

УДК 796.615.82

Лутовинов Ю.А., Мартын В.Д., Лысенко В.Н.

**АНАЛИЗ ПРОГРАММ ДЮСШ С РАЗЛИЧНЫМ СООТНОШЕНИЕМ СРЕДСТВ
ОФП И СФП В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА
ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

Анализируются программы ДЮСШ в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Рассмотрено соотношение средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов. Исследуется структура тренировочного процесса в годовом цикле подготовки юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств общей и специальной направленности.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, программа, соотношение средств ОФП и СФП, тип мезоциклов: тягущий, базовый, контрольно – подготовительный.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями. В процессе тренировочной деятельности спортсмены решают задачи физической подготовленности, которые проявляются, специализировано в результате влияния силовых упражнений: повышения уровня развития и расширения функциональных возможностей организма спортсменов, развития физических качеств и совершенствования физических способностей, которые обеспечивают эффективность соревновательной деятельности.

Теоретиками спорта установлено, что общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие спортсменов и создает условия для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта [3–5]. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств относительно к требованиям конкретного вида спорта. Однако, в теории и методике спортивной тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно четко представлен механизм достижения максимальной интенсивности нагрузки, не вызывающий негативных последствий для спортсмена, а также не полностью описан процесс использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует, что некоторые авторы в тяжелой атлетике [1–6] пытались обобщить результаты изучения показателей тренировочной работы в подготовительном периоде годового макроцикла сильнейших юных тяжелоатлетов. При этом во время исследований тренировочной работы юных тяжелоатлетов нами не выявлено критериев отбора и подготовленности к соревнованиям, не найдено в теории и практике тяжелой атлетики. Вместе с тем уровень достижений спортивных результатов юных тяжелоатлетов в большей части зависит от оптимального использования упражнений различной направленности, как в отдельном тренировочном занятии, так и в микроцикле или мезоцикле подготовки [5, 6].

Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть изучена.

Цель работы – разработать структуру тренировочной работы юных тяжелоатлетов базового этапа в подготовительном периоде годового макроцикла с различным соотношением средств общей и специальной физической подготовки.

Методы исследований. 1) Анализ документов планирования и учета. 2) Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3) Обобщение документов планирования и учета. 4) Контрольное тестирование уровня ОФП и СФП. 5) Методы математической статистики.

Исследованы показатели уровня общей и специальной физической подготовленности 72 юных 14-летних тяжелоатлетов I юношеского и III спортивного разряда. Все юные тяжелоатлеты были разделены на группы весовых категорий: I – меньше 45 кг; II – 45-55 кг; III – 56 – 65 кг.

Результаты исследования. По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов нами выявлена схема использования программ ДЮСШ для юных тяжелоатлетов соотношением средств ОФП и СФП по Олешко В.Г. (2011) (рис. 1).

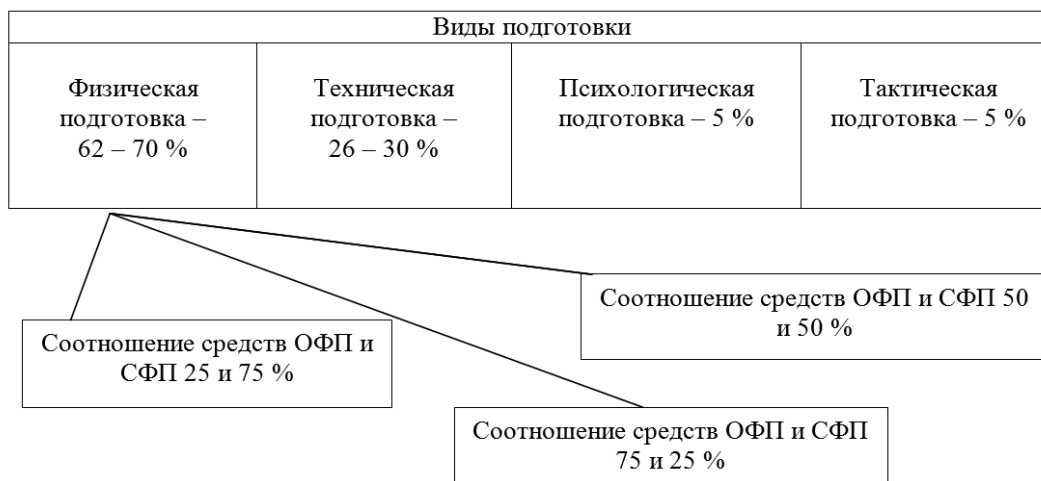


Рис. 1. Схема программ ДЮСШ для юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 %, 75 и 25 %, 50 и 50 %

Анализ показал, что в процессе подготовки юных тяжелоатлетов основное внимание уделяется физической подготовке – 62,0-70,0%; технической подготовке – 26,0-30,0%; психологической и тактической подготовке – по 5,0%.

