

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА

Г. П. ГРИБАН
П. П. ТКАЧЕНКО

**ПІДГОТОВКА
КВАЛІФІКОВАНИХ
ГИРЬОВИКІВ
ПЕРЕД
ЗМАГАННЯМИ**

Методичні рекомендації

Житомир – 2013

УДК 796.88(07)
ББК 75.712я7
Г82

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 3 від 25 жовтня 2013 р.)*

Р е ц е н з е н т и:

Арзютов Г.М. – заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ імені М.П. Драгоманова;

Ахметов Р.Ф. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ЖДУ імені Івана Франка;

Пронтенко К.В. – заслужений майстер спорту України, чемпіон світу, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ імені С.П. Корольова.

Грибан Г.П.

Г82 Підготовки кваліфікованих гирьовиків перед змаганнями: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 72 с.

У методичних рекомендаціях представлено методику тренувального процесу у гирьовому спорті, подано плани підготовки чемпіонів і рекордсменів світу.

Для студентів, викладачів і тренерів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться гирьовим спортом.

УДК 796.88(075)
ББК 75.712

© Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, 2013
Роздруковано з оригінал-макетів авторів

ВСТУП

Спортивні змагання є центральним елементом, що визначає всю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливе існування самого спорту. В змаганнях виявляються: ефективність організаційних і матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору, кваліфікація тренерів, рівень наукових досягнень у спорті, результативність системи науково-методичного та медичного забезпечення підготовки тощо.

Змагання у системі підготовки гирьовиків є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й важливим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності. Роль та місце змагань суттєво розрізняються залежно від рівня підготовки гирьовика. Для початківців плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання, метою яких є контроль за ефективністю тренувального процесу, здобуття досвіду змагальної боротьби. У міру зростання кваліфікації гирьовиків кількість змагань зростає, вводяться відбіркові та головні змагання.

Плануючи участь гирьовиків у змаганнях протягом року, необхідно враховувати єдність тренувальної та змагальної діяльності у системі підготовки. Зокрема, змагальні навантаження повинні гармонійно поєднуватись з динамікою тренувальних навантажень і складати з ними єдине ціле. Усі завдання циклу підготовки (макроциклу) необхідно підпорядковувати завданню досягнення вершини функціональних, техніко-тактичних та психологічних можливостей гирьовика до моменту головних змагань року.

За місяць до змагань гирьовики починають впроваджувати підготовчі заходи: підвищувати інтенсивність тренувань, контролюють масу свого тіла, регулюють харчування. У передзмагальному періоді знижують обсяг тренувального навантаження,

включають вправи з інших видів спорту, крім кросів. Виконують суперсерії та контрольні проходження у поштовху та ривку. У поштовху контрольні проходження виконуються за 7–14 днів до змагань, у ривку – за 14–20 днів (Ю.В. Щербина, 2010).

Спортивне змагання підбиває підсумок процесу підготовки гирьовика, а з іншого боку – є етапом відбору, ефективним чинником підвищення спеціальної тренуваності. Тому наскільки вірно буде проведено підготовку до змагань, буде залежати успіх спортсмена в даному змаганні.

Автори з великою вдячністю використали поради багаторазового чемпіона та рекордсмена світу заслуженого майстра спорту України Володимира Андрейчука та чемпіонів світу заслужених майстрів спорту України Василя і Костянтина Пронтенків щодо підготовки даних рекомендацій. Плани їх підготовки до провідних змагань з гирьового спорту приведені в даних рекомендаціях.

1. ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ТА НАПРЯМИ ЙОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

У пошуках раціональної побудови тренувального процесу у гирьовому спорті більшість тренерів орієнтується на програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці та основну перевагу віддає розвитку силових якостей гирьовиків. Учені з'ясували, що до моменту приходу у гирьовий спорт 75 % тренерів займалися іншими видами спорту, а близько 50 % – прийшли саме з важкої атлетики.

Результати спортсменів різної кваліфікації у загальнопідготовчих та змагальних вправах свідчать, що дійсно на етапі початкової підготовки завдання тренувального процесу у важкій атлетиці та гирьовому спорті однакові – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, всебічний розвиток організму. Однакові на даному етапі й засоби та методи спортивної підготовки. На початковому етапі підготовки гирьовиків низька технічна і спеціальна підготовленість обумовлює виконання вправ не за рахунок технічної майстерності, а за рахунок фізичних якостей: сили та силовій витривалості (як правило, початківці виконують вправи з гирями у межах 10–20 підйомів). Тому змагальні результати новачків знаходяться у прямій залежності від рівня розвитку силових якостей і маси тіла.

Робота, яку виконують гирьовики високої кваліфікації (максимальна кількість підйомів гир за 10 хв), відноситься до зони великої відносної потужності за таких показників навантаження: ЧСС – 160–180 за 1 хв, споживання кисню – наближене до максимального, переважний характер роботи – аеробно-анаеробний, кисневе голодування – до 12 л на фоні великого підвищення рівня молочної кислоти у крові, робота системи дихання – максимальна, серця – субмаксимальна (К.В. Пронтенко, Т.Г. Кириченко, В.В. Пронтенко, 2006).

У гирьовому спорті накреслилися основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки гирьовиків, а саме:

1. Оптимізація різкого зростання обсягу тренувальної та змагальної діяльності.

2. Суворе співвідношення системи тренування спортсменів високого класу із специфічними вимогами гирьового спорту, що виявляється у різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в ході обрання спортивної спеціалізації та розробки всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Збільшення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення рухових якостей, проведення тренування в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи керування тренувальним процесом на підставі об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в гирьовому спорті, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування як загальних тен-

денцій розвитку неолімпійських видів спорту, так і особливостей розвитку конкретних видів спорту – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань (В.Я. Андрейчук, 2007).

У гирьовому спорті темп виконання змагальних вправ не високий, як правило, менше 20 повторів за хвилину. М'язове скорочення чергується з паузами відпочинку до 10 секунд для відновлення. Тому у гирьовому спорті, як і в інших циклічних видах, важливим компонентом підготовки є темпова робота на витривалість. Одним з найважливіших питань спортивної підготовки є питання про кількісні та якісні характеристики тренувального процесу – обсяг та інтенсивність навантаження.

Характерною особливістю гирьового спорту, на відміну від важкої атлетики, є незначна залежність спортивного результату від власної маси тіла атлета-гирьовика. Між масою тіла важкоатлета (та, відповідно, його абсолютними силовими здібностями) і спортивним результатом існує прямолінійна залежність. У гирьовому спорті атлети середніх вагових категорій інколи показують вищі результати, ніж спортсмени у важких категоріях. Це свідчить про те, що сучасний гирьовий спорт (на відміну від важкої атлетики) більше відноситься до циклічних видів спорту, пов'язаних з розвитком витривалості.

Отже, у гирьовому спорті підготовка гирьовиків-початківців дещо подібна до підготовки важкоатлета. Проте у тренувальному процесі цих видів спорту набагато більше відмітних рис, ніж спільних, особливо в ході підготовки спортсменів вищих розрядів. Гирьовий спорт – це спорт, який відрізняється специфічним характером спортивної (тренувальної, змагальної) діяльності та ставить високі вимоги до розвитку загальної та спеціальної фізичної витривалості, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму. Навіть зовні змінилась конституція тіла гирьовика, яка більше сьогодні нагадує легкоатлета або представника будь-якого іншого циклічного виду спорту, ніж важкоатлета.

