

MPHTI 14.25.05

DOI: 10.59941/2960-0642-2023-2-119-13

## Казахстанская система подготовки юных тяжелоатлетов

**И. А. Ильин**Академия Ильи Ильина,  
г. Астана, Республика Казахстан

**Аннотация.** Данная статья представляет разработку программы тренировок для развития физической подготовки детей в возрасте от 11 до 16 лет, основанной на принципах тяжелой атлетики. Цель исследования заключалась в оценке эффективности и потенциала данной программы, включающей техники тяжелой атлетики, в развитии физической подготовки детей. Был проведен обзор научной литературы как отечественного, так и зарубежного происхождения, после чего была разработана комплексная программа тренировок, включающая основные элементы тяжелой атлетики, такие как рывок, толчок и приседания. Ожидаемыми результатами данной программы являются улучшение координации, гибкости и выносливости, а также освоение правильной техники выполнения упражнений и подготовка к соревнованиям по тяжелой атлетике. Большое внимание уделяется индивидуальному руководству и коррекции, чтобы обеспечить безопасность и эффективность тренировок. Разработанная программа имеет потенциал для развития физической подготовки детей и способствует их общему развитию и благополучию.



**Ключевые слова:** развитие физической подготовки, обучающиеся, программа тренировок, тяжелая атлетика.



**Как цитировать / Қалай дәйексөз алуға болады / How to cite:**

**Ильин, И. А.** Казахстанская система подготовки юных тяжелоатлетов [Текст] // Научно-педагогический журнал «Білім». – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2023. – №2. – С. 119-130.

### Введение

В концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023-2029 годы важной задачей является формирование сознательного и всесторонне развитого гражданина через систему среднего образования. В связи с этим большое значение во всестороннем развитии личности имеет физическое воспитание [1]. В наше время, когда дети все больше проводят времени перед экранами и меньше занимаются физической активностью, создание эффективной системы тренировок становится необходимостью.

Казахстанская система подготовки юных тяжелоатлетов является актуальной темой, так как развитие физической подготовки и спортивных способностей у детей и подростков играет важную роль в их общем здоровье и физическом развитии.

Тяжелая атлетика является одним из самых эффективных спортивных видов, способствующих развитию силы, гибкости, координации и выносливости. Молодые тяжелоатлеты играют ключевую роль в будущем развитии этого вида спорта. Подготовленные на основе казахстанской системы, они смогут достичь высоких результатов и представлять Казах-

стан на международных соревнованиях. Поэтому разработка эффективной системы подготовки юных тяжелоатлетов является стратегически важной задачей для развития спорта в стране.

## Материалы и методы

В статье был проведен анализ международных научно-метрических баз данных, включая Web of Science, Scopus и Google Scholar, для получения актуальной информации об инновационных подходах в физическом воспитании. На основе этих данных был составлен обзор литературы, включая теоретические и систематические обзоры. Это обеспечило широкий спектр информации и позволило выявить основные направления и тенденции в инновационных подходах к физическому воспитанию.

В последние годы исследования в области физического воспитания обучающихся школ стали активно исследовать инновационные подходы, направленные на повышение эффективности и разнообразия уроков физической культуры.

Г. Полевой и др. изучали, улучшается ли внимание детей в возрасте 13-14 лет, если они выполняют физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей на каждом уроке физкультуры в школе [2].

Huebner M., Arrow H., Garinther A., Meltzer D.E. в своем исследовании показали, что тяжелая атлетика положительно влияет на физическое здоровье (сила, выносливость, скорость), психологические (польза для психического здоровья, снижение стресса) и социальные аспекты, такие как связь с сообществом [3].

Исследование Gao Z., Xiang P., Lee M. A. & Harrison Jr. L. сфокусировано на самоэффективности и ожиданиях результата в начальных классах по тренировке с отягощениями. Результаты исследования показали, что самоэффективность и ожидания результата оказывают влияние на поведение и актуальные действия школь-

ников на тренировках. Эти результаты имеют важное значение для разработки инновационных подходов к физическому воспитанию, которые помогут развить у обучающихся высокую самоэффективность и уверенность в достижении физических целей [4].

Национальный и региональный компонент учебных программ по физическому воспитанию для школьников в Казахстане и России рассматривается в исследовании Botagariev et al. (2021). Авторы изучают содержание и подходы к физическому воспитанию в образовательных системах этих стран и обсуждают различия и сходства в учебных программах [5].