Приведено соотношение средств ОФП и СФП для юных тяжелоатлетов по годам обучения по В.Г. Олешко (2011), рис. 2.

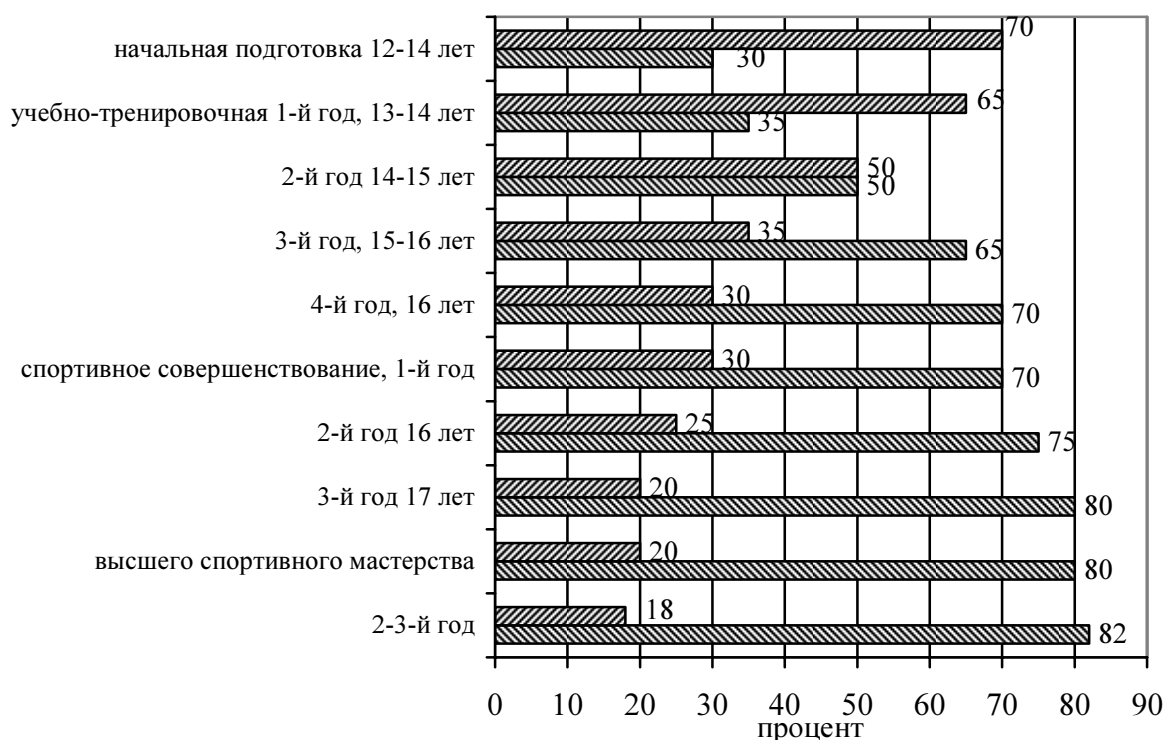


Рис. 2. Соотношение средств ОФП и СФП для юных тяжелоатлетов по годам обучения по В.Г. Олешко, 2011, (/ - ОФП, \ - СФП), %, [5]

Оценка результатов, полученных В.Г. Олешко [5] в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов показало, что соотношение средств ОФП и СФП составляет – 36,0 и 64,0%. Анализ свидетельствует, что соотношение средств ОФП и СФП в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных составило – 50,0 и 50,0%.

Приведено соотношение средств ОФП и СФП для юных тяжелоатлетов по годам обучения по В.Ф. Скотникову, В.Е. Смирнову (2005), рис. 3.

