

ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА К ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: В статье рассмотрен важный вопрос о привлечении молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на примере тяжелой атлетике. Приведены разносторонние средства для повышения мотивации к занятиям тяжелой атлетикой у **осужденных**.

Ключевые слова: Классическое троеборье, подвижные игры, помост, соревнования, тренер. Тренеры по тяжелой атлетике нередко испытывают трудности, набирая в секцию **молодых людей**. Это объясняется многими причинами. Тяжелая атлетика – вид спорта не так эмоционален, зрелищен, как, например, спортивные игры, борьба, бокс. Поэтому для многих он менее привлекателен. Многие люди думают, что занятия тяжелой атлетикой тормозят рост, отрицательно сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшают зрение и т.п. Отпугивает их также и высокий уровень рекордов в тяжелой атлетике. Поэтому умение тренера привлечь юношей и подростков к занятиям тяжелой атлетикой, вызвать у них интерес к этому виду спорта очень важно.

Каждое занятие с учениками необходимо строить интересно, эмоционально, в каждую тренировку вводить элементы новизны. Проводить их нужно так, чтобы все ученики активно выполняли упражнения. Активность на тренировке достигается максимальным использованием снарядов, механизмов, инвентаря, имеющихся в зале. Начинающие штангисты помимо тяжелоатлетических упражнений должны выполнять различные упражнения для развития определенных групп мышц. Насыщенность занятий упражнениями способствует также воспитанию дисциплинированности, исполнительности, самостоятельности. Хорошо проводить и комплексные тренировки, включающие не только тяжелоатлетические упражнения, но и футбол, баскетбол, легкую атлетику. Занятия спортивными играми проводятся в течение 10-15 минут в конце тренировки или когда остается выполнить один-два тяжелоатлетических упражнения. Ребятам всегда нравятся эти игры. Проводятся такие занятия, чтобы, во-первых, переключить внимание и деятельность занимающихся на другое упражнение и, во-вторых, снять напряжение с мышц, появляющееся после занятий с отягощениями. В отдельные тренировки желательно включать и занятия настольным теннисом. Ученики с особым удовольствием занимаются им. Занятия по легкой атлетике (в основном это бег на 30 и 60 м, прыжок в длину с разбега и с места, тройной прыжок с места, четверной прыжок, прыжки на одной ноге и т.д.) планируются в начале занятий в форме соревнований. Тренер здесь и организатор состязаний, и активный их участник. В конце занятий хорошо проводить интересные подвижные игры и комбинированные эстафеты, подбирая их с учетом развития необходимых для тяжелоатлета качеств. Можно рекомендовать такие игры, способствующие развитию силы и быстроты, как «Перетягивание в парах»,