В работе Khaustov, S., & Ilyin, I. (2013) рассматриваются особенности техники тренировки мышечной силы в подготовке тяжелоатлетов. Авторы исследуют специфику тренировки и делятся практическими рекомендациями по улучшению силовых показателей в данном виде спорта [6].

Болгарская система тяжелой атлетики в значительной степени опиралась на использование классических упражнений, при этом тяги и приседания в основном были исключены или минимизированы в тренировочном процессе. Это подход был характерен для соревновательного периода в советской системе, однако в болгарской системе он применялся на протяжении всего периода подготовки. Кроме того, в болгарской системе акцент делался на выполнении упражнений с весами в диапазоне 90-100 процентов от максимальной нагрузки практически на каждой тренировке. Такой подход способствовал продвижению вперед, совершенствованию техники и мастерству на тех весах, которые атлетам приходилось использовать на соревнованиях. Некоторые болгарские атлеты демонстрировали достижение мировых рекордов на тренировках, выполняя 10 подходов с одним повторением. Однако, следует отметить, что у данной системы был существенный недостаток – она являлась системой выживания на 100 процентов. В результате многие спортсмены страдали

от травм или испытывали непреодолимые нагрузки на нервную систему [7].

Советская система подготовки тяжелоатлетов отличалась ранним началом тренировок, где молодые спортсмены уже с юных лет вовлекались в систематическую физическую подготовку. Эта система также предусматривала специализацию в конкретной дисциплине, что позволяло развивать особенности и умения спортсменов наиболее эффективно. Кроме того, советская система подготовки тяжелоатлетов основывалась на научных исследованиях и использовала передовые методики тренировок, а также имела высококвалифицированных тренеров, способных максимально эффективно развивать потенциал каждого спортсмена [8].

Исходя из нашего исследования и практического опыта, казахстанские специалисты в области тяжелой атлетики, объединили различные элементы болгарской и советской систем тренировок. Мы изучили и проанализировали несколько советских и болгарских систем тренировок, адаптируя их к нашим потребностям. Наша разработанная система объединяет лучшие практики и методики, минимизируя травматичность тренировок для юных спортсменов. Она основана на казахстанских принципах, но включает в себя также элементы болгарской и советской систем. Месячный тренировочный план, предназначенный для юниоров, разработан с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и может иметь вариации в зависимости от руководства тренера. Уровень погрешности при определении тренировочных нагрузок всегда присутствует и внутренний контроль должен осуществляться самими спортсменами. В зависимости от целей и уровня подготовки, наша система может быть адаптирована для спортсменов различных категорий, включая кандидатов в мастера спорта и даже международных уровней. При создании системы мы учли болгарские и советские подходы, а также добавили собственные улучшения, основанные на нашем 20-летнем опыте. Наша система тренировок рассчитана на пятидневные циклы, которые были оптимизированы для снижения риска пере-

напряжения. Мы не стремились достичь 100% нагрузки, предоставляя некоторую резервную возможность при выполнении упражнений до 70-80 % максимальной нагрузки. Важно также отметить, что система требует корректной техники выполнения упражнений, что является отдельной задачей, требующей тщательной и последовательной работы, начиная с правильного основания.

## Результаты

Мы изучили отечественную и зарубежную литературу и разработали программу, которая поможет повысить физическую подготовленность детей в возрасте от 11 до 16 лет, включая элементы тяжелой атлетики.

*Цель программы:* развитие физической подготовленности и силовых показателей у детей в возрасте от 11 до 16 лет с применением элементов тяжелой атлетики.

### Задачи:

1. освоение основных техник тяжелой атлетики для развития координации, силы и выносливости;
2. увеличение силовых показателей через разнообразные упражнения с гирями, гантелями и штангой;
3. развитие гибкости, растяжки и подвижности, важных в тяжелой атлетике;
4. технические наставления и коррекция для обеспечения правильной техники выполнения упражнений и предотвращения травм;
5. подготовка к соревнованиям в тяжелой атлетике, включая тактику, стратегию и ментальную подготовку.

### Ожидаемые результаты:

1. будет владеть основными приемами тяжелой атлетики, что позволит развить координацию, силу и выносливость;
2. повысится силовой потенциал через разнообразные тренировки с гирями, гантелями и штангой;

3. развивается гибкость, растяжка и подвижность, необходимые для успешной практики тяжелой атлетики;
4. овладеет правильной техникой выполнения упражнений и предотвратит возможные травмы;
5. готовится к соревнованиям по тяжелой атлетике, включая тактику, стратегию и ментальную подготовку.

