

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Исследуется структура тренировочного процесса юных тяжелоатлетов подготовительного периода годичного макроцикла с различным соотношением средств ОФП и СФП. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. Представлены тренировочные программы в мезоциклах различного типа юных тяжелоатлетов подготовительного периода годичного макроцикла с различным соотношением средств общей и специальной направленности. Установлено, что использование упражнений общей и специальной подготовки в подготовке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, соотношение средств ОФП и СФП, тип мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, подготовительный период.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями. Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Стремление к постоянному улучшению спортивных результатов требует постоянного совершенствования и оптимизации учебно-тренировочного процесса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях спортивных детско – юношеских школ (ДЮСШ) и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов нами выявлена схема использования программ ДЮСШ для юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелой атлетике первостепенное имеет общая и специальная физическая подготовка. Нами был разработан комплекс упражнений специальной физической подготовленности для подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов. В работе придерживались общепринятого в теории и практике принципа подготовки тяжелоатлета с постепенным повышением тренировочной нагрузки, что целесообразно для подростков, организм которых еще не привык к большим нагрузкам и сильным раздражителям, которых обуславливало использование более продолжительного времени для структурных и функциональных перестроений.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения показателей тренировочной работы квалифицированных юных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований показателей тренировочной работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий, не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Анализ научно-методической литературы показал, что мало изучен вопрос об оптимизации параметров тренировочных упражнений с различным соотношением средств ОФП и СФП [1–7]. Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – разработать структуру тренировочной работы юных тяжелоатлетов базового этапа в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла с различным соотношением средств общей и специальной физической подготовки.

Перед исследованием были поставлены **задачи:** выявить, охарактеризовать и оценить показатели тренировочной работы с различным соотношением средств общей и специальной физической подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Для изучения поставленных задач исследования нами использовались следующие **методы.**

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение документов планирования и учета.
2. Социологические: анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. Обобщение документов планирования и учета.
3. Педагогические: наблюдение, контрольное тестирование уровня ОФП и СФП, педагогический эксперимент.
4. Медико-биологические: определение функционального состояния нервно-мышечной системы.
5. Методы математической статистики.

Разработана программа тренировочной работы юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годовичного макроцикла.

Исследованы показатели уровня общей и специальной физической подготовленности 36 юных 14 – летних тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток I юношеского и III спортивного разряда. Все юные тяжелоатлеты были разделены на группы весовых категорий: I – 41 – 50 кг; II – 51-56 кг; III – 57 кг и выше. Масса тела юных тяжелоатлеток составила $-48,2 \pm 1,2$ кг.

Результаты исследования. Нами проведен анализ средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в втягивающем, базовом и контрольно – подготовительном периоде.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % подготовительного периода юных тяжелоатлетов показал, что в средствах ОФП половина тренировочного времени уделялось развитию координационных способностей (25,3 %) и развитию скоростной и взрывной силы (25,2 %).

Анализ свидетельствует, что одинаковое время в тренировке занимало развитие выносливости (7,9 %), гибкости (8,3 %) и силовых качеств (8,3 %), что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показывает, что развитию координационных способностей и развитию взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам принадлежала третья часть тренировочного времени.

Так как упражнениям СФП принадлежала четверть времени, то наиболее используемыми были толчок и толчковые упражнения, приседания на плечах и груди, рывок и рывковые упражнения.

Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП содействовало подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14-летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами и тяжелоатлетками.

Анализ показывает, что в группе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы был меньше – на 16,8 % ($p < 0,05$) и 8,4 % ($p < 0,05$) соответственно от аналогичного показателя 2-й и 3-й групп с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 %. Объем упражнений на развитие выносливости в 1-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был меньше – на 5,3 % ($p < 0,05$) и 2,7 % соответственно от показателя 2-й и 3-й групп с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 %. Развитию координационных способностей уделялось меньше внимания в 1-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 %, чем в 2-й и 3-й группах с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 % – на 16,9 та 8,5 % ($p < 0,05$). Объем развития гибкости в 1-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был меньшим, чем в 2-й и 3-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 % – на 5,5 % та 2,7 %.

