**Літовченко В.Ю.**

**ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ**

Від правильного планування навчально-тренувального процесу залежить успіх вдалого виступу у змаганнях. За 8-10 днів до початку змагань необхідно поступово знижувати обсяг навантажень у загальнофізичній і в спеціальній підготовці. В цілому, зниження навантажень не повинно перевищувати 25-30 % у чоловіків і 35-45 % у жінок, якщо на заняттях багато уваги приділялося спеціальним вправам силового характеру (до 35-55 % від усього обсягу загальної фізичної підготовки). Разом з тим необхідно зберігати високу інтенсивність піднімання гир. Це досягається багаторазовим підніманням гир, кількістю підходів і темпом виконання класичних вправ (поштовху, ривка), дотримуючись при цьому оптимальних інтервалів відпочинку між підходами.

Заняття, розраховані на розвиток швидкості і витривалості, не повинні тривати довго. Рекомендується поєднувати їх із подальшим удосконаленням техніки піднімання гир.

У гирьовому спорті найпоширенішими є такі варіанти тренувальних занять в останні 2-3 дні перед змаганнями:

1) за два дні до старту – коротке, але інтенсивне тренування, а напередодні старту – повний або активний відпочинок;

2) за два дні до старту – повний відпочинок, а напередодні старту проводиться коротке тренування (налаштування) зі змагальними гирями на техніку.

Саме в ці дні складають тактичні плани щодо піднімання гир на змаганнях. Тренер і спортсмен вивчають майбутніх суперників.

У передстартовий час, у день змагань спортсмен повинен:

* перевірити якість і наявність спортивної форми;
* провести необхідну розминку;
* повністю підготуватися до виступу.

Різним сторонам підготовки надається неоднакова увага, застосовуються різні засоби та методи, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, залежно від віку, підготовленості гирьовика, періодів і етапів тренувального процесу,

Фізичні вправи, які використовуються у підготовці гирьовиків, поділяються на три загальні групи:

1. Вправи з гирьового спорту (всі елементи і варіанти вправ з гирями).

2. Загальнорозвиваючі фізичні вправи, які поділяються на дві підгрупи:

* вправи з інших видів спорту (важка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, гребля тощо), які використовуються для загального фізичного розвитку;
* загальнорозвиваючі підготовчі вправи з різними предметами і без них.

При цьому обов’язково враховується специфіка гирьового спорту. Ці вправи використовуються для ліквідації дефектів тілобудови, для розвитку спеціальної витривалості, покращання рухливості в суглобах тощо.

3. Спеціальні вправи для розвитку фізичних та вольових якостей відповідно до гирьового спорту. Підбираючи загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, необхідно враховувати взаємозв’язок усіх сторін підготовки, фізичні вправи, які можуть різносторонньо впливати на організм спортсмена і вирішувати різні завдання.