

МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ

Застосовувані в тренуванні гирьовиків методи поділяються на дві групи: безперервні - рівномірний і перемінний; переривчасті - інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

Рівномірний метод тренування характеризується тим, що гирьовик тривалий час (не менше 30 хвилин) виконує вправу, прагнучи зберегти постійний темп і ритм, величину зусиль і амплітуду рухів. За допомогою цього методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів, переважне розвиток аеробних і частково анаеробних можливостей організму. Фізіологічно - регуляторні особливості роботи гирьовики при використанні рівномірного методу полягають перш за все в тому, що багато функціональні показники (легенева вентиляція, споживання кисню, частота пульсу) тривалий час перебувають у відносно стійкому стані. Найбільш раціональний діапазон інтенсивності занять - на рівні ЧСС 140 - 150 ударів в хвилину.

До переваг методу слід віднести можливість виконати значний обсяг роботи, то, що він сприяє стабілізації рухового навику і закріплює взаємодія всіх основних систем організму гирьовики, виробляє стійкі функціональні зрушення в організмі. Однак виконання вправ з гирями даним методом може дозволити собі тільки спортсмен високого класу.

Змінний метод тренування характеризується безперервним виконанням вправи зі зміною темпу, ритму, ваги снарядів. Завдання, які вирішуються змінним методом: розширення діапазону рухової навички; підвищення координаційних здібностей організму, ефективності регуляції рухів; розвиток швидкості, спеціальної сили і витривалості; тактична підготовка гирьовиків. Регуляторні особливості роботи спортсмена полягають, перш за все, в безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному перекладі організму з одного режиму роботи в інший, наявності не тільки стійких, але і перехідних станів організму. Все це сприяє розвитку широкої адаптації гирьовики до різних умов виконання вправи, в тому числі і до умов, близьким до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється в межах ЧСС від 140 до 180 ударів на хвилину і визначає спрямованість методу тренування. Однак аналіз результатів анкетування показує, що більшість спортсменів при застосуванні змінного методу основні компоненти навантаження

планують приблизно, як правило, по самопочуттю, на підставі поточного суб'єктивного контролю.

Інтервальний метод тренування характеризується чіткою дозуванням тривалості виконання вправ - не більше 2 хвилин; чітким плануванням інтервалу відпочинку 30 - 120 секунд між підходами і 4 - 5 хвилин між серіями підходів. Показники ЧСС використовуються в якості критерію оцінки інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Кількість повторень в підході має бути таким, щоб частота пульсу до його завершення була в межах 170 - 180 ударів в хвилину, а наступний підхід починався при зниженні пульсу до 120 - 130 ударів в хвилину. Якщо показники пульсу до кінця інтервалу відпочинку не повернулися до вказаних величин, то це говорить про те, що навантаження в підході завищена і її треба знизити - скоротити кількість повторень або знизити інтенсивність, темп виконання вправ

Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати спеціальну і швидкісну витривалість (аеробні та анаеробні можливості організму). Переваги інтервального методу складаються, перш за все, в тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження. Застосування інтервального методу забезпечує високу щільність навантаження, швидке входження в спортивну форму. З огляду на швидке зростання спортивної форми за короткий термін настає адаптація до цього методу тренування, - знижується його ефективність. Крім того, спортивна форма, придбана за допомогою інтервального методу, втрачається швидше, ніж досягнута за допомогою інших методів тренування.

Повторний метод тренування характеризується чітким поділом окремих періодів роботи паузами відпочинку. При тренуванні повторним методом гиревик багаторазово виконує вправу до стомлення. Тривалість пауз буває зазвичай такий тривалості, щоб забезпечити повне відновлення сил. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: розвиток швидкісних можливостей (при поштовху з невеликою кількістю повторень), розвиток спеціальної витривалості з підвищенням стійкості тканин до пониженому вмісту кисню в крові (при поштовху з граничною кількістю повторень), тактична підготовка – закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання психічної стійкості. При виконанні вправ повторним методом виникають значні, а іноді максимальні напруги в окремих системах організму. Наприклад, виконання підходу з великою кількістю повторень в максимальному темпі викликає зрушення в кисневому борг, близькі до максимальних, частота пульсу може зростати до 200 ударів на хвилину і більше.

Повторне виконання роботи збільшує енергетичні ресурси в м'язах, сприяє більш економічному витрачання енергоресурсів м'язів. Корінна відмінність повторного методу від інших полягає в переважному впливі на обмін речовин в м'язах, в той час як вищеописані методи в більшій мірі впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування, з одного боку, зростає м'язовий потенціал, а з іншого - здатність м'яза працювати при низькому вмісті кисню, що значно розширює анаеробні і швидкісні можливості гірьовиків. Тренування гірьовиків - розрядників без застосування повторного методу ніколи не буде повноцінним.