Дни недели	Содержание
<b>Первая неделя</b>	
Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Растяжка</li> <li>3. Суставная разминка</li> <li>4. Рывок классика <ul style="list-style-type: none"> <li>• по 3 раза 60% 3 подхода,</li> <li>• по 2 раза 70% 2 подхода,</li> <li>• по 1 разу 80% 3 подхода</li> </ul> </li> <li>5. Толчок серия (1+1)2, 60 % 2 подхода, 70% 5 подходов, 80% 2 подхода.</li> <li>6. Тяга рывковая 80% от рывка по 3 раза 4 подхода</li> <li>7. Приседания 80% по 3 раза 4 подхода</li> <li>8. Жим стоя 70% по 5 раз 2 подхода, 80% по 4 раза 4 подхода</li> <li>9. Заминка</li> </ol>
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уход в сед рывковый 60 % 2 раза 2 подхода, 70% по 3 раза 5 подходов</li> <li>2. Протяжка рывковая по 3 раза 5 подходов 70% от максимальной протяжки</li> <li>3. На грудь + швунг жим (2+2) 60% от максимальной швунг жима 5 подходов.</li> <li>4. Тяга становая легкая по 5 раз 5 подходов 60 % от максимального веса становой тяги</li> <li>5. Прыжки в высоту либо на тумбу по 10 раз 5 подходов</li> <li>6. Подтягивания 5 подходов по 5 раз</li> <li>7. Брусья 6 по 6</li> </ol>
Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка суставная</li> <li>2. Разминка на технику с палкой</li> <li>3. Рывок с плитов 60 %, 70 %, 80% по 2 раза 3 атаки</li> <li>4. Толчок со стоек по 2 раза 4 подходов 70%, 80% по 2 раза 2 подхода, 90% по 1 разу 1 подход</li> <li>5. Присед на груди по 2 раза 60 %, 70 %, 80 % 3 атаки</li> <li>6. Тяга передняя обратным хватом вес подбираете под себя по 7 раз 5 подходов вес должен быть средним</li> <li>7. Наклоны на гиперэкстензии 10 кг по 7 раз 5 подхода</li> <li>8. Заминка растяжка</li> </ol>
Четверг	<p>Теоретическая часть «Как правильно делать проходку?»</p> <p>«Что такое система атак?»</p> <p>Рассказать вкратце чем отличается система болгарской тяжелой атлетики от российской. И чем отличается казахстанская система?</p> <p>Активный отдых</p>

Дни недели	Содержание
Пятница	<p>Проходка</p> <p><b>Первая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присед на плечах 60% по 2 раза 5 подходов</li> <li>2. Швунг из-за головы рывковым хватом 50%-60% по 2 раза 5 подходов</li> <li>3. Швунг на грудь + швунг жимовой 1+2 50% 3 поддона 60% 1+2, 2 подхода</li> <li>4. Заминка</li> </ol> <p><b>Вторая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка</li> <li>2. Рывок классика: первый подход: 20%, 30%, 40%, 50%, 60% (эти веса идут как разминочные, мы их просто не записываем, но они есть и их нужно проходить для более тщательной разминки атлета); 70% от максимального веса - 1 повторение, второй подход: 80% от максимального веса - 1 повторение, третий подход: 85% от максимального веса - 1 повторение. Вторая атака: повторение предыдущих весов. Третья атака 90%, 95%, 100% по 1 разу 1 атака.</li> <li>3. Толчок классический: (1+1) – 2 атаки, 65%, 70%, 80%. Если, идет хорошо, третью атаку идем на максимум 85%, 90%, 95%, 100% и если атлет справляется, то идем на рекорд.</li> <li>4. Присед на плечах: считаем процент от максимальных приседаний на плечах по 1 разу 60%, 70%, 80%. Три атаки, если идет хорошо, то 90%, 95%, 100% по 1 разу идем 1 атаку.</li> <li>5. Наклоны со штангой со стоек: средний вес – 5 повторений, 4 подхода.</li> <li>6. Заминка</li> <li>7. Растяжка</li> </ol>
Суббота	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка – 10-15 минут.</li> <li>2. Кардио (эллипс, бег) – 1 час.</li> <li>3. Плавание: 500 м – 1 км (для тех, кто умеет плавать) или ходьба 10000 шагов после растяжки.</li> <li>4. Подсобные упражнения (например, пресс, отжимания, подтягивания)</li> </ol>
Воскресенье	Выходной, отдых
Вторая неделя	
Понедельник	<p><b>Первая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседание на груди – 60%, по 2 раза, 5 подходов.</li> <li>2. Уход в сед рывковым хватом – 60%, по 2 раза, 4 подхода.</li> <li>3. На грудь + швунг – 50%, 2+2, 4 подхода.</li> <li>4. Отдых.</li> </ol> <p><b>Вторая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Растяжка</li> <li>3. Рывок классический – 70% 1 раз по 2 подхода, 75% по 1 разу 2 подхода, 80% по 1 разу 3 подхода.</li> <li>4. На грудь + швунг жимовой разминка перед выполнением упражнения толчок – 1+2 60% 3 подхода, 70%, 3 подхода (проценты берем от максимального швунга жимового)</li> <li>5. Толчок классический – (1+1) 60% 4 подхода, 70% 2 подхода, 80% 3 подхода, 90% 2 подход.</li> <li>6. Присед на плечах - 70% по 1 разу, 3 подхода, 80% по 1 разу 3 подхода. Если легко, можно добавить 85% на 1 подход 90% 1 раз 2 подхода.</li> </ol>

