

Деревенець С. М.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ З ПОЧТАКІВЦЯМИ

Початківці повинні займатися гирьовим спортом 3-4 рази на тиждень, з яких три заняття – спеціальні, а одне – загальне. У перші роки тренування ривки та поштовхи виконуються на кожному занятті. Особлива увага звертається на техніку виконання вправ, методику дихання під час виконання, визначається індивідуальний стиль кожного гирьовика. У подальшому вдосконаленні спортивної майстерності, особливо у підготовчому періоді, ривок і поштовх можуть виконуватися окремо в кожному занятті.

Якщо тренування проводяться з урахуванням ЧСС, то кожний гирьовик повинен знати його частоту до розминки, після неї, перед спробою і відразу після виконання вправи. Треба також знати тривалість часу відновлення пульсу. Наприклад, якщо перед вправою частота пульсу 100 за 1 хв., а після неї – 160 за 1 хв., то час відновлення пульсу до вихідного рівня може бути 2 хв. Отже, у чергових тренувальних заняттях, кожен спортсмен повинен планувати для себе інтенсивність тренування залежно від часу відновлення пульсу і починати вправу, коли ЧСС досягне 120 ударів за 1 хв. Це дозволить скоротити кількість підйомів, підвищити інтенсивність занять і ефективність розвитку силової витривалості.

Для початківців та тих, хто має низький рівень загальної фізичної підготовленості, плануються 3-4 спроби для поштовху і 2-3 для ривка. За умови трьох занять на тиждень, у поштовху буде 9-12, а в ривку – 6-9 спроб. Обсяг навантаження планується таким чином: одне заняття – з великими або граничними навантаженням, два – з середнім і одне – з малим.

У місячному циклі тижневе навантаження також змінюється: до тижневого циклу з малим навантаженням входять 9 спроб для поштовху і 5 для ривка; з середнім – 12 і 9 спроб, відповідно, з великим – 16-18 і 10-12.

У підготовчому періоді, як правило, плануються два тижні з великим і два тижні з середнім навантаженням або один – з великим, два – з середнім і один – з малим.

Під час підготовки до змагань навантаження у тижневих циклах плануються таким чином: перший тиждень – середнє навантаження, другий – велике, третій – середнє, четвертий – мале.

У місячному циклі з великим тренувальним навантаженням кількість спроб для поштовху становить 50 і більше, ривка – 25 і більше. Середньомісячне навантаження у поштовху становить до 40 спроб, ривка – до 20.

Література:

- Васильев Г.В. Значение общефизической подготовка для спортсменов. ФиС. 1954.
- Верхошанский Ю.В. Ударный метод развития «взрывной силы». Основы специальной силовой подготовки в спорте. ФиС. 1970.
- Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировки. ФиС. 1971.