

ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Статья посвящена вопросам теории и практики тренировочного процесса юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток с учетом соотношения средств общей и специальной направленности. В работе изучены теоретические основы и практическое состояние проблемы общей и специальной подготовки у юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Нами проведен анализ проблемы использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Цель работы – теоретически обосновать и разработать структуру тренировочной работы на различных этапах подготовки юных тяжелоатлетов базового этапа с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Методология. Обоснованы и определены сущность и структура использования соотношения средств общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годичного макроцикла в общем объеме годовой работы. Разработана программа тренировочного процесса подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в зависимости от типа мезоцикла. Экспериментально проверена эффективность использования средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода различных типов. Систематизированы общие подходы об использовании средств общей и специальной направленности юных спортсменов. Рассмотрено соотношение средств общей и специальной подготовки в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Исследуется структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток с различным соотношением средств общей и специальной направленности в зависимости от типа мезоцикла.

Научная новизна. Впервые предложена программа оптимизации тренировочного процесса в подготовительном периоде в зависимости от типов мезоцикла. Впервые разработаны варианты оптимизации тренировочного процесса с учетом разного соотношения общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода различных типов. Сравнены разработанные варианты программ оптимизации тренировочного процесса с учетом соотношения средств общей и специальной направленности у юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного макроцикла в общем объеме годичной работы.

Выводы. Систематизированы общие подходы об использовании средств общей и специальной подготовленности юных спортсменов. В зависимости от уровня и темпа развития функциональных систем в разные возрастные периоды юных спортсменов и спортсменов создаются благоприятные условия для развития определенных двигательных и силовых качеств тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Предложены показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. В зависимости от уровня и темпа развития функциональных систем в разные возрастные периоды юных спортсменов и спортсменок создаются благоприятные условия для развития определенных двигательных и силовых качеств тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

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

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения общей и специальной подготовки, упражнения скоростные, скоростно-силовые и силовые, мезоцикл, подготовительный период.

Постановка проблемы

Актуальность работы. На современном развитии спорта общая и специальная физическая подготовка спортсменов является составной частью тренировочного процесса в годичном макроцикле. Тренировочная работа спортсменов направлена на повышение функциональных возможностей, скоростно-силовых показателей, что позволяет достичь высоких результатов в избранном виде спорта. В индивидуальных видах спорта требуют длительного времени для становления спортсмена. Только после окончания начальной специализации, в течение 5–6 лет спортсмены могут выйти на профессиональных уровень [5]. За последние годы проводились исследования, посвященные различным аспектам данной проблемы, опубликовано большое количество научных статей, программ для юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток ДЮСШ [3, 6, 10–11].

Основой для роста спортивных результатов является непрерывное развитие функциональных возможностей организма, которое достигается за счет постоянного и систематического повышения нагрузки в процессе круглогодичной и многолетней тренировки. Построение структуры процесса подготовки спортсменов основывается на объективных закономерностях становления мастерства, специфичных для каждого конкретного вида спорта. Планируя тренировочный процесс в тяжелой атлетике в течение многолетнего макроцикла необходимо учитывать максимально допустимый уровень для конкретного этапа занятий тяжелоатлета [1, 3, 6, 10–12].

Анализ последних исследований и публикаций. На основе анализа проблемы использования средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, мы пришли к выводу, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить опыт ведущих специалистов о результатах изучения показателей тренировочной работы с учетом соотношения средств ОФП и СФП квалифицированных юных спортсменов [1, 3, 6, 10–12]. При этом, во время исследований показателей тренировочной работы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, с учетом соотношения средств ОФП и СФП, нами 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 – теоретически обосновать и разработать структуру тренировочной работы на различных этапах подготовки юных тяжелоатлетов базового этапа с учетом средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Методология. Обоснованы и определены сущность и структура использования соотношения средств общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в подготовительном периоде годичного макроцикла в общем объеме годовой работы. Разработана программа тренировочного процесса подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в зависимости от типа мезоцикла. Экспериментально проверена эффективность использования средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода различных типов. Систематизированы общие подходы об использовании средств общей и специальной направленности юных спортсменов. Рассмотрено соотношение средств общей и специальной подготовки в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Исследуется структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток с различным соотношением средств общей и специальной направленности в зависимости от типа мезоцикла.

