

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ШТАНГИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ВОЗРАСТА И УРОВНЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Разыкова Динара Акрамовна

Наманган давлат педагогика институти , магистр

Email: dinararazykova79@gmail.com

***Аннотация:** статья посвящена анализу методов физической подготовки начинающих штангистов с учетом возрастных особенностей и уровня квалификации. Рассматриваются ключевые аспекты разработки тренировочных программ для юных спортсменов, а также основные принципы, которые необходимо учитывать при создании индивидуализированных тренировочных процессов. Описание методов, направленных на развитие силовых качеств, координации и выносливости, основывается на современных научных данных о физиологических процессах и адаптации организма в разных возрастных группах.*

***Ключевые слова:** метод, физическая подготовка, штанга, спорт, начинающие штангисты, квалификация, принципы, нагрузка.*

***Annotatsiya:** ushbu maqola yosh shtangachilarni jismoniy tayyorlash usullarini ularning yosh xususiyatlari va malaka darajasini hisobga olgan holda tahlil qilishga bag'ishlangan. Yosh sportchilar uchun mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishning asosiy jihatlari va individuallashtirilgan mashg'ulot jarayonlarini yaratishda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan asosiy tamoyillar ko'rib chiqiladi. Kuchli sifatlarni, koordinatsiya va bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan usullar zamonaviy ilmiy ma'lumotlarga asoslanadi va turli yosh guruhlarida organizmning fiziologik jarayonlari va moslashuvlariga oid ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.*

***Kalit so'zlar:** usul, jismoniy tayyorgarlik, shtanga, sport, boshlang'ich shtangachilar, malaka, tamoyillar, yuklama.*



Annotation: *he article is devoted to the analysis of physical training methods for beginner weightlifters, taking into account their age characteristics and skill levels. Key aspects of developing training programs for young athletes are considered, as well as the fundamental principles that should be taken into account when creating individualized training processes. The description of methods aimed at developing strength qualities, coordination, and endurance is based on modern scientific data about physiological processes and body adaptation in different age groups.*

Keywords: *method, physical training, weightlifting, sports, beginner weightlifters, qualification, principles, load.*

ВЕДЕНИЕ

20 марта 2024 года Президент Республики Узбекистан издал постановление № ПП-137 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта тяжелая атлетика». Основные направления развития тяжелой атлетики на 2024–2026 годы:

- повышение интереса молодежи к тяжелой атлетике и создание условий для занятий этим видом спорта;
- полная цифровизация процессов выявления и отбора талантливых спортсменов с последующим совершенствованием их подготовки;
- разработка и реализация программ по развитию тяжелой атлетики и пара-пауэрлифтинга;
- строительство современных спортивных комплексов и укрепление материально-технической базы существующих учреждений;
- привлечение квалифицированных международных специалистов для подготовки тренеров и спортсменов с использованием инновационных технологий.

Штанга является одним из самых технически сложных и физически требующих видов спорта, где правильная физическая подготовка играет важнейшую роль в достижении высоких спортивных результатов. В



возрасте 6-10 лет, когда начинается формирование спортивной базы, требуется особый подход в организации тренировок. В дальнейшем, с ростом уровня квалификации, необходимы адаптированные методы, способствующие развитию силы, скорости и техники, соответствующей специфике соревнований [2,4,6].

Возрастные особенности физиологического развития.

Физиология растущего организма накладывает ограничения на интенсивность и характер нагрузок. У детей и подростков до 14 лет развитие мышечной массы и прочности костей еще не завершено, что требует осторожного подхода к использованию высоких нагрузок. В возрасте 10-12 лет при грамотной организации тренировок можно развивать координацию, гибкость, выносливость и основные элементы силы. В подростковом возрасте (12-16 лет) появляются возможности для работы с отягощениями, однако акцент должен быть сделан на технике выполнения упражнений.

Методы тренировки начинающих штангистов.

Для начинающих штангистов первостепенное значение имеет правильное освоение техники выполнения упражнений. Для этого в начальной стадии подготовки основное внимание уделяется технико-тактическим занятиям, гибкости, общей физической подготовленности. Развивающие упражнения, такие как подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, развивают общую силу и координацию. Для детей младших возрастов предпочтительными являются функциональные тренировки, направленные на развитие общей физической выносливости и базовых навыков [5,6,7].

Классификация и уровни квалификации штангистов. Уровень квалификации штангистов также влияет на методы их подготовки. Начинающие, как правило, еще не имеют опыта в тяжелой атлетике, поэтому основной акцент на начальном этапе тренировок — это постепенное освоение техники, а также укрепление связок, суставов и мышц. В более старшем возрасте, после достижения начальных успехов,



тренировки могут быть более специализированными, направленными на развитие силы, мощности и выносливости.

Этапы физической подготовки

- Этап подготовки к освоению базовых движений: Ожидаемый возраст — 7-12 лет. На этом этапе внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которым должна предшествовать подготовка организма к нагрузкам.
- Этап оттачивания техники и развития силовых качеств: Ожидаемый возраст — 13-16 лет. В этот период добавляются тренировки с отягощениями, использование малых весов для оптимизации техники.
- Этап специализации: Ожидаемый возраст — 17 лет и старше. В этот период происходит углубленная работа с техниками подъема, а также акцент на силовые тренировки с прогрессивным увеличением нагрузки.

Основные принципы физической подготовки

- Принцип индивидуализации: Каждая тренировка должна быть адаптирована к индивидуальным особенностям спортсмена, включая его возрастные характеристики и уровень физической подготовленности.
- Принцип постепенности: Нагрузки должны увеличиваться постепенно, чтобы предотвратить перенапряжение организма и возможность травм.
- Принцип всесторонности: Физическая подготовка должна включать развитие силовых, скоростных, координационных и выносливых качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методы физической подготовки начинающих штангистов должны соответствовать возрастным и квалификационным особенностям спортсмена. Учитывая физиологические особенности развития детей и подростков, тренировки в раннем возрасте должны быть направлены на развитие гибкости, координации, общей выносливости и технических навыков. С увеличением возраста и уровня квалификации, тренировки должны включать специализированные упражнения для развития силы и



мощности. Только соблюдая принцип индивидуализации и прогрессивной нагрузки, можно обеспечить гармоничное развитие спортсмена и подготовку к высоким результатам в тяжелой атлетике.

Список литературы

1. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
2. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
3. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
4. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
5. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.
6. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.



7. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
9. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
11. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.
12. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
13. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O 'TKAZISHNING SAMARADORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 99-102).



14. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). VALEBOLCHILARNI TAYYORLASHDA RIVOJLANTIRUVCHI-MASHQLANTIRUVCHI TA'SIRLARNI ASTA-SEKIN OSHIRIB BORISH TAMOYILINING O'RNI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 87-89).
15. Vaxabov, I. X. (2022). JUDO SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 250-254.
16. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.