«Скачки», «Соревнования тачек», «Зайцы и моржи» и т.п.; игры, способствующие воспитанию внимания и повышению эмоционального состояния – «Запрещенное движение», «Минутка», «Возьму булаву», «Группа, смирно!» и т.д.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся только по некоторым вспомогательным упражнениям (жим лежа, приседания со штангой, рывок в полуприсед и др.) Одним из средств формирования интереса в спорте являются соревнования. Раз в три месяца нужно проводить соревнования в упражнениях классического троеборья, а ежемесячно – соревнования (прикидки) по отдельным упражнениям общей и специальной физической подготовки (поднимание штанги на грудь и рывок в полуприсед, приседания, бег, прыжки, выпрыгивание с небольшим отягощением, броски гири и т.д.) В процессе тренировочных занятий и при проведении соревнований каждый участник обязательно должен иметь определенный успех, то есть показать свой лучший результат в различных упражнениях тяжелой атлетики и из других видов спорта. Особенно нужно стремиться, чтобы свои лучшие результаты обучаемые показывали на соревнованиях в группе или на другом каком-либо состязании со своими сверстниками. Первые соревнования необходимо проводить не на результат, а на лучшее выполнение классических упражнений, на оценку. Перед началом соревнований следует объявить, кто будет оценивать их технику выполнения упражнений. Это способствует более ответственному отношению к исполнению упражнений. Хорошо, чтобы после соревнований тренер провел беседу с начинающими штангистами. В этой беседе каждому участнику соревнований целесообразно объяснить, почему тот или другой получил такую оценку, указать на хорошие и плохие стороны техники. Новичкам свойственно стремление искать идеал, которому бы он мог подражать. Учитывая это, необходимо организовывать посещение соревнований, и особенно соревнований по тяжелой атлетике. Само поведение в спортивном зале, дисциплина во время разминки, внимательное отношение к указаниям тренера, опрятность формы, приветствие зрителям является примером для подражания и служит одним из средств самовоспитания спортсменов. Ученики начинают чувствовать свою принадлежность к большой армии спортсменов-штангистов. Наблюдая ход соревнований, они сравнивают технику выполнения классических упражнений мастеров спорта со своей, по-новому смотрят на себя, на своей тренировке. Перед соревнованиями и после них ученикам следует немного рассказать о соревнованиях, об их участниках. Ученики постепенно знакомятся с историей возникновения и становления тяжелой атлетики в стране, со спортивной биографией выдающихся штангистов, их результатами, рекордами и ожидаемыми в будущем достижениями. Участие в показательных выступлениях очень важно. Ученики общаются с другими спортсменами и, что особенно существенно, привыкают выступать при многочисленной аудитории. Это требует дисциплины, культуры поведения, опрятности и, конечно, хорошей техники. В показательных выступлениях должны принимать участия все

воспитанники секции. Такие мероприятия не только прививают им интерес к избранному виду спорта, но и приобщают к общественной деятельности. Для того чтобы ученики более активно участвовали в спортивной деятельности и овладевали организаторскими умениями и навыками, необходимо привлекать их к судейству соревнований, причем постепенно усложняя их функции. Вначале целесообразно назначить в качестве ассистентов, потом - судьей при участниках, а затем уже можно поручить быть боковым судьей. К судейству необходимо допускать тех, кто освоил правила соревнований, выполнил разрядный норматив и хорошо владеет техникой классических упражнений. Обязанности старшего судьи на помосте можно поручить тому из спортсменов, кто обладает организаторскими способностями и имеет уже опыт судейства. Нужно следить, чтобы ученики читали спортивную литературу. Поначалу следует рекомендовать художественную литературу о спорте и о спортсменах, рассказы самих спортсменов. Более подготовленных необходимо знакомить с методической литературой. Например, подросткам необходимо познакомиться с серией книг из библиотечки спортсмена: «Спортсменам о спортивной тренировке» и «Разминка спортсмена» Н. Озолина, «Спортсменам об органах чувств» А. Берзина, с книгами по питанию и т.д. В процессе занятий необходимо беседовать с воспитанниками об этих книгах.

Когда же ученики начнут разбираться и ориентироваться в простых вопросах, необходимо провести цикл теоретических занятий. Обязательно, на наш взгляд, занятия по таким темам: «История развития тяжелой атлетики», «Влияние занятий спортом на организм», «Гигиена одежды и питания», «Использование парной бани и массажа», «Правила соревнований и судейств» и т.п. Чтение специальных книг тренер должен контролировать, так как ученики многое могут еще не понять. Проверка позволяет тренеру установить, читают или не читают ребята, правильно ли они поняли прочитанное. Практика показывает, что чтение специальной литературы значительно облегчает процесс обучения. Проверка теоретических знаний воспитанников по специализации позволяет тренеру увидеть недостатки в своей работе, пробелы в знаниях юных штангистов и в соответствии с этим корректировать работу. Особо важную роль в формировании интересов к тяжелой атлетике, естественно, принадлежит тренеру. Поэтому-то так и важны его личные качества, знания, поведение, педагогическое мастерство и такт.

Использованные источники: 1. Леонид Самойлович Дворкин «Юный тяжелоатлет» М. :Физкультура и спорт, 1982.-97-94с. 2. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие 396 с.2006 издательство «Советский спорт» 2006 г.-120с. 3. Роман Р. А. - Тяжелая атлетика. Ежегодник, 1975 г.-28с.