

УДК 796

Журавльов Ю.Г.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПОЕТАПНА ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ

У гирьовому спорті, річний цикл тренувальних занять підрозділяється на три основних періоду: підготовчий, змагальний і перехідний. Побудова річного тренувального циклу виходить з календарного плану спортивних змагань і тісно взаємопов'язане з ним. З усіх змагань, передбачених календарним планом на рік, виділяють одне або два основних, і по них орієнтується весь річний цикл тренувальних занять. Окрім виступу в основних змаганнях можна планувати виступ в одному або двох менш значущих, але розглядати ці змагання треба як контрольні, з метою перевірки рівня підготовки до головних змагань, а також корегування тренувального процесу на даному етапі у разі зниження або недостатнього зростання спортивних показників.

Залежно від спортивної кваліфікації спортсмена, стажу тренувальних занять, кількості запланованих змагань на рік і термінів їх проведення побудова та зміст річного циклу може бути самим різним.

Наприклад, для спортсмена з невеликим тренувальним стажем (1-2 роки) досить двох контрольних змагань і одного або двох основних.

Якщо змагання заплановані в які-небудь інші місяці, то підготовчий період повинен починатися відповідно зі зміщенням термінів проведення змагань. У висококваліфікованих спортсменів кількість змагань значно більше, і проводиться вони можуть протягом усього року. Тут також необхідно виділити для себе найбільш вагомі змагання та у відповідності з термінами їх проведення спланувати річний цикл.

Відомо, що підтримувати високий рівень підготовки протягом тривалого періоду часу (два і більше місяців) дуже важко. У цьому випадку змагальний період поділяють на кілька змагальних мікроциклів.

Кожен мікроцикл передбачає певний проміжок часу для активного відпочинку після виступу в змаганні, тимчасове зниження обсягу та інтенсивності навантажень протягом приблизно часу до наступних змагань, зменшення виконання змагальних вправ і, навпаки, збільшення тренувальної роботи із застосуванням спеціально-допоміжних вправ, подібних за структурою рухів зі змагальними. Потім знову поступово збільшують обсяг змагальних вправ, підвищують інтенсивність навантаження. Виконання спеціально-допоміжних вправ до кінця змагального мікроциклу доводять до мінімуму і застосовують в основному в якості розминок або при усуненні «слабкого місця» в спеціальній фізичній підготовці, виявленого в результаті минулих змагань.

Існує здвоєний річний цикл підготовки, коли заплановані спортсменом змагання неможливо вмістити в один змагальний період, тому що між ними занадто великий проміжок часу. Залежно від спортивної кваліфікації спортсмена, його віку, кількості змагань запланованих на рік, структура і зміст річного тренувального циклу можуть бути самими різними.

Після змагального періоду слідує перехідний, котрий також має свої певні завдання.