Дни недели	Содержание
	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Наклоны со штангой на плечах – 80%, по 6 раз, 4 подхода.</li> <li>8. Подтягивание с резинкой или на тренажере – широким хватом за голову, по 8 раз, 4 подхода</li> <li>9. Пресс – 100 раз разнообразные</li> <li>10. Заминка, работа на восстановление</li> <li>11. Растяжка</li> </ol>
Вторник	<p><b>Функциональная тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, включая растяжку, активизацию суставов и кардио-упражнения.</li> <li>2. Пробегка: 15 минут.</li> <li>3. Рывок силой рук: 5 раз с малым весом (40-50% от максимальной силы).</li> <li>4. Скакалка: 50 прыжков.</li> <li>5. Подтягивание: 10 раз в стиле «баттерфляй».</li> <li>6. Трастеры: 1 повторение на грудь + 3 обычных трастера.</li> <li>7. Прыжки в высоту: 10 раз.</li> <li>8. 5 кругов тренировки.</li> <li>9. Контроль пульса: 220 – возраст.</li> <li>10. Заминка + растяжка.</li> </ol>
Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, включая упражнения для суставов и кардио.</li> <li>2. Рывок с плитов: до 80% работаем по 2 раза по 2 подхода для хорошей разминки. 2 раза 5 подходов с 80% веса, с 85% веса 2 подхода по 2 раза</li> <li>3. Толчок со стоек: 2 раза 5 подходов с 80% веса, 1 подход 90% веса, 1 подход 95% веса.</li> <li>4. Тяга станова: 3 раза с 80% от максимального веса 5 подходов.</li> <li>5. Жим стоя из-за головы: легкий вес. 60% по 7 раз 4 подхода.</li> <li>6. Отжимания: 10 раз в 5 подходах.</li> <li>7. Пресс: 150 повторений.</li> <li>8. Заминка и растяжка с использованием валика для массажа и турника для повисания.</li> </ol>
Четверг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сауна</li> <li>2. Растяжка</li> <li>3. Прыжки в длину active recovery</li> </ol>
Пятница	<p><b>Первая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Присед на груди: 60% по 2 раза 5 подходов с составляющим.</li> <li>3. Уход в сед рыковым хватом: выполнение 4 подходов по 2 раза с весом, также составляющим 60% от максимальной нагрузки.</li> <li>4. На грудь+швунг (2+2) 50% 4 подхода.</li> <li>5. Отдых.</li> </ol> <p><b>Вторая тренировка:</b></p> <p>Подходка на усмотрение тренера если атлет не восстановился, то работаем по системе атак на 70%, 80%, 85% веса.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывок: выполнение проходки на 100% от максимума в рывке.</li> <li>2. Толчок: выполнение проходки на 100% от максимума в толчке.</li> <li>3. Тяга рывковая: выполнение проходки на 100% от максимума в рывке. Выполните каждое упражнение только один раз и выполните до трех подходов.</li> </ol>