2. ПІДГОТОВКА ГИРЬОВИКІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Основними завданнями змагального періоду є збереження і подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки змагальних вправ, підвищення психологічних і волевих якостей, проведення заходів щодо зниження маси тіла (якщо є потреба), визначення рівня фізичної підготовленості та розробка тактичного плану виступу у змаганнях. Цей період характеризується зниженням обсягу тренувальних навантажень (до 30–35 %), з одночасним підвищенням інтенсивності виконання силових вправ. Широко використовуються засоби спеціальної фізичної підготовки. Основною спрямованістю занять є підвищення спеціальної фізичної підготовки до максимального рівня та реалізація її на змаганнях.

Найбільший приріст досягнень у вправах із гирями досягається у тренуванні з інтенсивністю 80–85 %. У змагальний період інтенсивність тренування збільшується до 90–95 %. Вона залежить від щільності заняття (тобто тривалості інтервалів відпочинку між спробами, окремими підйомами) і кількості піднімань гир у межах зон інтенсивності. У гирьовому спорті вправи виконуються у трьох зонах інтенсивності: *мала* – із 3-хвилинним інтервалом відпочинку, *середня* – із 2-хвилинним та *максимальна* – з 1-хвилинним. Скорочені інтервали відпочинку дають змогу збільшити час роботи з обтяженням і досягти рівня ЧСС 150–180 за 1 хв. За такої частоти найбільш якісно розвивається силова витривалість (В.Г. Олешко, 1999).

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних аспектів підготовленості, забезпечуються інтегральна і безпосередня підготовка та участь у змаганнях. У процесі виступу у другорядних змаганнях враховуються всі особливості головних змагань. При цьому величина змагального навантаження багато в чому визначається характером змагань, наявністю сильних суперників, емоційним настроєм спортсмена. Відповідальні зма-

гання мають більш глибокий вплив на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження та контрольні змагання.

За 2–3 тижні перед відповідальними змаганнями необхідно суттєво знизити загальний обсяг тренувальної роботи. Особливу увагу у змагальному періоді слід звернути на побудову тренувальних занять за 7–14 днів до відповідальних змагань. Тренування в цей час будуються суто індивідуально і можуть не вписуватися в стандартні схеми, особливо коли це стосується спортсменів високої кваліфікації.

В.М. Платонов (2004) рекомендує для об'єктивізації процесу безпосередньої підготовки до головних змагань сезону таке:

- ✓ визначити раціональне співвідношення вправ, направлених на розвиток різних якостей;
- ✓ встановити оптимальне поєднання великих навантажень і повноцінного відпочинку;
- ✓ навчитися уявляти тренувальні навантаження, відновлювальні заходи і харчування у вигляді єдиного процесу;
- ✓ вдосконалити діагностику функціонального стану спортсменів, їх реакцій на навантаження з метою індивідуального планування і корекції тренувального процесу;
- ✓ розробити комплекс спортивно-педагогічних, фізіотерапевтичних і психологічних заходів, які дозволяють найкращим чином підготувати спортсмена до конкретних змагань.

Спеціальна фізична підготовка ставить перед собою завдання розвитку спеціальних фізичних якостей стосовно специфіки гирьового спорту. Засобом спеціальної підготовки є виконання змагальних вправ. Найефективнішим засобом удосконалення спеціальної підготовленості гирьовиків є контрольні “прикидки” та участь у змаганнях. Однак зловживання цими засобами може призвести до виснаження нервової системи, перевтоми організму та зниження спортивних результатів.

Загальна та спеціальна фізична підготовка пов'язані одна з одною й залежать одна від одної. Їх співвідношення змінюється у процесі багаторічної підготовки: з підвищенням кваліфікації гирьовиків частка вправ загальної підготовки зменшується, а частка спеціальної фізичної підготовки – збільшується.

У процесі розвитку фізичних якостей у гирьовому спорті доцільно визначити загальні правила побудови навчально-тренувального процесу, визначити структури розвитку фізичних якостей на всіх рівнях підготовки гирьовика. При цьому доцільно використати принципову схему побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, яка повинна містити такі операції (М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов, 2008):

1. Постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості гирьовика слід визначити, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

2. Вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним гирьовиком чи групою.

3. Вибір адекватних методів виконання вправи.

4. Визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

5. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості навчально-тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до змагальної діяльності в гирьовому спорті.

Для реалізації завдань з виховання та розвитку фізичних якостей і навиків повинна бути створена методика. У методиці, по можливості, повинні бути точні вказівки щодо виконання у визначеній послідовності певних дій, які призводять до вирішення поставленого завдання, з указанням основних параметрів цих дій та вірогідних результатів. При цьому необхідно уточнювати деталі дій та корегувати процес залежно від конкретних завдань, ходу навчально-тренувального процесу та індивідуальних особливостей і підготовленості гирьовиків.

Технічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Спеціальна підготовка – оволодіння технікою лише змагальних вправ та елементів цих вправ.

Найкращих результатів можна досягти тільки за умови всебічної технічної підготовленості гіршовика. Засвоєння базових рухів у процесі набуття рухових навичок призводить до засвоєння нових форм руху та вдосконалення координаційної структури змагальних вправ.

Технічна підготовленість гіршовика залежить від рівня тренуваності, кваліфікації, вагової категорії, віку тощо. Основними чинниками технічної майстерності висококваліфікованих гіршовиків є оптимальна структура рухових дій під час виконання змагальних вправ.

Оптимальний рівень технічної майстерності гіршовика характеризує високий ступінь автоматизації рухових навичок та їх стабільність. Під стабільністю критеріїв технічної підготовленості слід мати на увазі не закріплені назавжди рухові навички, а лабільні, що можуть швидко та ефективно змінюватися під впливом як зростання силової витривалості, так і втоми під час виконання вправи.

Оволодіння прийомами та діями технічної підготовленості характеризується трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми, дії та способи їх виконання; поява та розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухової навички (В.Г. Олешко, 1999).

Тактична підготовка у змагальній діяльності є важливим чинником у досягненні спортивного результату. Під тактикою розглядають сукупність форм і способів боротьби за перемогу у змаганнях. Використовуючи свої фізичні і технічні можливості, а також уразливі сторони противника, спортсмен вибирає тактику виступу у змаганнях для перемоги.

Тактична підготовка гіршовика передбачає:

- ⇒ вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів;
- ⇒ розробку та вивчення різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань;
- ⇒ досягнення швидкості у підніманні гір у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях;

⇒ удосконалення вміння швидко й доцільно переключатися у ході змагань з одних тактичних прийомів на інші;

⇒ досягнення вміння контролювати швидкість піднімання гир і змінювати її під час змагань;

⇒ розробку тактичних планів стосовно наступних змагань з урахуванням: сил суперників, їх фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості;

⇒ розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.

Стратегія підготовки пов'язана з формуванням системи відповідних знань способів і методів розвитку гирьового спорту, багаторічної підготовки. У гирьовому спорті можна виділити стратегію підготовки спортсменів до змагань та стратегію змагальної діяльності, яка може бути індивідуальною та командною.

Індивідуальна стратегія включає питання всебічного визначення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості основних суперників та особливостей їх змагальної діяльності.

