

УДК 796:615.82

Лутовинов Ю.А.

## СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

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

**Ключевые слова:** юный тяжелоатлет, упражнения общей и специальной подготовки, мезоцикл, подготовительный период.

**Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями.** В процессе тренировочной деятельности спортсмены решают задачи физической подготовленности, которые проявляются 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.

Установлено, что общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие спортсменов и создает условия для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта [3-5]. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств относительно к требованиям конкретного вида спорта. Однако, в процессе спортивной подготовки юных тяжелоатлетов недостаточно четко прослеживается использование средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла [3-7]. Вместе с тем уровень достижений спортивных результатов юных тяжелоатлетов в большей степени зависит от использования упражнений различной направленности [4].

**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. Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы считаем, что наша проблема должна быть изучена.

**Цель работы** – разработать структуру тренировочной работы юных тяжелоатлетов базового этапа в годичном макроцикле 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) Контрольное тестирование уровня ОФП и СФП.
- 4) Методы математической статистики.

Исследованы показатели уровня общей и специальной физической подготовленности 36 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.

**Основной материал исследования.** Объективной основой периодизации тренировки, по мнению Л. Матвеева [3], являются закономерности развития спортивной формы. Процесс ее развития имеет три фазы: приобретения, относительной стабильности, временной утраты спортивной формы. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл тренировки спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы),

соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). В этих периодах планируется нагрузка различной величины специализированной направленности и координационной планирования тренировочных структур по утверждению сложности.

Были получены данные исследований соотношения средств ОФП и СФП по периодам макроцикла спортивной тренировки по Л.П. Матвееву, (рис. 1), %.

Как свидетельствуют результаты – в подготовительном периоде на первом этапе соотношение средств ОФП и СФП составляло – 38,0 и 62,0 %; на втором этапе – 35,0 и 65,0 %; соревновательном периоде на первом и третьем этапах: 32,0 и 68,0 %, втором – 58,0 и 42,0 %.

На втором этапе происходило перераспределение средств с возрастанием в большую сторону средств ОФП и снижением средств СФП, что объясняется соревновательной нагрузкой. Средства соревновательного третьего этапа отвечали аналогичным средствам соревновательного первого этапа, что можно объяснить приспособительными возможностями организма тяжелоатлетов.

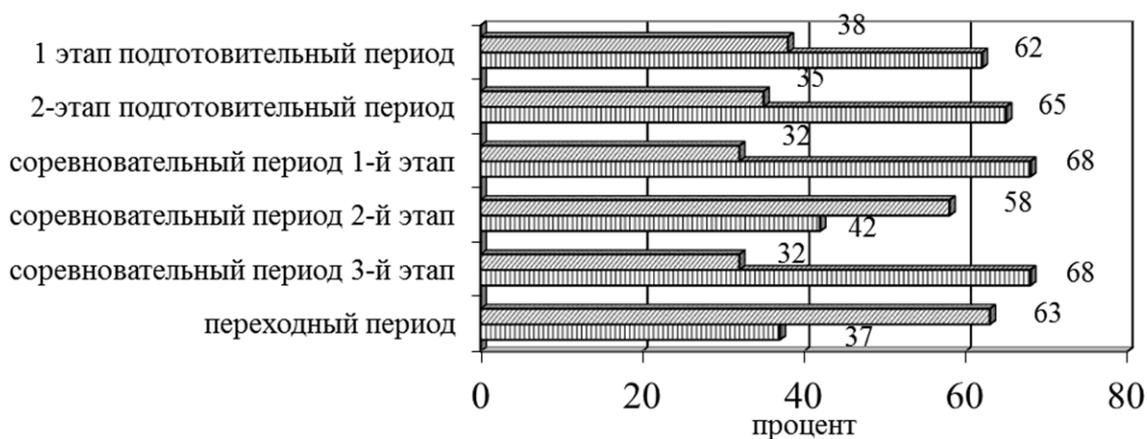


Рис. 1. Соотношение средств ОФП и СФП спортсменов по периодам макроцикла спортивной тренировки по Л.П. Матвееву (▨ - ОФП, ▤ - СФП), [21], %.

Исследования ряда авторов показывают [3, 4, 6, 7], совершенствование в избранном виде спорта в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой избранного вида спорт, на развитие физических качеств и волевою закалку. Прочная база всесторонней физической подготовленности создается на начальных этапах подготовки, в дальнейшем спортсмены имеют возможность выполнять упражнения избранного вида спорта на высоком техническом уровне, в большом объеме и с высокой интенсивностью. Достижение должного уровня всесторонней физической подготовленности во многом зависит от рационального подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних тренировок. По утверждению автора, специальная подготовка на первом этапе создает специфические предпосылки спортивной формы, обеспечивая развитие отдельных компонентов специальной тренированности, освоение или перестройку навыков и умений, входящих в состав техники и тактики избранного вида спорта.