Дни недели	Содержание
Суббота	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывок силой рук простым хватом: 5x5 повторений с 40-50% весом от максимального рывка.</li> <li>2. Тяга рывковая + рывковая протяжка: 5 подходов каждой с 3+2 рывками на 50% от максимального рывка.</li> <li>3. Наклоны на гиперэкстензии: 6 повторений с оптимальным весом 5 подходов.</li> <li>4. Жим лежа: 5x5 повторений средним весом.</li> <li>5. Растяжка и заминка: работа над гибкостью и подвижностью суставов.</li> <li>6. Ходьба на руках: упражнение для верхней части тела.</li> <li>7. Сауна, бассейн и массаж: восстановление после тренировки.</li> </ol>
Воскресенье	Отдых
<b>Третья неделя</b>	
Понедельник	<p><b>Первая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Присед на плечах: 2 подхода по 2 повторения на 60%, 2 подхода по 2 повторения на 70%, 2 подхода по 1 повторению на 80% по 1 разу 3 подхода.</li> <li>3. Рывок выше колена: 5 подходов по 2 повторения на 70%.</li> <li>4. Взятие на грудь швунг жимовой: 5 подходов с (1+2) на 50% для разогрева.</li> <li>5. Растяжка мышц подготовка к вечерней тренировке.</li> </ol> <p><b>Вторая тренировка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка. Разминка с палкой.</li> <li>2. Уход в сед: 2 подхода по 3 повторения на 60%, 2 подхода по 2 повторения на 70%, 2 подхода по 2 повторения на 75%, 1 подход, на 80%, 85% и 90 % 2 атаки</li> <li>3. Толчок классический: 3 атаки с 1+1 движениями на 60%, 70% и 80%. Последний подход на 85% 1 подход (1+1), 90%, если легко идет (1+1) 1 подход</li> <li>4. Присед на груди: 5 подходов по 2 повторения на 80%</li> <li>5. Пресс: 100-150 раз</li> <li>6. Прыжки</li> <li>7. Расслабление и растяжка</li> </ol>
Вторник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Рывок выше колена без прыжков: 60% 2 подхода 2 раза, 70% по 2 раза 2 подхода, 80% 4 подхода по 2 повторения. Работа на технику в ляжках.</li> <li>3. Швунг жимовой: 1 повторение на грудь, 2 повторения с груди. 4 подхода на 50-60% от максимального веса. При наличии силы можно увеличить до 80% после понедельника.</li> <li>4. Тяга в наклоне фронтальная: Оптимальный вес на 10 повторений, 3 подхода.</li> <li>5. Жим из-за головы средним хватом: аккуратно подберите небольшой вес и выполните 4 подхода по 5 повторений.</li> <li>6. Заминка и растяжка.</li> <li>7. Сауна.</li> </ol>
Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывок с плинтов: выполняется по 2 раза. Начинают с 60% веса на 2 подхода, затем 65% на 2 подхода, 70% на 2 подхода, 75% на 1 подход, 80% на 1 подход, 85% на 1 подход, 90% на 1 подход. Если все идет хорошо, то можно подойти к 95-100% и сделать попытку.</li> <li>2. Толчок со стоек из-за головы: выполняется с весом 70% на 2 раза, 3 подхода. Затем 80% на 2 раза, 2 подхода, 85% на 1 раз, 2 подхода и четко 90% на максимум, один раз.</li> </ol>

Дни недели	Содержание
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Тяга толчковая легковая: выполняется с весом, равным 70% от максимального толчка. Проводится по 3 раза, 3 подхода.</li> <li>Растяжка, заминка и отдых для восстановления.</li> </ol>
Четверг	Выходной. Прогулка. Растяжка
Пятница	<p><b>Первая тренировка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разминка. Разминка с палкой.</li> <li>Присед на плечах: 3 подхода по 3 повторения. Разминка на 60%.</li> <li>Рывок протяжка: 5 подходов по 3 повторения на 70% от (протяжки). Работа с чувством и разминка суставов.</li> <li>На грудь +швунг классический: 4 подхода (2+2) на 60%</li> <li>Завершение тренировки и подготовка к вечерней тренировке.</li> </ol> <p><b>Вторая тренировка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Разминка</li> <li>Рывок: 3 подхода по 1 повторению на 70%, 2 подхода по 1 повторению на 80%, 2 подхода по 1 повторению на 85%. Затем 1 подход на 90% с одним повторением. Не идти на максимальные веса.</li> <li>Толчок классический: 2 атаки на 60%, 70% и 80% с (1+1) движениями. Затем 2 подхода на 70% с (1+1+1) движениями. (на грудь+присед+толчок)</li> <li>Присед на груди: 3 атаки на 70%, 80% и 90% с одним повторением на 70% по 2 раза 2 подхода.</li> <li>Жим стоя: если остается сила, выполнить легкий вес по 5 повторений.</li> <li>Наклоны со штангой: 4 подхода по 4 повторения на 80% от максимального веса.</li> <li>Заминка.</li> <li>Восстановление.</li> </ol>
Суббота	Функциональная тренировка. Разминка. Самостоятельная работа. Сауна бассейн, вело, кардио легкое.
Воскресенье	отдых
<b>Четвертая неделя (*разгрузочная неделя)</b>	
Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> <li>Растяжка с палкой.</li> <li>Присед на груди: 60%, 70%, 80% по 1 разу 3 атаки.</li> <li>Рывок классический: 60% по 1 разу 2 подхода, 70% по 1 разу 2 подхода, 80% по 1 разу 3 подхода.</li> <li>Толчок классический: (1+1) 3 атаки 60%, 70%, 80%</li> <li>Наклоны со штангой со стоек: 80% 3 раза 3 подхода, 90% 3 раза 2 подхода.</li> <li>Заминка и растяжка.</li> </ol>
Вторник	Йога, день работы на растяжку мышц и суставов. Прыжки в высоту, спортивные игры
Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>Присед на плечах 60% по 2 раза 2 подхода, 70% по 2 раза 2 подхода, 80% по 1 разу 3 подхода.</li> <li>Рывок ниже колен: 60% по 2 раза 2 подхода, 70% 2 раза по 5 подходов</li> <li>Швунг жимовой: (2+2) 60% 2 подхода, (1+2) 70% 5 подходов.</li> <li>Тяга рывковая: 70% от 3 раза по 3 повторения, 4 подхода без подрыва.</li> <li>Пресс: 150 повторений.</li> <li>Заминка и растяжка.</li> </ol>