Командна стратегія вивчає можливості суперників у процесі змагальної діяльності і методи її проведення. У першу чергу це: варіанти розподілу учасників команди за ваговими категоріями, рівень готовності кожного із них і передбачуваний результат у загальнокомандний внесок. На основі отриманої інформації розробляється загальний стратегічний план командної боротьби: визначається основний склад спортсменів за ваговими категоріями та передбачуваний результат кожного у сумі двоборства (В.Г. Олешко, 1999).

Спортивна тактика поділяється на індивідуальну та командну. Індивідуальна складається з психологічного впливу на суперників і їх оточення, маскувannya своєї підготовленості й намірів, цілеспрямованих дій щодо виконання стратегічного плану.

Командна тактика також передбачає психологічний вплив на суперників і їх тренерів, маскувannya дій своєї команди та окремих її учасників. Тут важливого значення набувають уміння тренера та спортсмена контролювати хід змагальної діяльності, швидко приймати рішення, правильно оцінювати та прогнозувати

дії суперників, а також знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.

Стратегічна підготовка спортсменів і тренерів складається із загального та спеціального напрямків. У першому випадку це вивчення та запозичення досвіду з інших силових видів спорту, а також методів психологічного впливу на суперників. Завданням спеціальної стратегічної підготовки є виховання вміння дізнаватися про хід стратегічних планів суперників на основі аналізу їх змагальної діяльності (В.Г. Олешко, 1999).

Навчання спортсменів тактичним діям відбувається за допомогою лекцій, бесід, перегляду кінофільмів, читання спеціальної літератури, аналізу технічних результатів змагань, засвоєння тактичних прийомів на спільних тренуваннях, прикидках і змаганнях.

Тактична підготовка гирьовика включає:

- ⇒ набування спеціальних теоретичних знань;
- ⇒ оволодіння арсеналом необхідних тактичних і комбінаційних прийомів;
- ⇒ оволодіння вмінням правильно оцінювати ситуацію, яка складається під час змагань, та можливостями і здібностями знаходити оптимальні тактичні рішення.

Практика найбільших змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і можливостей суперників, посиленість завдання, а не “приціл” на перше місце дають можливість спортсменам досягати найкращих результатів, повніше використовувати свої можливості.

У гирьовому спорті існує багато прийомів тактичної боротьби. Проте заслужений майстер спорту В.Я. Андрейчук (2007), аналізуючи темп піднімання гир на окремих відрізках часу, відведеного на виконання вправи, визначив чотири способи, які особливо часто практикуються на змаганнях.

1. *Високий темп виконання вправи у перші 5 хвилин*, де ставиться завдання – швидким стартом і наступним тривалим темпом відірватися від суперників. Така тактика застосовується з розрахунком на те, що енергійний старт деморалізує противника, і він десь на середині “дистанції” припинить боротьбу.

2. *Прискорений темп виконання вправи у другій половині відведеного часу на виконання вправи, особливо її фінішного відрізка.* До цього способу можуть вдаватися досвідчені, вольові спортсмени, які добре знають свої можливості, функціонально підготовлені і досконало володіють цією тактичною зброєю. Цей прийом вимагає від спортсменів великої витримки і самовладання для того, щоб, займаючи другу або третю позицію, вибрати слушний момент для поступового нарощування швидкості виконання вправи і заключного фінішного прискорення. Така тактика найбільш поширена.

3. *Піднімання гир, зважаючи на тактику суперника.* Досить поширений прийом в практиці і застосовується з маловідомими суперниками у перших змаганнях сезону, коли ще повністю не відпрацьовано свій тактичний план і немає відповідної підготовки.

Піднімання гир за різних тактичних варіантів має свої особливості. Різка зміна темпу виконання вправи вимагає більше енергії, а економність нижча, ніж у разі підтримування стабільного темпу піднімання гир. Та незважаючи на це, дуже поширений наступний графік піднімання гир, характерний для комбінованої тактики. Проїшовши перші 5 хв з достатньо високою швидкістю, суперники десь на середині дистанції помітно знижують швидкість, що виявляється і в нижчому темпі піднімання гир. Продовжуючи другу половину дистанції, спортсмени, переборюючи наближення “мертвої точки”, вольовими зусиллями прагнуть не допустити подальшого зниження швидкості. Швидкість або зберігається, або помалу спадає. На останній хвилині гирьовики використовують весь запас сил, і знаючи, що саме тут здебільшого вирішується доля змагань, їм вдається дещо збільшити темп піднімання гир. Така схема піднімання гир характерна для комбінованої тактики, яку, як правило, і застосовують висококваліфіковані спортсмени-гирьовики.

4. *Тактика рівномірного піднімання гир* характерна для гирьовиків з доброю загальною та спеціальною фізичною підготовленістю, стабільністю виконання змагальних вправ, врівноваженою психікою, упевненістю у собі. Всі ці особливості розви-

ваються у спортсмена у процесі цілеспрямованої підготовки та регулярних виступів у змаганнях протягом багатьох років. Рівномірне піднімання гир забезпечує найпродуктивніше використання можливостей спортсмена і може застосовуватися у будь-яких умовах змагань. Для рівномірного піднімання гир спортсмени разом із тренером складають перед стартом графік піднімання у часі, враховуючи при цьому свої фізичні та функціональні можливості.

Вибираючи будь-який з тактичних варіантів піднімання гир, необхідно також враховувати і тактичну підготовку суперника. Тактика принесе позитивні результати лише в тому випадку, якщо використаний прийом буде несподіваним для суперника. Не слід застосовувати той самий тактичний план у повторній зустрічі. Кожне змагання треба аналізувати, даючи оцінку як собі, так і своїм суперникам. Будь-які змагання повинні бути школою тактичної зрілості спортсмена, бо тільки за таких умов зростатиме тактичний досвід.

Окрім того, тактичні дії на змаганнях можуть також коригуватися зміною маси тіла та отриманого спортсменом номера на жеребкуванні.

Психологічна підготовка гирьовиків – це формування особистості спортсмена (стійкий інтерес до спортивної діяльності, дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і колективом, відповідальність за виконання планів підготовки та результати змагань), виховання позитивних міжособистісних стосунків у колективі, розвиток спеціалізованих психомоторних (“відчуття гирі”) і вольових (цілеспрямованість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість, сміливість і рішучість та ін.) якостей.

Зміст психологічної підготовки полягає у цілорічній загальній підготовці до тренувань і виконанні спортсменом поставлених завдань; психологічна підготовка до змагань – це створення “боевої готовності”, управління своїм станом під час досягнення запланованого результату та відновлення нервово-психічної енергії після виступу у змаганнях.

Участь у змаганнях, сильний склад учасників, жорстка конкуренція часто призводить до того, що добре підготовлені гирьовики, які показують на тренуваннях високі результати, несподівано програють слабшому супернику, не можуть досягти свого реального результату, хвилюються при виконанні суперником тактичних маневрів. За інших однакових умов останнім часом великого значення набуває чинник нервово-психічного стану спортсмена, в якому також можуть критися значні невикористані резерви підвищення спортивних результатів.

Для того, щоб ефективно впливати на психологічний стан спортсмена, до роботи з командами слід залучати спортивних психологів, які після уважного вивчення особистості спортсмена в конкретних умовах напередодні відповідальних змагань допоможуть тренеру підвести його до виступу в найсприятливішому нервово-психічному стані на рівні найкращого тренувального результату.