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 36 юных 14-летних тяжелоатлетов I юношеского и III спортивного разряда и 12 тяжелоатлеток.

Научная новизна. Впервые предложена программа оптимизации тренировочного процесса в подготовительном периоде в зависимости от типов мезоцикла. Впервые разработаны варианты оптимизации тренировочного процесса с учетом разного соотношения общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода различных типов. Сравнено разработанные варианты программ оптимизации тренировочного процесса с учетом соотношения средств общей и специальной направленности у юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного макроцикла в общем объеме годичной работы.

Результаты исследования. Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Нами представлена общая характеристика научно – методических направлений относительно использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Теоретиками спорта установлено [1–12; 14], что ОФП обеспечивает всестороннее развитие спортсменов и создает условия для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Средствами СФП есть специальные упражнения с различным отягощением. По

характеру проявления мышечных усилий и структурой движения они подобны к соревновательным, которые содействуют основным физическим качествам спортсмена, например, скоростная и взрывная сила – в тяжелой атлетике. ОФП и СФП взаимосвязана и зависят одна от другой [11–12].

Нами изучалось соотношение ОФП и СФП юными тяжелоатлетами и тяжелоатлетками в подготовительном периоде годового макроцикла.

Тренировочный макроцикл по Л. Матвееву [9] у квалифицированных спортсменов был распределен на периоды. Для каждого этапа было характерно особое соотношение средств ОФП и СФП, так на 1-м подготовительном этапе на средства общей подготовки отводилось 38,4 %, выполнение специальных упражнений было в 1,6 раз больше. Второй подготовительный этап характеризовался незначительным снижением средств ОФП – на 2,0 % и повышением СФП – на 2 %. На первом соревновательном этапе максимальное внимание отводилось средствам СФП, которые представляли – 64,1 %, средства ОФП были меньше по объему – в 1,8 раз. На втором соревновательном этапе происходило перераспределение средств с ростом в большую сторону средств ОФП и снижением средств СФП, которые можно объяснить соревновательными нагрузками. Средства третьего соревновательного этапа отвечали аналогично первого соревновательного этапа, который можно объяснить адаптивными возможностями организма тяжелоатлетов.

Многолетний тренировочный процесс характеризуется четко выраженной цикличностью [5], причем такой, при которой крупные тренировочные циклы соотносятся во времени с системой состязаний, строятся в соответствии с закономерностями обеспечения оптимальной подготовленности к основным из них.

Объективной основой периодизации тренировки, по мнению Л. Матвеева [7], 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).

Л. Матвеев [8] подчеркивает, что удельный вес общей подготовки всегда намного превышает удельный вес специальной подготовки, т.к. их конкретные пропорции существенно зависят от уровня предварительной подготовленности спортсмена, специализации, спортивного стажа и других обстоятельств. По утверждению ряда авторов [2, 13] тренировка на специально-подготовительном этапе перестраивается так, чтобы обеспечить непосредственное становление спортивной формы. Ее фундаментальные предпосылки, заложенные на первом этапе, должны быть оптимизированы и сведены воедино, как гармонические компоненты готовности спортсмена к целевым (в текущем макроцикле) достижениям. Исходя из этого, все содержание тренировки сосредотачивается преимущественно на развитии специальной тренированности, специфической работоспособности, углубленном освоении, а также совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих основных состязаниях.

Эффективность тренировочного процесса как показывают исследования [1], может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Исследования ряда авторов показывают [4, 10], что в учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается. 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 [12].

По результатам исследования В. Филина [14] в процессе многолетней подготовки спортсменов юношеского возраста были предложены соотношения средств ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки спортсменов юношеского возраста, что представляло – 55,0 и 45,0 %.