Дни недели	Содержание
Четверг	Растяжка. Сауна
Пятница	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка.</li> <li>2. Рывок с максимальным весом (100%).</li> <li>3. Толчок с максимальным весом (100%).</li> <li>4. Присед на груди с максимальным весом (100%).</li> <li>5. Можно устроить соревнования в стиле <i>weighlifting pro/underground</i>.</li> <li>6. Пусть ребята оденут выступательную форму и соревнуются.</li> </ol>
Суббота	Йога. Сауна. Прогулка. Активная разгрузка. Кино
Воскресенье	Отдых
<b>Пятая неделя</b>	
Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Протяжка рывковая: 70% 3 раза 4 подхода.</li> <li>3. Рывок классический: 70% 3 раза 5 подходов.</li> <li>4. Швунг на грудь: (1+2) движения: 75% 5 подходов.</li> <li>5. Тяга рывковая: 70% 3 раза, 5 подходов.</li> <li>6. Подтягивание по 7 раз 10 подходов.</li> <li>7. Пресс: 150 повторений.</li> </ol>
Среда	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка</li> <li>2. Рывок с плитов: 60% 4 раза 3 подхода; 70% 2 раза 3 подхода.</li> <li>3. Швунг жимовой на грудь: (1+3) 70% 4 подхода; (1+2) 75% 2 подхода.</li> <li>4. Присед на плечах: 60% 5 раз 5 подходов.</li> <li>5. Подтягивания со жгутом, 10 повторений за голову, 5 подходов.</li> <li>6. Передняя тяга обратным хватом, средний вес, 5 раз, 4 подхода.</li> <li>7. Растяжка.</li> <li>8. Заминка на валике.</li> </ol>
Четверг	Отдых. Восстановление. Прогулка
Пятница	<p><b>Первая тренировка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка.</li> <li>2. Разминка. Разминка с палкой.</li> <li>3. Присед на груди: 70% 2 раза, 5 подходов.</li> <li>4. Протяжка рывковая: 70% 3 раза, 5 подходов.</li> <li>5. Швунг жимовой на грудь: (1+2) 70% 4 подхода.</li> <li>6. Заминка.</li> </ol> <p><b>Вторая тренировка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка.</li> <li>2. Растяжка.</li> <li>3. Применение мазей.</li> <li>4. Рывок классический: 60% 2 раза, 70% 2 раза, 80% 3 атаки.</li> <li>5. Толчок классический: (1+1) 60%, 70%, 80% 3 атаки.</li> <li>6. Присед на груди: 60% по 2 раза 2 подхода, 70% по 2 раза 2 подхода, 80% по 2 раза 5 подходов.</li> <li>7. Пресс 150 раз</li> </ol>

Дни недели	Содержание
Суббота	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП (разминка, растяжка, комплекс упражнений).</li> <li>2. Кардио (бег, велосипед, эллиптический тренажер).</li> <li>3. Функциональная тренировка (упражнения для силы и гибкости).</li> <li>4. Игровая тренировка (игры, соревнования).</li> </ol>
Воскресенье	Отдых

