

УДК 796.88(075)

Щербій С. А.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ГИРЬОВОГО СПОРТУ)

Перш ніж приступити до розгляду особливостей спортивного тренування у гирьовому спорті, необхідно дати визначення спортивної підготовки. Спортивна підготовка має на увазі багаторічний процес всебічного виховання особистості спортсмена в конкретному виді спорту. Метою цієї підготовки є досягнення спортсменом максимально високого результату на змаганнях.

Для досягнення поставленої мети в спортивній підготовці постійно формуються і вирішуються наступні завдання:

- отримання міцних загальних і спеціальних теоретичних знань в обраному виді спорту;
- розвиток і вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок;
- виховання необхідних морально-вольових якостей;
- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток фізичних якостей;
- підвищення рівня психологічної підготовки. Досягнення максимально високого результату в спортивному тренуванні залежить від великої кількості факторів і в першу чергу від правильної постановки завдань і шляхів їх вирішення.

Важливим фактором у досягненні успіху в спортивній підготовці є створення умов для оптимального поєднання тренувань в обраному виді спорту з трудовою діяльністю, для студентів – з навчанням. Крім того, в спорті в цілому і в гирьовому спорті зокрема можна досягти високих результатів за умови дотримання гігієнічних норм і правил у виборі спеціального одягу, системи харчування, правильного режиму дня і розкладу занять.

Важливим фактором досягнення успіху в спорті стає також забезпечення умов для всебічного розвитку фізичних якостей спортсмена, таких як використання добре оснащеної спортивної бази з сучасним інвентарем і т.д. Невід'ємна частина успішної спортивної підготовки – злагоджена робота з досвідченим тренером і дотримання його рекомендацій.

Відмінною особливістю спортивного тренування в гирьовому спорті є (крім вправ, використовуваних в інших видах спорту) застосування двох груп специфічних для цього виду спорту вправ:

- спеціальні вправи без гир;
- вправи з гирями.

У число вправ без гир входять:

- стройові і порядкові вправи, що застосовуються для організації групи гирьовиків в тренувальному просторі; вони розвивають у спортсменів увагу, окомір, орієнтування в просторі і т. д.;

- природні види рухів людини, такі як ходьба і біг, в різних варіантах і поєднаннях. При використанні ходьби і бігу і їх різних поєднань вирішуються завдання по збільшенню фізичного навантаження і розвитку таких фізичних якостей, як швидкість і витривалість. Найкращі результати в гирьовому спорті досягаються при виконанні цих вправ в рівномірному, змінному темпі і повторно.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), що включають гімнастичні вправи без предметів, вправи з такими предметами, як скакалки, обручі, гантелі, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, вправи на гімнастичних снарядах і опорні стрибки, сприяють гармонійному розвитку у гирьовиків таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність, і плідно впливають на роботу серцево-судинної і нервової систем спортсменів. ЗРВ використовують в ранковій гігієнічній гімнастиці, в розминці перед виконанням основної частини заняття і вправ з гирями.

Акробатичні вправи, до складу яких входять перекиди (вперед і назад), перевороты, переكاتи, угруповання, міст і шпагат, сприяють розвитку гнучкості, спритності, швидкості і координації у спортсменів-гирьовиків, а також освоєння ними правильного положення тулуба, пояса верхніх і нижніх кінцівок в різних фазах технічних вправ, викликають позитивні емоції на заняттях.

Вправи з важкої атлетики, такі як жим, поштовх і ривок з різних вихідних положень, піднімання штанги на груди, присідання зі штангою, повороти зі штангою на плечах, вправи зі штангою в положенні сидячи і лежачи на спині, що застосовуються на тренуваннях в гирьовому спорті, сприяють підвищенню рівня силової підготовки.

Також гирьовикам рекомендується виконання вправ з легкою (40% від граничної ваги штанги) і важкою (80% від граничної ваги штанги) штангою – серіями з обов'язковим відпочинком до повного відновлення. З легкою штангою вправи виконуються в темпі, безперервно збільшується від заняття до заняття до досягнення граничних величин.

Рухливі ігри та елементи спортивних ігор сприяють всебічному і гармонійному розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість,

спритність, витривалість, гнучкість. Ігрові вправи роблять позитивний вплив на фізичний і психологічний розвиток і підготовленість спортсменів в цілому. За рахунок емоційності занять з використанням ігор та ігрових вправ підвищується інтерес і позитивне ставлення до життя, навчання, тренувань.

У тренувальному процесі гирьовики використовують настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол. У волейбол і футбол спортсмени грають на будь-якому ґрунті, в тому числі м'якому. Для вирішення завдань навчально-тренувального заняття можна варіювати розміри майданчиків, кількість гравців в команді, тривалість ігор, кількість періодів, час відпочинку між періодами і т. д.

Спеціальні вправи для розвитку сили. Для виконання основного навантаження, пов'язаного з підніманням гир, необхідно використовувати вправи, схожі за формою, характером, ритмом і темпом з технікою виконання вправ з гирями. Це можуть бути різні тренажери і пристосування, наприклад гумові і блокові амортизатори для розвитку сили м'язів плечового пояса. При цьому необхідно враховувати підготовленість спортсменів, вагу обтяжень, час виконання вправи. Наприклад, вправи з важкими снарядами можуть виконуватися в більш низькому темпі, а за часом – менше змагального; або навпаки: більш тривало і в підвищеному темпі при менш важких снарядах.

Для вдосконалення спеціальної гнучкості гирьовика необхідні вправи, що забезпечують високу рухливість суглобів поясу верхніх і нижніх кінцівок. Ці вправи включаються в комплекси, що виконуються на кожному тренувальному занятті.