

**Соотношение средств общей и специальной подготовки в
подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов**

Лутовинов Ю.А.¹, Мартын В.Д.², Лысенко В.Н.³, Олешко В.Г.⁴

Луганский колледж технологий машиностроения¹

Львовский государственный университет физической культуры²

Кременчугский национальный университет им. М. Остроградского³

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины⁴

Аннотация. Анализируется соотношение средств ОФП и СФП в различных группах юных тяжелоатлетов. Исследуется структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных тяжелоатлетов с различным соотношением упражнений ОФП и СФП.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, уровень физической подготовленности.

Постановка проблемы. 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.

Анализ последних исследований и публикаций. 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. ОФП и СФП связаны одна с другой и зависят одна от другой [1, 2, 4]. Специалистами спорта изучались средства ОФП применяемые в контрольной и экспериментальной группах.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты показателей ОФП и СФП квалифицированных юных тяжелоатлетов [1-4]. При этом во время исследований показателей ОФП и СФП юных тяжелоатлетов, нами не выявлено подробного сравнения средств ОФП и СФП в подготовительном периоде годичного макроцикла. Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – изучение показателей ОФП и СФП в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Материал исследований. В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов 14–15 лет, имеющих I-й юношеский разряд.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы; анкетирование, опрос тренеров и спортсменов; обобщение документов планирования и учета; определение уровня общей и специальной подготовленности при помощи педагогического тестирования; педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов; методы математической статистики.

Результаты исследований. Изучалось соотношение средств ОФП СФП в подготовительном периоде годового макроцикла.

Л.П. Матвеевым было установлено, что общее соотношение средств общей и специальной подготовки в тренировочном макроцикле составляет – 46,4 и 53,6 %.

Тренировочный макроцикл по Л.П. Матвееву у квалифицированных спортсменов был разделен на периоды. Для каждого этапа было характерно особенное соотношение средств ОФП И СФП, так в соревновательном 1-м этапе максимальное внимание уделялось средствам СФП. На 2-м соревновательном этапе происходило перераспределение упражнений с возрастанием в большую сторону упражнений ОФП и снижение упражнений СФП, что можно объяснить соревновательной нагрузкой. Средства соревновательного 3-го этапа отвечали аналогичным упражнениям соревновательного 1-го этапа, что можно объяснить приспособительными возможностями организма тяжелоатлетов.

В процессе многолетнего совершенствования спортсменов В.Н. Платоновым было доведено, что соотношение средств ОФП, вспомогательной подготовки и средств СФП в процессе многолетнего совершенствования составляет – 17,9; 29,7 та 52,4 %, [5].

Как свидетельствует анализ, что на этапе начальной подготовки половина средств занимали средства ОФП – 50,0 % и вспомогательной подготовки – 45,0 % [5].

На II этапе (предварительной базовой подготовки) происходило возрастание средств вспомогательной подготовки до 50 % на фоне увеличения СФП до 15,0 % и уменьшения ОФП (35,0 %). На 3 этапе (специализированной базовой подготовки) вспомогательная подготовка и СФП доводится до одного уровня – по 40 %, пятую часть составляют общие упражнения.

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 %, средства СФП – 47,8 % [4].

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

Анализ показал, что в процессе подготовки юных тяжелоатлетов основное внимание уделяется физической подготовке – на 62,0-70,0 %; на техническую подготовку – 26,0-30,0 %; психологическую и тактическую подготовку – по 5,0 %.

Оценка результатов, полученных В.Г. Олешко [4] в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов показало, что соотношение средств ОФП и СФП составило – 30,3 и 69,7 %.

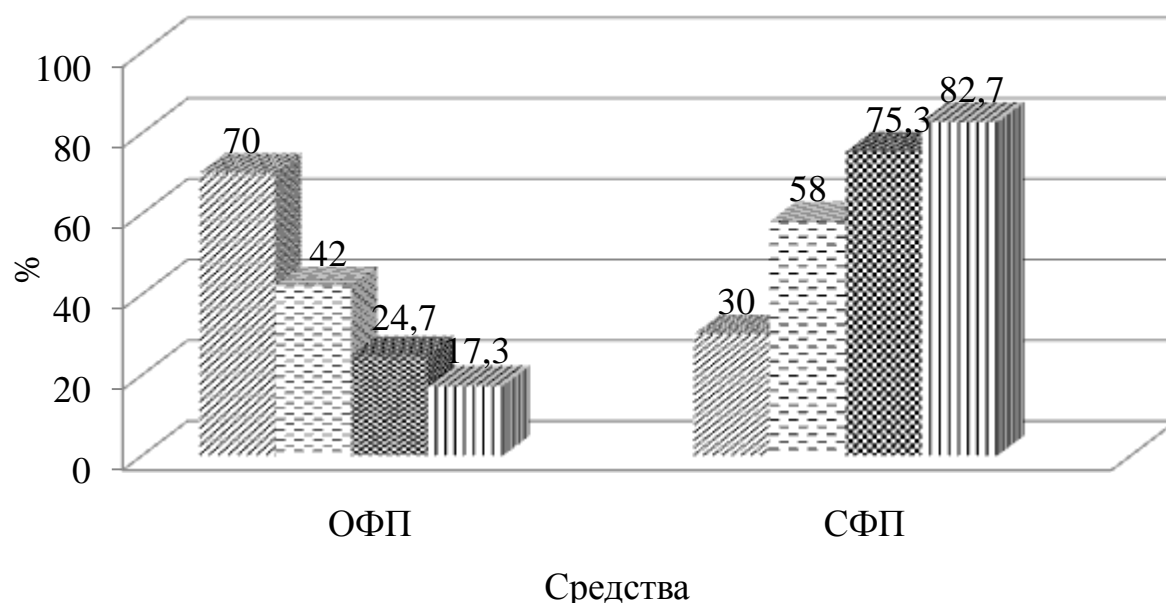


Рис. 1 Соотношение средств ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов по В.Г. Олешко

Примечание: ▨ – группа начальной подготовки; ▤ – учебно-тренировочная группа; ▩ – группа спортивного совершенствования; ▮ – группа высшего спортивного совершенствования

Выводы.

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

2. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов.

3. Получена сравнительная характеристика показателей ОФП и СФП.

Дальнейшие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем подготовки весовых и возрастных групп тяжелоатлетов.

Литература:

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие / Л.С. Дворкин // – М.: Советский спорт, 2006. – 396с.
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 педагогічного університету. – т. 4. – Чернігів, 2014. – С.109–111.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) / А.С. Медведев // – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272с.
4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко /. – К.: ДІА, 2011. – 444с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Информация об авторах:

Лутовинов Юрий Анатольевич –

руководитель ФВ

Луганский колледж технологий машиностроения

Мартин Владимир Дмитриевич –

к.п.н, доцент

Львовский государственный университет физической культуры

Лисенко Владислав Николаевич –

доцент

Кременчугский национальный университет им. М. Остроградского

Олешко Валентин Григорьевич –

д.н. по ФВ и С, профессор, заведующий циклом силовых видов спорта

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Поступила в редакцию 10.01.2016 г.