Другой особенностью подготовительного периода у тяжелоатлетов, к примеру, по Л. Лубышевой [1] является осуществление тренировочной работы большого объема и средней интенсивности, при этом подготовительный период подразделялся на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Согласно исследованиям В. Платонова [12], соотношение средств ОФП, вспомогательной подготовки, СФП на разных этапах многолетней подготовки представляло – 17,0, 31,5 и 51,5 %.

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов нами выявлена схема использования программ ДЮСШ для юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток с соотношением средств ОФП и СФП [11]. Анализ показал, что в процессе подготовки юных тяжелоатлетов основное внимание уделяется физической подготовке – на 65 – 70 %; технической подготовке – на 26 – 30 %; психологической и тактической – по 5,0 %.

Оценка результатов, полученных в процессе многолетней подготовки тяжелоатлетов [11] показало, что соотношение средств ОФП и СФП в группах начальной подготовки и учебно-тренировочной составило – 50,0 и 50,0 %.

Считается, что тренировка юных спортсменов с весом 80 – 95 % максимально содействует развитию скоростно-силовых качеств, с весом 50 – 79 % – скоростных, а с весом 96 % и выше – силовых [3, 6, 10–11]. Поэтому нашей целью будет их дальнейшее исследование, особенно при разработке программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов в зависимости от типа мезоцикла.

По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Анализ данных показывает, что использование юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде скоростных упражнений (по подъемам и подходам) составляет – $1414,0 \pm 0,6$ подъем (66,8 %) и $614,0 \pm 0,5$ подходов (55,9 и 55,8 %),

– скоростно-силовых – $625,0 \pm 0,5$ (29,6 %) и $408,0 \pm 0,5$ (37,2 %),

– силовых – $76,0 \pm 0,3$ (3,6 %) и $76,0 \pm 0,4$ (6,9 %).

Анализ свидетельствует, что использование юными тяжелоатлетками в подготовительном периоде скоростных упражнений (по подъемам и подходам) составляет – $1322,0 \pm 0,8$ подъем (66,8 %) и $578,0 \pm 0,5$ подходов (55,8 %), скоростно-силовых – $588,0 \pm 0,5$ (29,7 %) и $388,0 \pm 0,5$ (37,5 %) и силовых – $70,0 \pm 0,3$ (3,5 %) и $70,0 \pm 0,4$ (6,7) %.

Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (КПШ и подходы) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показывают, что объем КПШ скоростных упражнений, скоростно – силовых и силовых юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток возрастает на протяжении всех мезоциклов. При этом объем КПШ скоростных упражнений в среднем у юных тяжелоатлетов составлял – $471,0 \pm 0,5$, скоростно – силовых – $208,3 \pm 0,5$ и силовых – $38,0 \pm 0,3$; юных тяжелоатлеток соответственно – $440,0 \pm 0,5$, $196,0 \pm 0,5$, $35,0 \pm 0,3$.

Установлено, что объем скоростных упражнений во втягивающем мезоцикле юных тяжелоатлетов по подъемам и подходам составил – $402 \pm 0,5$ подъемов штанги (74,3 %) и $180,0 \pm 0,4$ подходов (66,2 %); юных тяжелоатлеток соответственно $376,0 \pm 0,5$ (74,0 %) и $170,0 \pm 0,4$ (65,4 %).

В базовом мезоцикле объем скоростных упражнений юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток увеличился соответственно – на 4,5 и 5,5 % ($p < 0,05$), контрольно-подготовительном мезоцикле – на 15,2 и 15,1 ($p < 0,05$); объем скоростно-силовых упражнений во втягивающем мезоцикле составил – $154,0 \pm 0,8$ подъема штанги (25,8 %) и $109,0 \pm 0,8$ подходов (33,9 %), в базовом мезоцикле он увеличился соответственно – на 51,9 и 28,4 % ($p < 0,05$), в контрольно-подготовительном – на 54,5 и 63,3 % ($p < 0,05$); объем силовых упражнений в базовом мезоцикле составил – $23 \pm 0,6$ подъемов штанги (3,2 %) и $23 \pm 0,6$ подхода (6,2 %), в контрольно-подготовительном мезоцикле он увеличился у юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток – на 21,7 % ($p < 0,05$). Полученные данные распределения упражнений по характеру работы подтверждают исследования ведущих специалистов [3, 10–11].