В.Я. Андрейчук (2007) звертає увагу, що під час підготовки команди до змагань особливо важливі два основні моменти:

1. Треба звільнити спортсмена напередодні змагань від зайвого напруження, налаштувати його на впевненість у перемозі. Адже досить часто, на жаль, доводиться спостерігати, як за кілька днів до змагань спортсмени втрачають апетит, погано сплять, стають роздратованими або навпаки – сонними, млявими. Спортсмени багато разів у думці уявляють собі виступ на змаганнях. До дня виступу вони “перегоряють” і вже не спроможні показати свій кращий результат.

2. Допомогти спортсменам у вирішальний момент сконцентруватись і виявити свої найкращі якості для досягнення перемоги. Вміло обрана тактика піднімання гир, обізнаність із силами та можливостями суперника – все це відіграє не останню роль у досягненні успіхів.

В той же час результати досліджень (Г.П. Грибан, 1994) показують, що ефективним і якісним показником психологічної підготовленості спортсмена виступає комплексна психологічна підготовка, яка враховує не тільки особливості спортивної діяль-

ності, індивідуальні психологічні особливості спортсмена, а й сферу його діяльності (навчання, трудова діяльність тощо).

Під комплексною психологічною підготовкою слід розглядати факторну структуру всіх сторін психологічних впливів у кожному конкретному виді спорту, які базуються на інтегральній характеристиці індивідуальності спортсмена, його досвіді, знаннях, уміннях, навиках, спеціальній підготовленості і наявності індивідуального арсеналу засобів подолання об'єктивних і суб'єктивних перешкод на шляху до високої спортивної майстерності, в тому числі при досягненні накресленої мети (Г.П. Грибан, 1994).

Тому для забезпечення високої психологічної підготовленості гирьовиків до відповідальних змагань тренеру спільно з іншими фахівцями необхідно:

⇒ дати інтегральну оцінку індивідуальності спортсмена, врахувати його досвід, знання, вміння, навика та стан спеціальної підготовленості для створення системи психологічної підготовки;

⇒ визначити та впровадити у процес підготовки кожного спортсмена факторну структуру всіх можливих психологічних впливів, які можуть сформувати його позитивний психічний стан і забезпечити найвищий спортивний результат у змаганні.

Успішне вирішення перших двох завдань у подальшій роботі дозволить тренеру створити систему індивідуальних засобів впливу на спортсменів за фундаментальною, розвиваючою, змагальною і рекордною зонами інтенсивності навантаження. Успіх такої діяльності залежить від спільної роботи тренера, спортсмена, лікаря, психолога та всіх, хто має вплив на підготовку і участь спортсмена у змаганнях.

3. ПІДГОТОВКА ГИРЬОВИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Основне місце на цьому етапі продовжують посідати загальна та допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, вдосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється

предмет майбутньої спортивної спеціалізації. На цьому етапі широко застосовуються способи, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі слід обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей.

Гирьовики-початківці можуть легко виконувати тривалу роботу, до того ж у них різко зростають спортивні результати. Створення міцної аеробної бази дозволяє гирьовику підвищити здатність до перенесення навантажень і відновлення після них. Але при цьому необхідно враховувати, що виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю може не дати позитивних результатів під час участі у змаганнях з гирьового спорту, де існує ліміт часу для виконання вправи.

У спортсменів, які схильні як у морфологічному, так і у функціональному планах до швидкодію-силової та складно-координаційної роботи, підготовка на витривалість часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. Тому при плануванні функціональної підготовки на цьому етапі, коли мають місце високі тренувальні навантаження, слід зважати на майбутню спеціалізацію гирьовика.

4. ПІДГОТОВКА ГИРЬОВИКА НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

В.М. Платонов (2004) перед етапом максимальної реалізації індивідуальних можливостей виділяє ще *етап підготовки до вищих досягнень*, основним завданням якого є: максимальне використання засобів бурхливого перебігу адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, частішає участь у змаганнях, збільшується-

ся обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей суттєво збільшується кількість засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Основні завдання – пошук можливостей для подальшого підвищення спортивної майстерності і зростання спортивних результатів. Ведеться постійний пошук прихованих резервів організму в різних сторонах підготовленості гирьовика.

5. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ

Засоби спортивної підготовки – це вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. До засобів спортивної підготовки гирьовиків відносяться загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Загальнопідготовчі вправи забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють коло вмінь та рухових навичок гирьовиків і таким чином готують їх до ефективного освоєння техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту. Вони можуть як відповідати особливостям гирьового спорту, так і перебувати з ним у протиріччі (при вирішенні завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної “базис” для подальшого вдосконалення майстерності гирьовиків, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті гир, а також удосконалення окремих елементів техніки.

До *спеціально-підготовчих вправ* відносяться вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних

систем організму. Спеціально-підготовчі вправи з гирями допомагають освоїти всі елементи вправ з гирьового спорту, а також самі вправи в цілому.

Змагальні вправи – вправи, які передбачені правилами змагань з гирьового спорту (поштовх двох гир і ривок гирі). Вони застосовуються для вдосконалення техніки виконання вправ шляхом усунення надмірних рухів та освоєння найкращих її варіантів, що відповідають індивідуальним особливостям спортсменів.

Методи спортивної підготовки у гирьовому спорті поділяються на дві групи: безперервні – рівномірний та змінний; переривчасті – інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

Рівномірний метод тренування характеризується тим, що гирьовик тривалий час виконує вправу (поштовх або ривок), прагнучи зберегти постійний (невисокий) темп і ритм, величину зусиль і амплітуду рухів. За допомогою даного методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів спортсмена, відбувається переважний розвиток аеробних і частково анаеробних можливостей організму, виховуються загальна і спеціальна витривалість, підвищується фізична працездатність.

Фізіологічні особливості роботи гирьовика в разі застосування рівномірного методу полягають перш за все у тому, що багато функціональних показників (легенева вентиляція, споживання кисню, частота серцевих скорочень (ЧСС)) тривалий час знаходяться у відносно стійкому стані. Найраціональніший діапазон інтенсивності занять на рівні ЧСС – 140–150 за 1 хв. До переваг рівномірного методу слід віднести можливість виконати значний обсяг роботи і те, що він сприяє стабілізації рухових навичок та закріплює взаємодію всіх основних систем організму гирьовика. Проте виконання вправ з гирями даним методом може дозволити собі лише спортсмен високого класу. Гирьовикам-розрядникам необхідно застосовувати полегшені гирі або виконувати вправи з інших циклічних видів спорту (рівномірний біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання тощо), у зв'язку з чим знижується ефект спеціальної спрямованості тренування.

Змінний метод тренування у гирьовому спорті полягає у безперервному виконанні вправи зі зміною темпу, ритму, ваги гир.

Завдання, що вирішуються змінним методом: розширення діапазону рухових навичок; підвищення координаційних здібностей; розвиток швидкості рухів, сили, загальної та спеціальної витривалості; тактична підготовка. Особливості роботи полягають, перш за все, у безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному переведенні організму із одного режиму роботи в інший. Все це сприяє розвитку широкої адаптації гирьовика до різних умов виконання вправи, у тому числі й до умов, наближених до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється у межах ЧСС від 140 до 180 за 1 хв. Залежно від поєднання компонентів тренувального навантаження (ваги гир, довжини відрізків прискорення) у процесі підготовки можна вирішувати різні завдання – розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки, тактична підготовка.

