

Деревенець С.М.

ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ В ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ

Завданням підготовчого етапу є: пріоритетний розвиток спеціальних фізичних якостей з урахуванням маси тіла спортсменів; підтримання високого рівня розвитку загальної витривалості; удосконалення техніки виконання змагальних вправ; подальше підвищення функціональних можливостей основних систем організму; виховання морально-вольових якостей; підготовка до участі у змаганнях.

Зміст підготовчого етапу спрямований на розвиток та подальше вдосконалення таких фізичних якостей, як спеціальна витривалість, сила, загальна витривалість, гнучкість на базі, яка була закладена на загально-підготовчому етапі. Відбувалось удосконалення функціональних можливостей ССС, системи дихання, а також технічної і психологічної підготовленості спортсменів.

Особливістю даного етапу є застосування у тренувальному процесі гирьовиків змагальних вправ у значному обсязі – 60-80%. Загально-підготовчі вправи становлять 5-10%, допоміжні – 5-15%, спеціально-підготовчі – 10-15% від загальної кількості вправ підготовчого етапу. У більшій частині навчально-тренувальних занять на даному етапі змагальні вправи виконувались спортсменами з гирями вагою 32 кг. У першій половині підготовчого етапу відбувається подальше збільшення обсягу навантаження з невеликою інтенсивністю. Починаючи з середини даного етапу, обсяг навантаження поступово зменшується. Одночасно зростає інтенсивність тренувального навантаження максимальне значення якої припадає на кінець підготовчого етапу.

Змагальні вправи виконуються у 1-2 підходах. Вага гир та кількість повторів у підході залежали від маси тіла спортсмена. На виконання загально-підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ сплановано 1-3 підходи. Так як і на загально-підготовчому етапі, для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6-10 разів з величиною обтяження 70-80% від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20-40% і більше разів з обтяженням 20-40%. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становить 5 хвилин і більше. Кількість вправ та кількість підходів у кожній вправі на розвиток гнучкості визначається індивідуально для кожного спортсмена (5-20 повторів у 1-4 підходах).

У зв'язку з тим, що під час виконання класичних вправ з гирями на змаганнях у спортсменів високого класу ЧСС сягає 200 за 1 хв і більше, навантаження на спеціально-підготовчому етапі планується таким чином, щоб під час виконання змагальних вправ ЧСС досягала 190-200 за 1 хв й вище. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС між підходами відбувалось до значень 110-120 ударів за 1 хв.

Тривалість першого та другого етапів підготовчих періодів протягом підготовки може змінюватися. Розподіл занять з різними за величиною навантаженнями у мікроциклах значно впливає на динаміку функціонального стану організму кваліфікованих гирьовиків у процесі виконання програми мікроциклу і після нього. Така тривалість загально-підготовчих та спеціально-підготовчих етапів обумовлена особливістю та спрямованістю даної програми на звуження спортивної спеціалізації: збільшення частини змагальних вправ на фоні зменшення загально-підготовчих та допоміжних вправ.