Спортивная форма непосредственно создается в процессе и в результате выполнения упражнений, которые вначале частично моделируют, а за тем полностью воспроизводят во всех деталях предстоящие соревновательные действия. Поэтому, как ни велико значение общей подготовки, на втором этапе подготовительного периода ее удельный вес уменьшается, а удаленный вес специальной подготовки соответственно возрастает (ориентировочно 67-70% и более от всего времени, отводимого на тренировку).

Известно, что управление тренировочным процессом реально выражается в ежедневном изменении частных объемов различных упражнений с учетом взаимодействия их тренировочных эффектов. Поэтому один из главных вопросов методики тренировки скоростных качеств заключается в том, как распределить множество тренировочных средств (примерно 150 упражнений) в группы, однородные по своему воздействию.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирования двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей физической подготовки (ОФП) значительно превышает объем средств специальной физической подготовки (СФП) (таблица 1). ОФП и СФП связаны одна с другой и зависят одна от одной [3].

По результатам исследования В. Филина [8] в процессе многолетней подготовки спортсменов юношеского возраста были предложены соотношения средств ОФП и СФП, что представляло – 55,0 и 45,0 % (таблица 1).

Таблица 1

**Соотношение средств ОФП и СФП  
в процессе многолетней подготовки спортсменов юношеского возраста  
по В. Филину, %**

Вид подготовки	Год занятий							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
	%							
ОФП	70	70	60	60	50	50	40	40
СФП	30	30	40	40	50	50	60	60

Установлено, что скоростные упражнения имеют тенденцию к возрастанию с увеличением групп весовых категорий по подъемам и по подходам – на 1,95 % ( $p<0,05$ ) и 2,2 % ( $p<0,05$ ); Скоростно – силовые упражнения по подъемам – на 3,5 % ( $p<0,05$ ); по подходам – на 3,6 % ( $p<0,05$ ). Силовые упражнения по подъемам и подходам – на 6,1 % ( $p<0,05$ ). Скоростных упражнений в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов больше, чем скоростно – силовых по подъемам и подходам – на 38,0 и 28,0 % ( $p<0,05$ ). Скоростно – силовых упражнений больше, чем силовых по подъемам и подходам – на 21,6 % ( $p<0,05$ ) [2].

**Выводы.** Соотношение средств ОФП, вспомогательной подготовки и СФП за весь период процесса многолетнего усовершенствования у ведущих специалистов представляет – 17,0-18,6 % (17,9 %); 28,8-30,3 % (29,7 %); 51,1-54,2 % (52,4 %). На этапе базовой подготовки соотношения средств ОФП, вспомогательной подготовки и СФП соответственно: 24,4-26,0 % (25,2 %); 42,9-44,0 % (43,4 %); 30,0-32,7 % (31,4 %).

По данным ведущих специалистов [1, 3 – 6], объем тренировочной работы за последние 20 лет увеличился в среднем – на 46,8 %.

На общую физическую подготовку – на 49,5 %, на вспомогательную подготовку – 44,9 %, на специальную физическую подготовку – 47,8 %.

На базовом этапе объем тренировочной работы на общую физическую подготовку увеличился – на 23,1 %, вспомогательную подготовку – на 14,6 %, на специальную физическую подготовку – на 6,7 %.

**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. 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. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физического образования / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 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. Лутовінов // 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.
8. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 35-76.

Lutovinov Yu.

**RATIO OF GENERAL AND SPECIFIC TRAINING  
IN THE MESOCYCLES IN PREPARATORY PERIOD  
OF THE ANNUAL CYCLE IN TOTAL ANNUAL TRAINING  
OF YOUNG WEIGHTLIFTERS**

*The thesis is devoted to the theory and practice of training process of young weightlifters including the ratio of general and special focus. The theoretical foundations and practical condition of the problem of general and specific training in young weightlifters were studied in thesis. 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. Age of sportsman – 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:** *training process, young weightlifters, means of physical training, general and special training, preparatory period, type of mesocycle, annual macrocycle, retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle, training load, the state of the neuron – muscular system, adaptation of young weightlifters.*

*Стаття надійшла до редакції 27.08.2017*