Інтервальний метод тренування гирьовиків характеризується чітким дозуванням тривалості виконання вправ – як правило не більше 2–3 хв; чітким плануванням інтервалу відпочинку – 30–120 с між підходами та 4–5 хв між серіями підходів. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінки інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Кількість повторів у підході повинна бути такою, щоб частота пульсу до його завершення була у межах 170–180 за 1 хв, а наступний підхід починався при зниженні пульсу до 120 за 1 хв. Якщо показники пульсу до кінця інтервалу відпочинку не повернулися до вказаних величин, то це свідчить, що навантаження у підході завищене і його необхідно знизити – скоротити кількість повторів або знизити темп виконання вправи.

Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість до роботи з гирями. Найбільш прийнятні комбінації тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку: 60 с – робота, 60 с – відпочинок (3–4 підходи, 3–4 серії); 120 с – робота, 120 с – відпочинок (2–3 підходи, 2–3 серії); 120 с – робота, 60 с – відпочинок (2–3 підходи, 1–2 серії). Переваги інтервального методу полягають, перш за все, у тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечує високу щільність заняття,

швидке входження у спортивну форму. Однак за рахунок швидкого зростання спортивної форми адаптація до цього методу тренування настає за короткий строк, тобто знижується його ефективність. Окрім того, до недоліків даного методу необхідно віднести таке: його можна застосовувати лише тоді, коли організм спортсмена здатний переносити дані навантаження (на вершині форми); спортивна форма, що набута за допомогою інтервального методу, втрачається швидше, ніж досягнута за допомогою інших методів тренування.

Повторний метод тренування визначається чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі тренування повторним методом гіршовик багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай буває такою, щоб забезпечити повне відновлення сил та працездатності. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: навчання техніки виконання змагальних вправ, розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості, закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання вольових якостей та психічної стійкості спортсмена.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачання енергії. Суттєва відмінність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовин у м'язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування у гіршовому спорті, з одного боку, зростає м'язовий потенціал спортсмена, а з іншого – здатність м'язів працювати при низькому вмісті кисню, що значно розширює анаеробні та швидкісні можливості гіршовиків.

Контрольний метод тренування застосовується для перевірки ефективності вживаних тренувальних засобів та методів. Як правило, для цього застосовується контрольне виконання змагальної вправи протягом певного проміжку часу.

Змагальний метод є різновидом контрольного та відрізняється від останнього наявністю елемента змагань у процесі проведення контролю (застосування змагальної ваги гир, об'єктивне

суддівство тощо). Приблизно за 15–30 діб до змагань гирьовики повинні провести так звану “прикидку”, тобто виконати одну або обидві змагальні вправи. За результатами “прикидок” визначається готовність спортсмена до змагань, коректується навантаження у наступних тренувальних заняттях. Зловживання застосуванням даного методу може призвести до виснаження нервової системи спортсмена та зниження спортивних результатів. Як правило, достатньо виконати змагальні вправи на 70–90 % від бажаного результату. Змагальний метод може також застосовуватись і у процесі загальнофізичної підготовки. Доцільним буде проведення мінізмагань на кращу техніку виконання класичних вправ або перевірку рівня розвитку загальної витривалості (крос на 3000 м тощо).

Знання основних методів спортивної підготовки у гирьовому спорті дозволяє точніше підібрати їх стосовно конкретних умов, а також більш широко застосувати різні засоби підготовки, що вносить різноманітність у тренувальний процес.

6. ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ

Неправильне планування навчально-тренувальних занять у дні, що передують змаганням, може негативно вплинути на їх результати. В.Я. Андрейчук (2007) звертає увагу на те, що за 8–10 днів до початку змагань треба поступово знижувати обсяг (щодо інтенсивності) навантажень як у загальнофізичній, так і в спеціальній підготовці. У цілому зниження навантажень не повинно перевищувати 25–30 % у чоловіків і 35–45 % у жінок (якщо попередні навантаження були високі), якщо на заняттях багато уваги приділялося спеціальним вправам силового характеру (до 35–55 % від усього обсягу загальної фізичної підготовки). Разом з тим необхідно зберігати високу інтенсивність піднімання гир. Це досягається багаторазовим підніманням гир, кількістю підходів і темпом виконання класичних вправ (поштовху, ривка), дотримуючись при цьому оптимальних інтервалів відпочинку між підходами. Такі заняття, розраховані на розвиток швидкості і

витривалості, не повинні тривати довго. Рекомендується поєднувати їх із дальшим удосконаленням техніки і практики піднімання гир.

У практиці гирьового спорту найпоширенішими є такі два варіанти побудови тренувальних занять в останні 2–3 дні перед змаганнями:

1) за два дні до старту – коротке, але інтенсивне тренування, а напередодні старту – повний або активний відпочинок;

2) за два дні до старту – повний відпочинок, а напередодні старту проводиться коротке тренування (настроювання) із загальними гирями на техніку.

Саме в ці дні складають тактичні плани щодо піднімання гир на змаганнях. Тренер і спортсмен вивчають майбутніх суперників. У передстартовий час, у день змагань спортсмен повинен:

- ☞ перевірити якість і наявність спортивної форми;
- ☞ провести необхідну розминку;
- ☞ повністю підготуватися до виступу.

Залежно від віку, підготовленості гирьовика, періодів і етапів тренувального процесу різним сторонам підготовки надається неоднакова увага, застосовуються різні засоби, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Фізичні вправи, які використовуються у підготовці гирьовиків, можна розділити на три загальні групи:

1. Вправи з гирьового спорту (всі елементи і варіанти вправ з гирями).

2. Загальнорозвиваючі фізичні вправи, які поділяються на дві підгрупи:

➤ вправи з інших видів спорту (важка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, гребля та ін.), які використовуються для загального фізичного розвитку. При цьому обов'язково враховується специфіка гирьового спорту;

➤ загальнорозвиваючі підготовчі вправи з різними предметами і без них. Вони використовуються для ліквідації дефектів тілобудови, для розвитку спеціальної витривалості, покращання рухливості в суглобах тощо.

3. Спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей відповідно до гирьового спорту.

Підбираючи загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для гирьовиків, необхідно враховувати взаємозв'язок усіх сторін підготовки, враховувати фізичні вправи, які можуть одночасно різносторонньо впливати на організм спортсмена і вирішувати одночасно декілька завдань спортивного тренування.

6.1. Місячний цикл тренувань перед змаганнями В. Андрейчука

Володимир Андрейчук – заслужений майстер спорту, багаторазовий рекордсмен та чемпіон світу в ривку, поштовху та поштовху гирі за довгим циклом, старший тренер збірної команди Львівської області представив свої плани тренувань перед важливими змаганнями.

Варіант 1

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки виштовхування гир від грудей, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гирями.

Основна частина (120 хв)

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через

3–4 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{\text{по } 10 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 2 хв).

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{60-80\%}{6-10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60-80\%}{6-10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. “Прес” з положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладині (по 15–20 разів, 4 підходи).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2 (вівторок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривка гирі, вдосконалення техніки ривка гирі, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями.

Основна частина (120 хв)

1. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, 10 підходів (відпочинок між підходами 2 хв).

2. Вистрибування зі штангою на плечах: $\frac{40-50\%}{10-15 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 1 хв).

3. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60-80\%}{6-10 \text{ разів}}$, 4 підходи

(відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання в тулубі: 15–20 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап’ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, своє стегно), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40-50\%}{10-15 \text{ разів}}$

по 10–15 разів, 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3 (четвер, тривалість 120 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки виштовхування гир від грудей, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через

3–4 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{50 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 4 підходи).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4 (п’ятниця, тривалість 120 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривка гирі, вдосконалення техніки ривка гирі, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями.

