

УДК 796

Гонтар Ю. Р.¹, Журавльов Ю. Г.²

¹ студ. гр. УФКС-319, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук. з фіз. вих., старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГИРЬОВИКІВ

З метою постійного зростання спортивних результатів, а також їх прогнозування необхідне систематичне планування навчально-тренувального процесу.

Воно може бути:

- а) перспективним - на тривалий період;
- б) поточним - в межах одного року;
- в) оперативним - на місяць, тиждень, окреме тренування;

Планування має здійснюватися з урахуванням календаря спортивних змагань, а також рівня підготовленості тих що займаються. Цілорічне тренування спортсмена-гирьовика зазвичай ділиться на два піврічних циклу:

- перший цикл має два періоди: підготовчий і змагальний;
- другий цикл має три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

У процесі одного більшого циклу спортивних тренувань проводиться спочатку загальна фізична підготовка, а потім на її основі будується фундамент, на базі якого в свою чергу досягають високого рівня розвитку фізичних якостей займаються.

У підготовчому періоді робота спрямована на зміцнення здоров'я, створення передумов для успішного оволодіння технікою рухів, підвищення загальної і спеціальної підготовленості, виховання високих

морально-вольових якостей, а також підвищення знання в області теорії, методики, фізіології, гігієни гірського спорту.

У піврічному циклі підготовчий період триває до трьох місяців:

- на першому ступені $1/2$ цього періоду тренування будується як, що половина навантаження проходиться на розвиток сили, а інша половина на розвиток загальної витривалості.

- на другому ступені $2/3$ навантаження припадає на розвиток силової витривалості і $1/3$ - на розвиток сили.

Змагальний період в піврічному тренувальному циклі триває 1,5- 2 місяці.

Цей період ділиться на три етапи:

- на першому етапі $2/3$ навантаження припадає на розвиток силової витривалості і $1/3$ - на розвиток сили.

- на другому етапі $3/4$ навантаження проходиться на силову підготовку і $1/4$ - на розвиток сили.

- на третьому етапі (зазвичай 2-3 тижні) все навантаження спрямована на розвиток силової витривалості (основну частину займають класичні вправи з гирями).

У короткочасному змагальному періоді (1-2 змагань) обсяг та інтенсивність тренувального навантаження стабілізують і підтримують на постійному рівні, а якщо змінюють, то незначно.

У тривалому змагальному періоді, коли протягом приблизно п'яти місяців спортсмен виступає в трьох і більше змаганнях, дуже важко постійно підтримувати високий рівень тренуваності організму та спортивну форму. У цьому випадку виникає необхідність у застосуванні проміжних етапів, так званих змагальних мікроциклів.

Кожен мікроцикл передбачає тимчасове зниження об'єму та інтенсивності тренувального навантаження після кожного виступу на змаганнях. Залежно від проміжку часу між змаганнями зниження навантаження може бути протягом 10 або більше днів (розвантажувальний мікроцикл).

Чергування вправ дозволяє акцентувати увагу на слабких місцях у підготовці та усувати їх, що також сприяє підтримці спортивної форми в змагальному періоді.

У змагальному періоді скорочується частка вправ загальної фізичної підготовки. Загальний обсяг навантажень зменшується в порівнянні з другим ступенем підготовчого періоду, а інтенсивність продовжує зростати. За 7-10 днів до змагань знімається обсяг і інтенсивність навантажень, а за 1-3 дні спортсмену дається повний відпочинок.

Перехідний період в піврічному циклі триває до 4-х тижнів. Він завершує цикл підготовки гирьовики і є сполучною ланкою між циклами. У цей період зберігається на певному рівні частка загально-фізичних вправ, а також застосовуються вправи з інших видів спорту (легкої атлетики, плавання).

У перехідному періоді найбільш доцільно проводити заняття комплексної спрямованості з широким застосуванням ігрового методу, зміною засобів і місць занять. В кінці перехідного періоду навантаження поступово збільшуються, зменшується обсяг вправ для активного відпочинку, спортсмен налаштовується на активну роботу в майбутньому підготовчому періоді.

Основна спрямованість в перехідному періоді виражається в зменшенні обсягу й інтенсивності навантаження. Необхідно уникати однотипного, монотонного навантаження, що перешкоджає активному відпочинку. Одне із завдань перехідного періоду - аналіз роботи, проведений протягом тренувального року. При плануванні навантажень на тому чи іншому етапі підготовки наступного тренувального року обов'язково враховують всі виявлені помилки і прорахунки.