

Літовченко В.Ю.

СИСТЕМА ЗАНЯТЬ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Основа успішної підготовки до змагань, для початківця гирьовика, так і для висококваліфікованого спортсмена - це високий рівень загальної та спеціальної фізичної витривалості. На цій основі підвищується специфічна для гирьовика силова витривалість і швидкісно-силові якості.

Мета початківця гирьовика, який вперше бере участь у змаганнях, «відстояти» 10 хвилин змагального часу. Досягнення високих результатів відбудеться на наступних змаганнях. Для спортсмена, що готується до своїх перших змагань, програма майже цілком повинна складатися з тренувань в повільному і тривалому виконанні вправ гирьового спорту. Цей метод успішно застосовується багатьма гирьовиками, зокрема в період відновлення після травми, а також тими, хто відновив тренування після тривалої перерви.

Короткі темпові підходи можуть бути використані для розвитку швидкісно-силових якостей.

Після успішного виступу на двох-трьох змаганнях у спортсмена з'являється бажання спробувати гранично розкрити свої можливості. Деякі гирьовики звертаються тоді до більш різноманітної програми, збільшують обсяг тренувального навантаження в анаеробному режимі. Багато досвідчених гирьовиків 1-2 рази на тиждень проводять тренування для розвитку швидкісно-силових якостей. Також вони розробляють тренувальні цикли тривалістю в кілька тижнів таким чином, щоб навантаження найбільшої інтенсивності припадала на період підготовки до тих чи інших змагань.

При плануванні одного макроциклу тренувальна програма ділиться на чотири періоди, в яких вирішуються наступні завдання:

- підвищення загальної фізичної підготовленості;
- розвиток спеціальної витривалості;
- підготовка до змагань;
- відновлення організму.

Підготовчий період - час загальної фізичної підготовки. Він служить для розвитку аеробної продуктивності і припускає тривале виконання вправ з легкими гирями в помірному темпі. Багато часу приділяється також тривалому бігу. Поступово збільшується тренувальний обсяг, а потім підвищується інтенсивність вправи. До анаеробного тренування спортсмен повинен переходити обережно, приділяючи належну увагу симптомів перевтоми. Успіхи на перших змаганнях будуть залежати від того, наскільки добре розвинені аеробні здатності гирьовика. Підготовчий період – найтриваліший з усіх перерахованих. Необхідно, принаймні вісім тижнів (а по можливості й більше) відводити тривалим вправам як з гирями, так і в бігу. У цей період також зміцнюються суглоби плечового поясу, грудної клітини і хребта.

Передзмагальний період

Триває від чотирьох до п'яти тижнів. Його завданнями є підвищення рівня силових якостей і спеціальної витривалості. Змінний метод тренувань («піраміда») - кращий метод досягнення цієї мети.

Змагальний період

Останні кілька тижнів перед відповідальними змаганнями відводяться вдосконаленню спеціальної витривалості і скоростно-силовим якостям. В заняття включаються вправи які виконуються повторним та інтервальним методами. Щоб уникнути неприємних наслідків різкого переходу до нових методів тренування, інтенсивність навантаження на перших заняттях, слід зменшити. З настанням періоду змагання необхідно скорочувати тренувальний обсяг, а безпосередньо перед змаганнями - дати відпочинок організму.

На даному етапі іноді використовують змагальні «прикидки». Тренування в повільному і тривалому виконанні вправ все ж не виключаються з програми занять.

Рекомендується включати в тижневий розклад одне тренування з тривалим підняттям гир і одне інтервальне. Гирьовики, що дотримуються цієї системи, можуть розраховувати на 1-2 місячний період оптимальної фізичної підготовленості до змагань.

Після змагальний період

Як правило, про період спаду свідчать втрата мотивації і погіршення результатів.

Тому не варто збільшувати інтенсивність тренувального навантаження, так як це може призвести до травм. Краще всього 1-2 тижні відпочити. Під час відпочинку тренування повинні бути легкими і нетривалими. Зазвичай 1-2 дня цілком достатньо для того, щоб відновитися фізично, хоча психічну втому спортсмен може відчувати набагато довше.

Література

1. Василевський В.В. Основи гирьового спорту. Навчально-методичний посібник по підготовці спортсменів масових спортивних розрядів. – Новий Розділ, 2003.
2. Воротинцев А.І. Гирі. Спорт сильних і здорових. – М.:Радянський спорт, 2002.
3. Гомонов В. Інформаційний матеріал №1. Методика організації навчально-тренувального процесу, 2003.