Основна частина (100 хв) 1.

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}50 + 50 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

2. Вистрибування зі штангою на плечах: $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 1 хв).

3. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання в тулубі; 15–20 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, своє стегно), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$,

по 2 підходи на кожен вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Примітка: Для того, щоб не повторюватися, представлено тільки методику тренувань із гирями на наступні три тижні. Допоміжні вправи та вправи загального розвитку приблизно такі ж, як і першого тижня. Необхідно також збільшувати вагу штанги, кількість повторень. За тижень до змагань тренувальні навантаження зменшуються (розминка, активний відпочинок).

Вага гирі, штанги, кількість підйомів і підходів підбирається індивідуально для кожного спортсмена окремо, залежно від його спортивного розвитку та підготовленості.

Плануючи навантаження, не слід заздалегідь визначати його дозування на довгий період. У процесі тренування з різних при-

чин може виникнути необхідність знизити або збільшити навантаження, замінити окремі вправи більш доцільними. Дозування найкраще визначити на перший день тренування, а напередодні нового заняття, враховуючи стан організму, визначити дозування і для нього.

Заняття № 5 (понеділок).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, 10 підходів (відпочинок між підходами 2 хв 30 с).

Заняття № 6 (вівторок).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{10,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{10,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{10,05 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{10,15 + 15 \text{ разів}}$,

10 підходів (відпочинок між підходами 2 хв 30 с).

Заняття № 7 (четвер).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); че-

рез 3–4 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{55 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 8 (п'ятниця).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{10,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{10,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}55 + 55 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 9 (понеділок).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{\text{по}20 \text{ разів}}$, 8 підходів (відпочинок між підходами 3 хв).

Заняття № 10 (вівторок).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, 8 підходів (відпочинок між підходами 3 хв).

Заняття № 11 (четвер).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{60 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 12 (п'ятниця).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв

$\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}60 + 60 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 13 (понеділок).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{\text{по}25 \text{ разів}}$, 6 підходів (відпочинок між підходами 3 хв 30 с).

Заняття № 14 (вівторок).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$, 6 підхо-

дів (відпочинок між підходами 3 хв 30 с).

Заняття № 15 (четвер).

Поштовх гирі від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); че-

рез 3–4 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{65 \text{ разів}}$ через 1 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 16 (п'ятниця).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по

1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}65 + 65 \text{ разів}};$

через 1 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 17, 18 (понеділок, середа).

Легке тренування з гирями (розминка, активний відпочинок).

Заняття № 19 (субота).

Участь у змаганнях, виконання встановлених нормативів.

Примітка. Такі засоби фізичної підготовки, як біг, спортивні ігри, гімнастика тощо застосовуються вранці, під час ранкової гімнастики, додаткові тренування, а інколи в дні відпочинку. Біг, плавання, спортивні ігри застосовуються, в основному, як ефективний засіб активного відпочинку.

Варіант 2

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки поштовху гир від грудей, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гирями.

Основна частина (120 хв)

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}},$

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$,
 $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$ відпочинок між підходами 1 хв).

2. Підрив гірї на техніку лівою, правою руками.

3. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Тяга штанги станова: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 4 підходи).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2 (середа, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривка гірї, удосконалення техніки ривка гірї, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями.

Основна частина (120 хв).

1. Ривок гири: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою ліва +
права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$,
 $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

2. Стійка з гирями на грудях, напівпоштовх на техніку.

3. Вистрибування зі штангою на плечах: $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$, 4 під-
ходи (відпочинок між підходами 1 хв).

4. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (від-
починок між підходами 2–3 хв).

5. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, ру-
ки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі:
4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріп-
ленні, піднімання тулуба) 30–50 разів, 4 підходи (відпочинок між
підходами 2–3 хв).

7. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап’ястко-
вих суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на
тверду поверхню (лавка, своє стегно), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж
саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги
спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$,

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3 (п'ятниця, тривалість 150 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки поштовху гир від грудей та ривка гирі, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху та ривка з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$

$\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15,70 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв).

2. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}},$

$\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15,70 + 70 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв).

3. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}, 4$ підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Тяга штанги станова: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}, 4$ підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}, 4$ підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 4 підходи).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$,

$\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 2 хв).

Заняття № 5 (середа, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{по5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{28 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{по15 + 15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 2 хв).

Заняття № 6 (п'ятниця, тривалість 150 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15,80 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок – за самопочуттям).

2. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15,80 + 80 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок – орієнтуючись на самопочуття).

Заняття № 7 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$,

$\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$

(відпочинок між підходами 3 хв).

Заняття № 8 (середа, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 3 хв).

Заняття № 9 (п'ятниця, тривалість 150 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15,90 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок за самопочуттям).

2. Ривок гири: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15,90 + 90 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок – орієнтуючись на самопочуття).

Заняття № 10 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права
(відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$,
 $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг} + 28 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 4 хв).

Заняття № 11 (середа, тривалість 140 хв).

Ривок гири: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$, $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$,
 $\frac{28 \text{ кг}}{\text{по}25 + 25 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 4 хв).

Заняття № 12 (п'ятниця, тривалість 150 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15,100 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок – орієнтуючись на самопочуття).
2. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15,100 + 100 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок – орієнтуючись на самопочуття).

Заняття № 13, 14 (понеділок, середа).

Легке тренування з гирями (розминка, активний відпочинок).

Заняття № 15 (субота).

Участь у змаганнях, виконання встановлених нормативів.

Варіант 3

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки виштовхування гир від грудей, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гирями.

Основна частина (120 хв)

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

через 3–4 хв 1-ша серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{40 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$

(відпочинок між підходами 1 хв);

2-га серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Відпочинок між серіями 10 хв.

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи,
(відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 4 підходи).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2 (вівторок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривка гирі, вдосконалення техніки ривка гирі, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та

рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гириями.

Основна частина (120 хв).

1. Ривок гири: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по } 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг}}{\text{по } 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}},$
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по } 5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв *лівою рукою* $\frac{32 \text{ кг}}{50 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв); через 5 хв *правою рукою* $\frac{32 \text{ кг}}{50 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

2. Вистрибування зі штангою на плечах: $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}, 4$ підходи (відпочинок між підходами 1 хв).

3. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}, 4$ підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання в тулубі: 15–20 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап’ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$ по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3 (четвер, тривалість 120 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки виштовхування гир від грудей, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гилями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

через 3–4 хв $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{70,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 4 підходи).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4 (п'ятниця, тривалість 120 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривка гирі, вдосконалення техніки ривка гирі, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою: ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв

$\frac{30 \text{ кг}}{70,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв); через 5 хв пра-

вою рукою $\frac{30 \text{ кг}}{70,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

2. Вистрибування зі штангою на плечах: $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 1 хв).

3. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 - 80\%}{6 - 10 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання в тулубі: 15–20 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долоньями донизу; б) те ж саме, тільки долоньями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{10 - 15 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 5 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

через 3–4 хв 1-ша серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{50 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$, відпочинок між підходами 1 хв;

2-га серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{40 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ (відпочинок

між підходами 1 хв).

Відпочинок між серіями 10 хв.