Скотниковым В.Ф., Смирновым В.Е. было оповещено, что соотношение средств ОФП и СФП в группах начальной подготовки и учебно – тренировочных составило – 36,0 и 64,0 %.

По нашему мнению, наиболее приемлемым является соотношением средств ОФП и СФП у В.Г. Олешко (2011), что подтверждается исследованиями ведущих специалистов [3, 6].

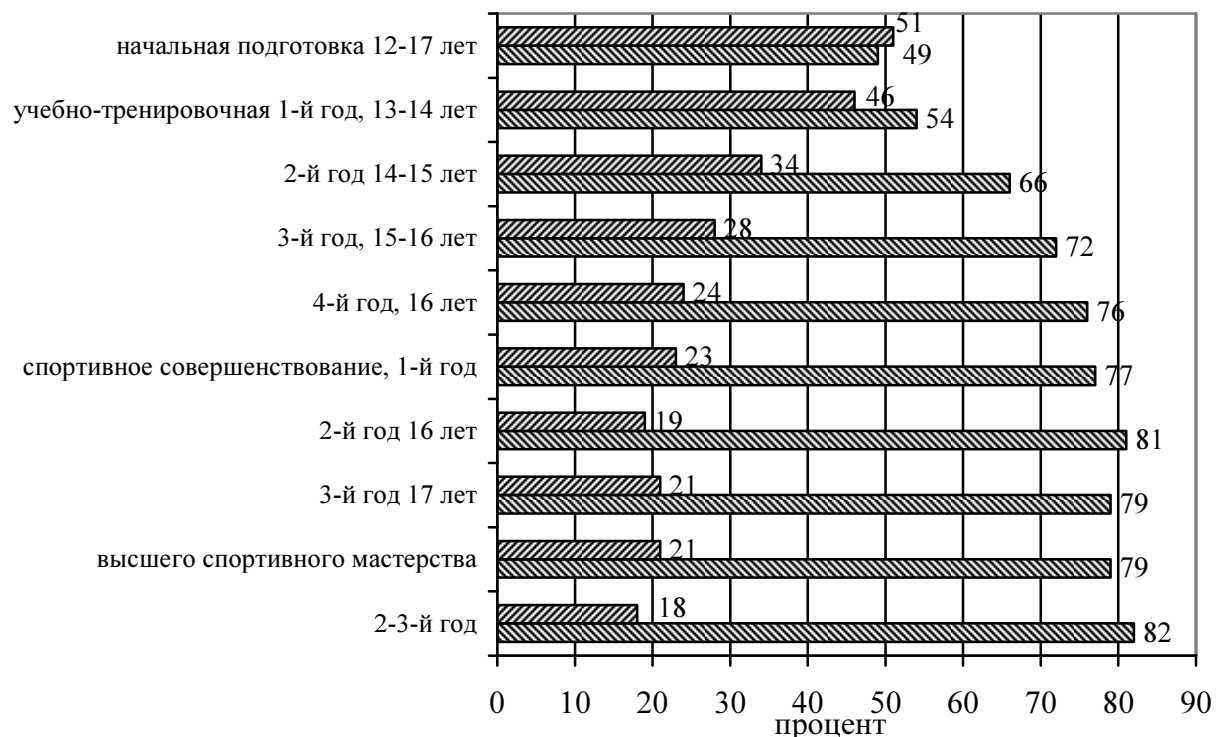


Рис. 2. Соотношение средств ОФП и СФП для юных тяжелоатлетов по годам обучения по В.Е. Скотникову, В.Е. Смирнову 2005, (▨ - ОФП, ▩ - СФП), %, [7]

Данные исследований свидетельствуют, что объем тренировочной работы в последние 20 лет увеличился – на 46,8 %, в том числе средства ОФП составляют – 49,5 %, вспомогательная подготовка – 44,9 %, СФП – 47,8 %, что также подтверждается исследованиями ведущих специалистов [5, 6].

Анализ полученных результатов, а также результатов ведущих специалистов показывает, что показатели тренировочной работы (КПШ) в конце подготовительного периода у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий имеют тенденцию к увеличению с повышением групп весовых категорий – на 0,24 % ($p < 0,05$) и 0,46 % ($p < 0,05$).