Скоростных упражнений в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов в группах с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 %, 25 и 75 %, 50 и 50 % больше, чем скоростно-силовых по подъемам и подходам – на 37,2 % и 18,0 % ($p < 0,05$); скоростно-силовых больше, чем силовых – на 27,8 % и 34,1 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [3, 10–11].

Полученные результаты показали, что больше половины тренировочной нагрузки составляли скоростные упражнения, почти четверть от объема тренировки занимали скоростно-силовые упражнения и еще меньше – силовые упражнения.

Таким образом, анализ тренировочной работы юных тяжелоатлетов с учетом средств ОФП и СФП показал, что наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы происходило при распределении средств ОФП и СФП 75 и 25 %: во втягивающем больше, чем базовом и контрольно-подготовительном мезоциклах, что характеризовалось повышением уровня специальной работоспособности спортсменов и их адаптационных возможностей.

Выводы. На основе анализа литературных специализированных источников относительно соотношения средств ОФП и СФП были сделаны следующие выводы: 1. Было выявлено соотношение средств ОФП, вспомогательной подготовки и СФП за весь период процесса многолетнего совершенствования – 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 %). 2. Сделан вывод о том, что объем тренировочной

работы у ведущих специалистов увеличился – на 46,8 %, в том числе на общую физическую подготовку – на 49,5 %, на вспомогательную подготовку – на 44,9 %, на специальную физическую подготовку – на 47,8 %.

3. Систематизированы общие подходы об использовании средств общей и специальной подготовленности юных спортсменов. Определены особенности физического развития и физической подготовленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. В зависимости от уровня и темпа развития функциональных систем в разные возрастные периоды юных спортсменов и спортсменок создаются благоприятные условия для развития определенных двигательных и силовых качеств тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

4. Экспериментальные данные позволили выявить оптимальное сочетание специальной и общей подготовки в подготовительном периоде годового макроцикла. Дополнение существующих величин осуществлено путем сравнения тренировочного процесса с учетом разного соотношения средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов в мезоциклах подготовительного периода разных типов.

