

Деревенець С. М.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГИРЬОВИКІВ

Від планування навчально-тренувального процесу залежить підвищення спортивної майстерності, успішне опанування техніки класичних вправ із гирьового спорту.

Планування спортивної підготовки гирьовиків тісно пов'язане з визначенням трьох її структурних складових:

Мікроструктури – це окремі тренувальні заняття і малі цикли (мікроцикли), що складаються з декількох занять у тижневому циклі;

Мезоструктури – це середні цикли тренування (мезоцикли), що включають декілька відносно завершених мікроциклів (місячний цикл, 3-5 тижнів, залежно від завдань періоду);

Макроструктури – це великі тренувальні цикли (макроцикли) типу напіврічних, річних.

Планування спортивної підготовки у гирьовому спорті здійснюється на черговий рік (поточне), на напіврічний, місячний, тижневий цикли або окреме тренувальне заняття (оперативне).

Гирьовий спорт не входить до програми олімпійських ігор, а кожний рік проводяться чемпіонати світу, тому перспективне планування на багато років не має сенсу.

Основне завдання планування підготовки – це визначення мети, завдань, програм підготовки, методів та засобів їх досягнення.

Річний план підготовки для спортсменів, які вдосконалюються у гирьовому спорті, складають за такими показниками: кількість тренувальних днів і занять, кількість піднімань у поштовху та ривку, у протяжці ривковій, жимі, присіданнях (з гирею та штангою), напівприсіданнях і нахилах, кросова підготовка.

План тренування на місячний цикл у гирьовому спорті створюється відповідно до періоду підготовки та кваліфікації спортсмена на основі річного плану-графіка розподілу навчальних годин.

Порядок планування тренувальних навантажень гирьовиків-розрядників такий самий, як і для новачків.

Різниця полягає в тому, що для спортсменів-розрядників збільшується тривалість тренувального заняття до 2-3 годин, а також кількість запропонованих вправ на місяць (до 10-15) та на тренувальне заняття (до 5-6).

Місячний індивідуальний план підготовки спортсменів-розрядників складається аналогічно річному.

Обсяг та інтенсивність тренувального навантаження розподіляється за тижневими циклами, а потім на кожне заняття. Після цього розподіляються основні та допоміжні вправи.

Застосування засобів та тренувальних навантажень на тренувальний день залежить від форми організації заняття (індивідуальне, групове та самостійне).

Лише систематичні планові тренування, продумані з урахуванням віку і спортивної підготовленості, можуть призвести до успіху, позитивно вплинути на підвищення життєдіяльності організму і зміцнення здоров'я.