

## СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОФП И СФП В МЕЗОЦИКЛАХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

*Анализируется соотношение средств ОФП и СФП в мезоциклах различного типа подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов. Обоснована и определена сущность и структура использования соотношения средств ОФП и СФП в мезоциклах разного типа в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов. Экспериментально проверена эффективность использования средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода разных типов юных тяжелоатлетов. Выявленные в работе закономерности могут использоваться для повышения эффективности тренировочного процесса юных тяжелоатлетов путем оптимизации средств ОФП и СФП с учетом показателей текущего контроля юных спортсменов.*

**Ключевые слова:** юный тяжелоатлет, соотношение средств ОФП и СФП, мезоцикл, период.

**Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями.** В теории и практике спортивной подготовки юных спортсменов еще недостаточно четко представлено использование средств ОФП и СФП в мезоциклах подготовительного периода различного типа, что снижает уровень подготовки спортсменов. Важным вопросом в процессе подготовки спортсменов является использование упражнений различной направленности, как отдельном тренировочном занятии, так и в микроцикле или мезоцикле подготовки [1, 7].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ научно-методической литературы свидетельствует, проблема подбора средств ОФП и СФП юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода разных типов еще недостаточно изучена и не утратила своей актуальности сегодня. Поэтому на основании анкетирования, опроса тренеров и спортсменов считаем, что наша проблема должна быть изучена.

**Цель работы** – обоснование соотношения средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода разного типа юных тяжелоатлетов.

**Материал исследований.** В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов 14 – 15 лет, имеющих I-й юношеский разряд и III-й спортивный разряд. Все юные тяжелоатлеты были распределены на группы весовых категорий: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

**Методы исследований.** 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности при помощи педагогического тестирования. 4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 5. Методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Нами изучались средства общей и специальной направленности в мезоциклах различного типа подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % втягивающего мезоцикла 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 %). Почти одинаковое время в тренировке занимало развитие выносливости (7,9 %), гибкости (8,3 %) и силовых качеств (8,3 %), что отвечало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов показал, что развитию координационных способностей и развитию взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам принадлежала третья часть тренировочного времени. Так как упражнениям СФП принадлежала четвертая часть, то наиболее используемыми были толчок и толчковые упражнения, приседания на плечах и груди, рывок и рывковые упражнения.

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

Полученные результаты соотношения средств ОФП и СФП 50 и 50 % втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов показал, что объем работы на развитие скоростной и

взрывной силы меньше – на 8,4 % ( $p < 0,05$ ), координационных способностей – на 8,4 % ( $p < 0,05$ ), гибкости – 2,8 %, силовых качеств – 2,8 %, выносливости – 2,6 %, не желе во 2-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 та 25 %.

Анализ показывает, что в 1-й группе с соотношением средств ОФП и СФП 25 і 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. Объем упражнений на развитие выносливости в 1-й группе был меньше – на 5,3 % ( $p < 0,05$ ) и 2,7 % соответственно от показателя 2-й и 3-й групп. Развитию координационных способностей уделялось меньше внимания в 1-й группе не желе во 2-й и 3-й – на 16,9 и 8,5 % ( $p < 0,05$ ). Объем развития гибкости в 1-й группе был меньшим не желе во 2-й и 3-й группе – на 5,5 % и 2,7 %.

Полученные результаты характеризовали объем упражнений, направленных на целевой результат с учетом объективной оценки подготовленности тяжелоатлета и его адаптационных возможностей.

Нами установлено, что объем тренировочной работы втягивающего мезоцикла составляет – 998 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 180 подъемов (18,0 %), толчковых – 200,0 (20,0 %), приседаний со штангой на плечах и груди – 220,0 (22,0 %), жимовых – 100,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 100,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 198,0 (20,0 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений втягивающего мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в приседаниях (220), толчковых (200) и рывковых (180) упражнениях. Зона интенсивности была равномерно распределена между тремя показателями – 70 и менее %, 71–80 % и 81–90 % в рывковых, толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 %. Объемы других упражнений были в зоне интенсивности 70 % и менее.

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 оказывал воздействие на дальнейшее физиологическое развитие и способствовал подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов.

Полученные результаты характеризовали объем упражнений, направленный на целевой результат с учетом объективной оценки подготовленности тяжелоатлетов и его адаптационных возможностей.