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

Контрольно-подготовительный мезоцикл подготовительного периода во 2-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (20,8 %) и развитием координационных способностей (25 %) относительно средствам ОФП. Средства СФП определяли схожий объем упражнений рывковых (5,5 %), толчковых (6,3 %), приседаний со штангой (5,2 %).

Установлено, что в контрольно-подготовительном мезоцикле подготовительного периода в 1-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток объем работы на развитие скоростной и взрывной силы был меньшим – на 13,9 % ($p < 0,05$), чем у аналогичного показателя 2-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 %. Объем упражнений на развитие координационных способностей был меньшим – на 16,7 % ($p < 0,05$) от показателя 2-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и меньшим – на 8,3 % ($p < 0,05$) от 3-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 50 и 50 %. Объем упражнений на развитие гибкости был меньшим – на 10,6 % ($p < 0,05$) от 2-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и меньшим – на 5,2 % ($p < 0,05$) от 3-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 50 и 50 %, выносливости – на 2,3 % от 3-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 50 и 50 % и – на 4,4 % от 2-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 %, силовых качеств – на 4,4 % от 2-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % ($p < 0,05$) и – на 2,3 % от 3-й группы с соотношением средств ОФП и СФП 50 и 50 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1 – 7].

Выводы. Анализ полученных результатов, а также результатов, приведенных в исследованиях 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% ($p < 0,05$).

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

Показатели тренировочной работы по группам упражнений в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий увеличивается с повышением групп весовых категорий: в рывке и рывковых упражнениях – на 0,7 % ($p < 0,05$) и 1,5 % ($p < 0,05$); толчке и толчковых упражнениях – на 0,7 % ($p < 0,05$) и 1,3 % ($p < 0,05$); в приседаниях со штангой на плечах – на 1,7 % ($p < 0,05$) и 5,3 % ($p < 0,05$).

Направления дальнейших исследований предусматривает анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых категорий.

Использованные источники

1. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : [учебное пособие для вузов] / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
2. Лутовінов Ю. А. Оцінка показників тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Ю. А. Лутовінов // Вісник Чернігівського національного університету. – Т. 4. – Чернігів, 2014. – С.109 – 111.
3. Лутовинов Ю.А. Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годичном макроцикле: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов: СПОЛОМ, 2016. – 80 с.
4. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
5. Олешко В. Г. Соотношение средств подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов / В. Г. Олешко, Ю. А. Лутовинов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Под редакцией проф. С. С. Ермакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП). – Харьков, 2005. – № 6. – С. 54 – 60.
6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
7. 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.

INCREASE OF EFFICIENCY OF GENERAL AND SPECIFIC TRAINING IN THE MESOCYCLES IN PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE OF YOUNG WEIGHTLIFTERS

The theoretical foundations and practical condition of the problem of general and specific training in young weightlifters were studied in thesis. The thesis is devoted to the theory and practice of training process of young weightlifters including the ratio of general and special focus. 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 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 effectiveness of the use of general and special training which focused in mesocycles of preparatory period of various types was experimentally verified. The age of sportsman was 14 years old. The ratio of physical preparation and special physical preparation men's between the various groups of young weightlifters, representatives of others kinds of sport, weightlifters, and schoolboys are analysing. Exercises distribution aborting to the work characteristic are proposed for the three groups of young weightlifters. It was examine that the indicators of distribution to the work characteristic of young weightlifters of annual macrocycle in preparatory training period. There are analyzed versions of training programs elaborated by the leading specialists and coaches for young qualified weightlifters of different weight categories. There is analysed structure of training process in annual cycle of preparation young weightlifters of basic stage of domestic with different interrelation of general physical preparation and special physical preparation exercises. The article considers volume of training work for young weightlifters of different general physical preparation and special physical preparation exercises. There are compared results of training work in groups 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. Training program for young weightlifters in mesocycles of annual macrocycle pre-season are introduced. The effectiveness of the use of general and special training which focused in mesocycles of preparatory period of various types was experimentally verified.

Key words: young weightlifters, means of physical training, general and special training, preparatory period, type of mesocycle: retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2018 р.