какого-то упражнения [47,48,49].

Многие специалисты в ряде работ достаточно убедительно показали, что наибольший прирост силы дают тренировки со штангой весом в 90—100% от максимального. Также в практической работе широко применяется метод сочетания легких нагрузок со средними и с более тяжелыми [3,50,51].

Вопросы оптимизации тренировочной нагрузки интенсивно разрабатывались советскими специалистами в 60-70 годы. Дальнейший качественный подъем в научной разработке этой проблемы был связан с работами АС. Медведева и его сотрудников, которые впервые разработали конкретные методические рекомендации в виде единых программ для тяжелоатлетических секций и доказали их эффективность [33].

Анализ научно-методической литературы показал, что имеются основополагающие представления по многим вопросам спортивной тренировки тяжелоатлетов (технике, нагрузке, методике и др.). Тем не менее, только этого оказывается еще недостаточно из-за разобщенности его отдельных частей. Нет единого мнения по поводу развития скоростно-

силовых способностей тяжелоатлетов, что нужно их развивать, согласны все исследователи, но в какой период подготовки, в каком объеме, какими средствами, мнение ученых и тренеров расходятся.

Все вышесказанное определяет актуальность выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость. Результаты педагогического эксперимента могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов, гиревиков и силовых троеборцев различной весовой категории и спортивной квалификации для оценки общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс юных тяжелоатлетов 14 лет, имеющих спортивную квалификацию 2 разряд, весовая категория от 50 до 60 кг.

Предмет исследования. Показатели общей и специальной физической подготовленности юных тяжелоатлетов.

Цель исследования. Разработать и экспериментально доказать эффективность разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей юных тяжелоатлетов.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что спортсмены, экспериментальной группы, занимающиеся по разработанной методике, направленной на развитие скоростно-силовых способностей, улучшат свои

общие и специальные физические качества, в большей степени чем тяжелоатлеты, занимающиеся по традиционной программе.