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

References

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 216с.
Verhoshanskij, Ju. V. (1977). Osnovy spetsialnoy silovoy podgotovki v sporte. Moscow, USSR: Physical culture and sport.
2. Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры : учебное пособие СПб. : СПбГАФК им. Ф. Лесгафта, 2001. 76 с.
Vydrin, V. M. (2001). Sovremennyye problemy teorii fizicheskoy kultury kak vida kultury [Modern problems of the theory of physical culture as a kind of culture], Saint Petersburg, Russia: P. F. Lesgaft SPbGAFK.
3. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : [учебное пособие для вузов]. М. : Советский спорт, 2006. 396 с.
Dvorkin, L. S. (2006). Podgotovka yunogo tyazheloatleta [Training of a young weightlifter], Moscow, Russia: Sovetskiy sport.
4. Зацiorsкий В. М. Основы спортивной метрологии. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
Zatsiorskiy, V. M. (1979). Osnovy sportivnoy metrologii [Fundamentals of sports Metrology], Moscow, Russia: Physical culture and sport,
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦИФК, 1992. 120 с.
Lubysheva, L. I. (1992). Kontseptsiya formirovaniya fizicheskoy kultury cheloveka [the Concept of formation of physical culture of the person]. Moscow, Russia: GCIFK.
6. Лутовинов Ю.А., Мартын В.Д., Лысенко В.Н. Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография. Львов : СПОЛОМ, 2018. 136с.
Lutovinov, Yu. A., Martyn, V. D., Lysenko, V. N. (2018). Programmirovaniye podgotovitel'nogo perioda podgotovki yunyykh tyazheloatletov [Programming the preparatory period for training young weightlifters]: monograph. Lviv, Ukraine: SPOLOM.
7. Матвеев Л. П. Величина тренировочной нагрузки и рост спортивных достижений. Тяжелая атлетика. Москва : Физкультура и спорт, 1973. С. 98–112.
Matveev L. P. (1973). Velichina trenirovochnoy nagruzki i rost sportivnykh dostizheniy. Tyazhelaya atletika. [The value of the training load and the growth of sports achievements. Weightlifting]. pp. 98-112.
8. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. Москва : 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.
Matveev, L. P. (1997). Obshchaya teoriya sporta [General theory of sports]. Moscow, 4-j filial Voenizdata. 304 p.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва : Лань, 2005. С. 351–361.
Matveev, L. P. (2005). Obshchaya teoriya sporta i eye prikladnyye aspekty [General theory of sport and its applied aspects], Moscow, Russia: Lan. Pp. 351-361.
10. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров. М.: «Физкультура и спорт», 1986. 272 с.
Medvedev, A. S. (1986). Sistema mnogoletney trenirovki v tyazheloy atletike [Long-term training in weightlifting system]. Moscow, Russia: Sovetskiy sport.
11. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. К. : ДІА, 2011. 444 с.
Oleshko, V. H. (2011). Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu [Training athletes in power sports]. Kyiv, DIA,
12. Платонов В. Н. Подготовка спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 600 с.
Platonov V. N. (2004). Podgotovka sportsmenov v olimpiyskom sporte [Training athletes in Olympic sports],

Kyiv, Ukraine: Olimpiyskaya literatura,

13. Смурыгина Л. В., Салихов М. С. Контроль физического развития и физической подготовленности студентов в процессе физического совершенствования. *Педагогика та фізична культура*. Ташкент, 2003. № 5. С. 28-31.
Smurygina, L. V., Salihov, M. S. (2003). Kontrol fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov v protsesse fizicheskogo sovershenstvovaniya [Monitoring the physical development and physical fitness of students in the process of physical improvement]. *Pedagogic TA'lim*, Vol. 5, pp. 28-31.
14. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта М. : Физкультура и спорт, 1987. С. 35-76.
Filin, V. P. (1987). Teoriya i metodika yunosheskogo sporta [Theory and methodology of youth sports], Moscow, USSR: Fizkultura i sport.

Lutovinov Yu.

ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-6876-8548>

Head of physical education

Lugansk College of Engineering Technologies

(Lugansk, Ukraine) E-mail: lutovinov-52@mail.ru

THE PROBLEM OF THE USE OF TRAINING MEANS OF GENERAL AND SPECIFIC TRAINING IN PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE TRAINING OF YOUNG MALE AND FEMALE WEIGHTLIFTERS

Based on the analysis of literary sources, the experience of leading scientists on the use of General and special-purpose tools in the preparatory period of the annual macrocycle of young male and female weightlifters at various stages of training is summarized. The General approaches about use of means of the General and special orientation of young athletes are systematized. Features of physical development and physical preparedness of young male and women weightlifters are defined. Depending on the level and rate of development of functional systems in different age periods of young athletes and sportswomen create favorable conditions for the development of certain motor and strength qualities of young male and women weightlifters. 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.

Research goal: Development the structure of the training process for young weightlifters at the stage of basic training over a period of one year with various correlations of general and special physical training means.

Methodology: 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.

Research novelty: It was examine that the indicators of distribution to the work characteristic of young weightlifters of annual macrocycle in preparatory training period for the first time.

Conclusion: 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 male and female weightlifters, means of physical training, general and special training, several velocity exercises, strength velocity exercises, strength exercises, preparatory period.

Further researches imply to fulfill in direction of studying of other training problems of different age and weight groups of weightlifters.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2019 р.

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор В. Г. Олешко