Установлено, что общий объем тренировочной работы (КПШ) в базовом мезоцикле был больше, чем во втягующем – на 20,7 % ($p < 0,05$), и в контрольно – подготовительном – на 4,9 % ($p < 0,05$).

Следует указать, что результаты роста объема (КПШ) были неодинаковы в каждой группе весовых категорий в конце подготовительного периода и зависели от массы тела спортсменов [2].

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов свидетельствует, что развитию координационных способностей, скоростной и взрывной силы, выносливости, гибкости и силовых качеств принадлежала третья часть тренировочного времени. Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП оказывает воздействие на дальнейшее физиологическое развитие и способствовал подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов.

Выводы. 1. Обоснован подход к использованию средств ОФП и СФП и соотношение средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода разного типа юных тяжелоатлетов.

2. Определена сущность и структура использования средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода разного типа.

3. Установлено, в базовом мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % юных тяжелоатлетов объем работы на развитие скоростной и взрывной силы большой, не желе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % и 50 и 50 % – на 14,5 и 7,3 %, координационных способностей – 18,7 и 9,3 %.

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Использованные источники

1. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : [учебное пособие для вузов] / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
2. Лутовинов Ю. А. Экспериментальное обоснование эффективности тренировочной работы в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий / Ю. А. Лутовинов // Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации. Монография. Под редакцией А.П. Романчука, В.В. Клапчука. – Одесса, Букаев Вадим Викторович, 2015. – С. 185 – 197.
3. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : "Физкультура и спорт", 1986. – 272 с.
4. Олешко В. Г. Содержание тренировочной работы юных тяжелоатлетов болгарской и отечественной школ / В. Г. Олешко, Ю. А. Лутовинов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Сборник научных работ под редакцией проф. С. С. Ермакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП). – 2006. – № 4. – С. 35 – 42.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Lutovinov Yu.

THERE IS AN ANALYZED PROGRAM SPORT SCHOOL OF WITH VARIOUS CORRELATION OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS YOUNG QUALIFIED WEIGHTLIFTERS OF WEIGHT CATEGORIES

Were is a big problem of variety of applied means of the sport training, which is found in the theory and practice of young weightlifters preparation at the stage of base preparation. At the same time, the level of the sport results achievements of young sportsmen depends on the optimum application of the means of different orientation. However, the scornful attitude to versatile physical preparation, especially on its initial stage, leads to speeding up of sportsmen preparation or to unsuccessful performance. Analysis of recent researches and publications witnesses that most of authors in weightlifting wanted to investigation results indicators of various correlations of general and special physical training means. With it in the course of study of various correlations of general and special physical training means of junior weightlifters of different weight categories we have not found reasons of selection for competitions neither in theory and practice of weightlifting nor in domestic and foreign literature. That is why, on the base of analysis of coaches' and sportsmen's questioning we think this problem shall be studied. Bring comparison characteristic of training work of young qualified weightlifters of weight categories. The essence and structure were grounded and defined of the using of the ratio of general and specific training of young weightlifters in the preparatory period of the annual cycle in total annual training. The program of preparation period of training process of young weightlifters was developed, depending on the type mesocycle: retracting, basic and control and preparatory. The effectiveness of the use of general and special training which focused in mesocycles of preparatory period of various types was experimentally verified. Sportsmen of 14 years participated in research. Distributing of speed and power exercises in preparatory mesocycle in increased with the increase of groups of gravimetric categories on 8.2 and 1.4 %. Distributing of volume of loading is routine on the groups of exercises (51.6 % participants 80 – 89 %, 37.5 % – accordingly – 70 – 79 %, 7.8 % – 60 – 69 % and 3.1 % – 90 – 99 %. We have fulfilled analysis of indicators of with various correlations of general and special physical training means of young weightlifters of different weight categories groups, who train for republic junior championship. Training programs in week microcycle of preparation of juvenile weightlifters in a preparatory period are presented. That draft on funds of general physical preparation and special physical preparation exercises in preparation of force kinds of sports promotes developing and perfecting of physical preparation of sportsmen. We have determined dependence of technical fitness in snatch and jerk indicators of junior weightlifters for different weight categories.

Key words: *young weightlifters, general physical preparation and special physical preparation exercises, type mesocycle: retracting, basic and control and preparatory.*

Стаття надійшла до редакції 26.08.2017