Установлено, что в базовом мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, не желе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75, 50 и 50 % – на 14,5 и 7,3 %, координационных способностей – на 18,7 и 9,3 %, гибкости – на 7,6 и 3,8 %, выносливости – на 4,6 и 2,3 %, силовых качеств – на 4,6 и 2,3 % ( $p < 0,05$ ), что также подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 7].

По результатам полученных данных показано, что объем тренировочной работы базового мезоцикла составляет – 1205 подъемов штанги. Объем работы по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 217 подъемов (18,0 %), толчковых – 241,0 (20,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 265,0 (22,0 %), жимовых – 121,0 (10,0 %), наклонах – 121,0 (10,0 %), других приседаниях со штангой – 241,0 (20,0 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений базового мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в приседаниях со штангой (265), толчковых (241) и рывковых (217) упражнениях. Зона интенсивности в базовом мезоцикле характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой наблюдалась зона 90–95 % и 96 % и более, что не было отмечено во втягивающем мезоцикле, что свидетельствовало об позитивном сдвиге в физическом развитии тяжелоатлетов.

Установлено, что объем тренировочной работы по зонам интенсивности в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составлял – 58,0 %, второй (71–80 %) – 22,6 %, третьей (81–90 %) – 16,6 %, четвертой (91 % и более) – 2,8 %; толчковых соответственно – 58,1, 22,0, 17,8, 2,1 %; приседаниях со штангой на плечах и груди в первой (меньше 70 %) – 24,1, второй (70 – 79 %) – 21,1, третьей (80 – 89 %) – 20,4, четвертой (90 – 95 %) – 25,7 и пятой (96 % и более) – 8,7 %.

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

Полученные результаты показывают, что в контрольно-подготовительном мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, не желе с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 7].

Установлено, что объем тренировочной работы контрольно-подготовительного мезоцикла составляет – 1148 подъемов штанги.

Анализ свидетельствует, что объем тренировочной работы по характеру упражнений в контрольно-подготовительном мезоцикле составляет: в рывковых упражнениях – 252 подъема (22,0 %),

толковых упражнениях – 287,0 (25,0 %), приседаниях со штангой на плечах и груди – 241,0 (21,0 %), жимовых упражнениях – 115,0 (10,0 %), наклонах со штангой – 115 (10,0 %), других упражнениях со штангой – 138,0 (12,0 %). Объем тренировочной работы по зонам интенсивности в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,9 %, второй (71–80 %) – 23,0 %, третьей (81–90 %) – 16,7 %, четвертой (91 % и выше) – 4,4 %; толковых соответственно – 55,7, 22,6, 18,5, 3,2 %; в приседаниях со штангой на плечах и груди объем тренировочной работы первой зоны (менее 70 %) – 22,8, второй (70 – 79 %) – 20,8, третьей (80 – 89 %) – 20,3, четвертой (90 – 95) – 24,5 и пятой (96 % и выше) – 11,6 %.

**Выводы.** 1. В теории и практике тяжелой атлетике еще недостаточно освещена проблема подбора средств физической подготовки, что снижает эффективность подготовки.

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

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

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

### Использованные источники

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
3. Лутовинов Ю.А. Определение содержательной эффективности использования средств ОФП и СФП юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового макроцикла / Ю.А. Лутовинов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – т. 4. – Чернігів, 2015. – С.119–122.
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. Підготовка спортсменів у силових видах спорту [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444 с.
6. Олешко В.Г. Підвищення рівня фізичної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / В.Г. Олешко, Ю.А. Лутовінов, В.М. Лисенко, К.В. Ткаченко // Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. – Одеса, 2012, № 2/CVIII. – С. 77–78.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Lutovinov Yu.

### CORRELATIONS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG WEIGHTLIFTERS IN MESOCYCLES PREPARATORY PERIOD

*The article is devoted to the theory and practice of training process of young weightlifters including the ratio of general and special focus. Preparing of young weightlifters has got a great importance, because the most talented sportsmen pass to the sport of higher achievements. The theoretical foundations and practical condition of the problem of general and specific training in young weightlifters were studied in thesis. 36 sportsmen's has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 – 15 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. The essence and structure were grounded and defined of the using of the ratio of general and specific training of young weightlifters in the mesocycles 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. Reveal in work conformity to use for enhancement of efficiency of training process of young weightlifters of different groups weight categories by optimization the means of general and special physical preparedness with calculation the index current control young sportsmen's.*

**Key words:** training process, young weightlifters, means of physical training, mesocycle, preparatory period, training loads.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2016