## Обсуждение

Разработка программы, направленной на улучшение физической подготовки детей в возрасте 11-16 лет с элементами тяжелой атлетики, основана на анализе и рассмотрении отечественной и зарубежной литературы, а также путем объединения различных элементов болгарской и советской систем тренировок. Выводы и идеи, полученные в результате обширного обзора, подготовили почву для разработки эффективного и комплексного режима тренировок. Интеграция методов тяжелой атлетики в программу имеет значительный потенциал в содействии общему физическому развитию детей. Используя фундаментальные упражнения с отягощениями, такие как рывок, толчок и приседания, обучающиеся могут улучшить свою координацию, силу и выносливость. Эти упражнения получили широкое признание благодаря своей способности задействовать одновременно несколько групп мышц, обеспечивая всесторонний и функциональный подход к физической подготовке. Кроме того, включение упражнений с отягощениями позволяет постепенно развивать силу. Постепенно увеличивая сопротивление и интенсивность тренировок, дети могут ощутимо улучшить свою мышечную силу и производительность. Такой подход с постепенной нагрузкой не только повышает физические возможности, но и вселяет в участников чувство выполненного долга и мотивацию, поскольку они сами наблюдают за своим прогрессом. Программа также подчеркивает важность гибкости и подвижности. Наряду с упражнениями с отягощениями, в программу включены специальные упражнения на растяжку и упражнения на подвижность для уве-

личения амплитуды движений, укрепления здоровья суставов и снижения риска травм. Такой целостный подход к физической подготовке обеспечивает сбалансированное развитие как силы, так и гибкости, способствуя общему атлетизму.

Кроме того, программа разработана таким образом, чтобы обеспечить индивидуальное руководство и коррекцию. Опытные тренеры внимательно следят за работой каждого участника, предлагая индивидуальные инструкции для обеспечения правильной техники и формы упражнений. Такое индивидуальное внимание помогает предотвратить травмы и способствует безопасным и эффективным тренировкам. Участвуя в этой программе, дети не только улучшают свою физическую форму, но и приобретают ценные навыки.

## Заключение

В заключение следует отметить, что разработанная программа повышения физической подготовленности детей 11-16 лет с элементами тяжелой атлетики является уникальной системой тренировок для казахстанских детей с учетом нашей ментальности. Упор в программе на технику тяжелой атлетики, гибкость, индивидуальное руководство и целостное развитие направлены на то, чтобы дети стали всесторонне развитыми спортсменами, способствуя при этом их общему здоровью и благополучию.

## Список использованных источников

1. Концепция развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образова-

ния Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000249#z11> [Дата обращения 19.05.2023]

2. **Polevoy G.** The influence of speed and strength training at school on the indicators of attention switching in children aged 13-14 years with different typologies (2022) *Journal of Education and Health Promotion*, 11 (1), pp. 23.  
DOI: 10.4103/jehp.jehp\_413\_21
3. **Huebner M., Arrow H., Garinther A., Meltzer D.E.** How Heavy Lifting Lightens Our Lives: Content Analysis of Perceived Outcomes of Masters Weightlifting (2022) *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, art. no. 778491. DOI: 10.3389/fspor.2022.778491
4. **Gao Z., Xiang P., Lee M. A. & Harrison Jr. L.** Self-Efficacy and Outcome Expectancy in Beginning Weight Training Class Their Relations to Students' Behavioral Intention and Actual Behavior. Pages 92-100 | Published online: 23 Jan 2013 Download citation <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599464>
5. **Botagariev T., Kolokoltsev M., Romanova E., Tissen P., Ustselema N., Tonoyan Kh., Bayankin O., Kubieva S., Mambetov N., Stepanova L., Tretyakova N.** (2021). National and regional component of physical education curricula for schoolchildren in Kazakhstan and Russia. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 860-867. doi: 10.7752/jpes.2021.02107.
6. **Khaustov, S., & Ilyin, I.** (2013). Muscular Strength Training Technique Peculiarities in Weightlifters Preparation. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 17(3), 382-386. DOI: 10.5829/idosi.mejsr.2013.17.03.12162
7. **Konchev M., Zaykova D.** Epidemiology of injuries of the Bulgarian national team of olympic weightlifting (2023) *Journal of Environmental Protection and Ecology*, 24 (1), pp. 17 - 26.
8. **Большой, А. В., Загrevский, О. И.** Актуальные аспекты советской системы подготовки квалифицированных тяжелоатлетов к соревнованиям // *Вестник Томского государственного университета*. – 2022. – №. 478. – С. 145-153.

## References

1. **Koncepciya razvitiya doshkol'nogo, srednego, tekhnicheskogo i professional'nogo obrazovaniya Respubliki Kazakhstan na 2023 – 2029 gody** [The concept of development of preschool, secondary, technical and vocational education of the Republic of Kazakhstan for 2023 – 2029] // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000249#z11> [Data obrashcheniya 19.05.2023]
2. **Polevoy G.** The influence of speed and strength training at school on the indicators of attention switching in children aged 13-14 years with different typologies (2022) *Journal of Education and Health Promotion*, 11 (1), pp. 23.  
DOI: 10.4103/jehp.jehp\_413\_21
3. **Huebner M., Arrow H., Garinther A., Meltzer D.E.** How Heavy Lifting Lightens Our Lives: Content Analysis of Perceived Outcomes of Masters Weightlifting (2022) *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, art. no. 778491. DOI: 10.3389/fspor.2022.778491
4. **Gao Z., Xiang P., Lee M. A. & Harrison Jr. L.** Self-Efficacy and Outcome Expectancy in Beginning Weight Training Class Their Relations to Students' Behavioral Intention and Actual Behavior. Pages 92-100 | Published online: 23 Jan 2013 Download citation <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599464>
5. **Botagariev T., Kolokoltsev M., Romanova E., Tissen P., Ustselema N., Tonoyan Kh., Bayankin O., Kubieva S., Mambetov N., Stepanova L., Tretyakova N.** (2021). National and regional component of physical education curricula for schoolchildren in Kazakhstan and Russia. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 860-867. doi: 10.7752/jpes.2021.02107.
6. **Khaustov, S., & Ilyin, I.** (2013). Muscular Strength Training Technique Peculiarities in Weightlifters Preparation. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 17(3), 382-386. DOI: 10.5829/idosi.mejsr.2013.17.03.12162
7. **Konchev M., Zaykova D.** Epidemiology of injuries of the Bulgarian national team of olympic weightlifting (2023) *Journal of Environmental Protection and Ecology*, 24 (1), pp. 17 - 26.

## Ауыр атлеттердің жас буынын даярлаудың қазақстандық жүйесі

**И. А. Ильин**

Илья Ильин академиясы,  
Астана қ., Қазақстан Республикасы



**Аңдатпа.** Бұл мақала ауыр атлетика қағидаттарына негізделген 11 жастан 16 жасқа дейінгі балалардың дене шынықтыруын дамытуға арналған жаттығу бағдарла-

масын әзірлеуді ұсынады. Зерттеудің мақсаты балалардың дене шынықтыруын дамытудағы ауыр атлетика техникасын қамтитын осы бағдарламаның тиімділігі мен әлеуетін бағалау болды. Отандық және шетелдік ғылыми әдебиеттерге шолу жасалды, содан кейін ауыр атлетиканың негізгі элементтері, мысалы, серпіліс, сілкініс, отыру сияқты жаттығулардың кешенді бағдарламасы жасалды. Бұл бағдарламаның күтілетін нәтижелері үйлестіруді, икемділік пен төзімділікті жақсарту, сондай-ақ жаттығулардың дұрыс техникасын игеру және ауыр атлетика жарыстарына дайындық болып табылады. Жаттығудың қауіпсіздігі мен тиімділігін қамтамасыз ету үшін жеке басшылық пен түзетуге көп көңіл бөлінеді. Әзірленген бағдарлама балалардың дене шынықтыруын дамыту үшін әлеуетке ие және олардың жалпы дамуы мен әл-ауқатына ықпал етеді.



**Тірек сөздер:** дене шынықтыруды дамыту, білім алушылар, жаттығу бағдарламасы, ауыр атлетика.

## Kazakhstan's system for training young weightlifters

Ilyin I. A.

Ilya Ilyin Academy,  
г. Astana, Republic of Kazakhstan



**Annotation.** This article presents the development of a training program for the development of physical fitness in children aged 11 to 16 years, based on the principles of weightlifting. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness and potential of this program, which includes weightlifting techniques, in the development of physical fitness in children. A review of scientific literature of both domestic and foreign origin was conducted, after which a comprehensive training program incorporating the basic elements of weightlifting, such as snatch, jerk, and squat, was developed. The expected results of this program are improved coordination, flexibility and endurance, as well as mastery of proper exercise technique and preparation for weightlifting competitions. Great emphasis is placed on individual guidance and correction to ensure safe and effective training. The program developed has the potential to develop children's physical fitness and promote their overall development and well-being.



**Key words:** physical fitness development, trainees, training program, weightlifting.

*Материал поступил в редакцию 19.05.2023 г.*