Заняття № 6 (вівторок, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{по 5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв лівою рукою: $\frac{32 \text{ кг}}{60 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв);

через 5 хв правою рукою: $\frac{32 \text{ кг}}{60 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$

$\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 7 (четвер, тривалість 120 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,

$\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через

5 хв: $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{80,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 8 (п'ятниця, тривалість 120 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{по5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв лівою рукою: $\frac{30 \text{ кг}}{80,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв); через 5 хв

правою рукою: $\frac{30 \text{ кг}}{80,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 9 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через

3–4 хв 1-ша серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{60 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$

(відпочинок між підходами 1 хв); 2-га серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{50 \text{ разів}}$

$$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}} \text{ (відпочинок між підходами 1 хв).}$$

Відпочинок між серіями 10 хв.

Заняття № 10 (вівторок, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{10 \cdot 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг}}{10 \cdot 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}},$
 $\frac{32 \text{ кг}}{10 \cdot 5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +
 права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв *лівою рукою*:
 $\frac{32 \text{ кг}}{70 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв);
 через 5 хв *правою рукою*: $\frac{32 \text{ кг}}{70 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}$
 (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 11 (четвер, тривалість 120 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);
 через 5 хв: $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{90,20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 12 (п'ятниця, тривалість 120 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{10 \cdot 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг}}{10 \cdot 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}},$
 $\frac{32 \text{ кг}}{10 \cdot 5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +
 права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв *лівою рукою*:
 $\frac{30 \text{ кг}}{90,20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв); через 5 хв *правою*
 $\frac{30 \text{ кг}}{90,20 \text{ разів}}$

рукою: $\frac{30 \text{ кг}}{90,30 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 13 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}},$

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

1-ша серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{70 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$

(відпочинок між підходами 1 хв);

2-га серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{50 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{25 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$ (відпочинок

між підходами 1 хв). Відпочинок між серіями 10 хв.

Заняття № 14 (вівторок, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}},$

$\frac{32 \text{ кг}}{по5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв лівою рукою: $\frac{32 \text{ кг}}{80 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами

1 хв); через 5 хв правою рукою: $\frac{32 \text{ кг}}{80 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{20 \text{ разів}}, \frac{32 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$

(відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 15 (четвер, тривалість 120 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$

$\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через

5 хв: $\frac{30 \text{ кг}}{90,20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 16 (понеділок, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг}}{по5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +

права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв *лівою рукою*:

$\frac{30 \text{ кг}}{100,20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв); через 5 хв *правою*

рукою: $\frac{30 \text{ кг}}{100,20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 17,18 (понеділок, середа).

Легке тренування з гирями (розминка, активний відпочинок).

Заняття № 19 (субота).

Участь у змаганнях, виконання встановлених нормативів.

6.2. Місячний цикл тренувань перед змаганнями В. Пронтенка та К. Пронтенка

Василь та Костянтин Пронтенки – заслужені майстри спорту, багаторазові чемпіони світу, кандидати наук з фізичного виховання і спорту представляють свої плани підготовки до відповідальних змагань.

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силових витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки виштовхування гир від грудей, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гирями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}},$
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1–2 хв); через 3–4 хв
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{10,60 \text{ разів}}$ через 3 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{10,50 \text{ разів}}.$

2. Напівприсідання зі штангою на плечах: $\frac{70 \text{ кг}}{30 - 40 \text{ разів}},$ 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Напівприсідання із гилями: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 - 40 \text{ разів}},$ 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{50 \text{ кг}}{8 - 10 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим гирі стоячи від грудей: $\frac{32 \text{ кг}}{10 - 15 \text{ разів}},$ 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підтягування на перекладині по 15–20 разів, 2 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. “Прес” з положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 2 підходи).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2 (вівторок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості під час окремих вправ для ривка гирі, вдосконалення техніки ривка гирі, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гилями.

Основна частина (120 хв).

1. Ривок гири: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +
права (відпочинок між підходами 1–2 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}20 + 20 \text{ разів}}$,
4–5 підходів (відпочинок між підходами 2 хв); через 3–4 хв
 $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}3\text{хв} + 3\text{хв}}$.

2. Тяга штанги станова: $\frac{70 - 90 \text{ кг}}{15 - 20 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок
між підходами 2–3 хв).

3. Нахили з гирею на плечах: $\frac{34 \text{ кг}}{40 - 50 \text{ разів}}$, 4 підходи
(відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання тулуба: 15–20 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги лежачи, вузьким хватом: $\frac{60 - 70 \text{ кг}}{10 - 12 \text{ разів}}$
(відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Віджимання в упорі на брусах: 20–30 разів, 3–4 підходи.

7. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 2 підходи (відпочинок 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3 (четвер, тривалість 120 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для поштовху гир, удосконалення техніки виштовхування гир від грудей, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху з легкими гириями.

Основна частина (100 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{30\text{ кг} + 30\text{ кг}}{5,10,15\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1–2 хв);

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{40\text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 4 хв).

2. Напівприсідання зі штангою на плечах: $\frac{70\text{ кг}}{30 - 40\text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Напівприсідання із гириями: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30 - 40\text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{50\text{ кг}}{8 - 10\text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим гирі стоячи, від грудей: $\frac{32\text{ кг}}{10 - 15\text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Підтягування на перекладині по 15–20 разів, 2 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 15–20 разів, 2 підходи).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4 (п'ятниця, тривалість 120 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості в окремих вправах для ривка гирі, вдосконалення техніки ривка гирі, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для ривка з легкими гирями.

Основна частина (100 хв).

1. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права

(відпочинок між підходами 1–2 хв); через 3–5 хв $\frac{30 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$.

2. Тяга штанги станова: $\frac{70 - 90 \text{ кг}}{15 - 20 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Нахили з гирею на плечах: $\frac{34 \text{ кг}}{40 - 50 \text{ разів}}$, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання тулуба: 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги лежачи, вузьким хватом: $\frac{60 - 70 \text{ кг}}{10 - 12 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Віджимання в упорі на брусах: 20–30 разів, 3–4 підходи.

7. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 2 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 5 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{24 \text{ кг}}{10,20,80,30 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1–2 хв).

Заняття № 6 (вівторок, тривалість 140 хв).

Ривок гири: $\frac{16 \text{ кг}}{по 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по 10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,

$\frac{24 \text{ кг}}{по 3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1–2 хв).

Заняття № 7 (четвер, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1–2 хв).

Заняття № 8 (контрольне): $\frac{32 \text{ кг}}{5 \text{ хв} + 5 \text{ хв}}$.

Заняття № 9 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1–2 хв);

1-ша серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, через 30 с $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$;

2-га серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{40 \text{ разів}}$, через 30 с $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$;

3-тя серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, через 30 с $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$;

4-та серія: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{40 \text{ разів}}$, через 30 с $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$;

Відпочинок між серіями 5 хв.

Заняття № 10 (вівторок, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +
права (відпочинок між підходами 1–2 хв); $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}3\text{хв} + 3\text{хв}}$
відпочинок між підходами 1–2 хв $\frac{32 \text{ кг}}{\text{по}2\text{хв} + 2\text{хв}}$.

Заняття № 11 (четвер, тривалість 140 хв).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1–2 хв);
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5\text{хв}, 3\text{хв}, 2\text{хв}}$, через 5 хв (відпочинок між підходами 2 хв).

Заняття № 12 (п'ятниця, тривалість 140 хв).

Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{\text{по}10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права
(відпочинок між підходами 1–2 хв); через 3 хв:
 $\frac{32 \text{ кг}}{2\text{хв} + 2\text{хв}, 1\text{хв} + 1\text{хв}}$ (відпочинок між підходами 1 хв).

Заняття № 13 (понеділок, тривалість 140 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{5,10 \text{ разів}}$,

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,15 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1–2 хв); через 3 хв:

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{3 \text{ хв} + 3 \text{ хв}}$, відпочинок між підходами 2 хв $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{2 \text{ хв} + 2 \text{ хв}}$.

2. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{по5 + 5,10 + 10,15 + 20 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +
 права (відпочинок між підходами 1–2 хв).

Заняття № 14 (середа, тривалість 60 хв).

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,20 \text{ разів}}$ (відпочинок між підходами 1–2 хв).

2. Ривок гирі: $\frac{16 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг}}{по10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг}}{по5 + 5,10 + 10,15 + 15 \text{ разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва +
 права (відпочинок між підходами 1–2 хв).

Примітка: Вправи для загального розвитку не застосовуються.

Заняття № 15 (субота).

Участь у змаганнях, виконання встановлених нормативів.

6.3. Місячний цикл тренувань у поштовху гир за довгим циклом перед змаганнями В. Андрейчука

Варіант 1

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості для поштовху гир за довгим циклом, удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху гир за довгим циклом з легкими гилями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,30 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв – закидання гир на груди: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$, через 1 хв – поштовх гир від грудей: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$.

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{110 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{130 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{80 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочи-

нок між підходами 2–3 хв).

6. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: 25 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. Підтягування на перекладині: 25, 20, 15, 10 разів, відпочинок 2–3 хв.

8. Піднімання штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{15 - 20 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2 (середа, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості для поштовху гир за довгим циклом, удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху гир за довгим циклом з легкими гирями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,35 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на груди: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$; через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}$.

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{100 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{120 \text{ кг}}{15 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{75 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: 25 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини: по 25 разів, 4 підходи.

8. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап’ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{15 - 20 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3 (п’ятниця, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості для поштовху гир за довгим циклом, удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом, розвиток сили м’язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м’язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та

рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху гир за довгим циклом з легкими гирями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,40 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на груди: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}};$ через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}.$

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{110 \text{ кг}}{15 \text{ разів}},$ 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{130 \text{ кг}}{10 \text{ разів}},$ 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{80 \text{ кг}}{6 \text{ разів}},$ 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 \text{ кг}}{6 \text{ разів}},$ 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: 25 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. Підтягування на перекладині: 25, 20, 15, 10 разів, відпочинок 2–3 хв.

8. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги

спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{15 - 20 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,45 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на гру-

ди: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}};$ через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}.$

Заняття № 5 (середа, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,45 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на ГРУ

ди: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}};$ через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}.$

Заняття № 6 (п'ятниця, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}, \frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}},$

$\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,45 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на гру-

ди: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}};$ через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{30 \text{ разів}}.$

Заняття № 7 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,50\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на груди: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30\text{ разів}}$; через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30\text{ разів}}$.

Заняття № 8 (середа, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,50\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на груди: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30\text{ разів}}$; через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30\text{ разів}}$.

Заняття № 9 (п'ятниця, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,50\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв; через 1 хв закидання гир на груди: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30\text{ разів}}$; через 1 хв поштовх гир від грудей: $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{30\text{ разів}}$.

Заняття № 10 (понеділок, тривалість 90 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,25\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи 7 разів за 1 хв.

2. Легке тренування із штангою.

Заняття № 11 (середа, тривалість 60 хв).

Біг 30 хв, вправи на розвиток гнучкості та рухливості суглобів.

Заняття № 12 (субота).

Участь у змаганнях, виконання встановлених нормативів.

Примітка: у вівторок і четвер.

1. Біг 30–40 хв.

2. Розминка, вправи на розвиток гнучкості та рухливості суглобів.

Варіант 2

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості для поштовху гир за довгим циклом, удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, спеціально-підготовчі вправи для поштовху гир за довгим циклом з легкими гирями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,14\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи – 7 разів за 1 хв; $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{14\text{ разів}}$, 8 підходів

(відпочинок між підходами 2 хв).

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{115\text{ кг}}{6\text{ разів}}$, 3 підходи

(відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{130 \text{ кг}}{8 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{80 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: по 25 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) по 50 разів, 2 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

8. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{15 - 20 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожную вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2 (середа, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості для поштовху гир за довгим циклом, удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості суглобів, спеціально-підготовчі вправи для поштовху гир за довгим циклом з легкими гилями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15,40,20 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),

темپ виконання вправи – 8 разів за 1 хв.

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{110 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{120 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{75 \text{ кг}}{10 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: по 25 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. “Прес” із положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини: по 25 разів, 4 підходи.

8. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап’ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на тверду поверхню (лавка, стegno), долонями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долонями донизу; б) те ж саме, тільки долонями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{15 - 20 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заключна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3 (п'ятниця, тривалість 140 хв).

Завдання: розвиток силової витривалості для поштовху гир за довгим циклом, удосконалення техніки поштовху гир за тривалим циклом, розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи для загального розвитку – вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості суглобів, спеціально-підготовчі вправи для поштовху гир за довгим циклом з легкими гирями.

Основна частина (120 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,14,35 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),

темپ виконання вправи – 7 разів за 1 хв.

2. Присідання зі штангою на плечах: $\frac{115 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

3. Тяга штанги станова: $\frac{130 \text{ кг}}{8 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{80 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. Жим штанги сидячи, від грудей: $\frac{60 \text{ кг}}{6 \text{ разів}}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: по 25 разів, 4 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. “Прес” (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) по 50 разів, 2 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

8. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя спираються на

тверду поверхню (лавка, стегно), долоньями доверху.

Різновид вправи: а) те ж саме, тільки долоньями донизу; б) те ж саме, тільки долоньями досередини (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками): $\frac{40 - 50\%}{15 - 20 \text{ разів}}$

по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок між підходами 2–3 хв).

Заклучна частина (5 хв): ходьба, вправи на відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,14 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи – 7 разів за 1 хв; $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{21 \text{ разів}}$, 6 підходів (відпочинок між підходами 3 хв).

Заняття № 5 (середа, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{30 \text{ кг} + 30 \text{ кг}}{5,10,15,48,20 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),
темп виконання вправи – 8 разів за 1 хв.

Заняття № 6 (п'ятниця, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16 \text{ кг} + 16 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$, $\frac{24 \text{ кг} + 24 \text{ кг}}{10,15 \text{ разів}}$,
 $\frac{32 \text{ кг} + 32 \text{ кг}}{5,10,14,42 \text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),
темп виконання вправи – 7 разів за 1 хв.

Заняття № 7 (понеділок, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,14\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв), темп

виконання вправи – 7 разів за 1 хв; $\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{28\text{ разів}}$, 4 підходи

(відпочинок між підходами 4 хв).

Заняття № 8 (середа, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{30\text{ кг} + 30\text{ кг}}{5,10,15,56,20\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),

темپ виконання вправи – 8 разів за 1 хв.

Заняття № 9 (п'ятниця, тривалість 140 хв).

Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,14,50\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),

темп виконання вправи – 7 разів за 1 хв.

Заняття № 10 (понеділок, тривалість 90 хв).

1. Поштовх гир за довгим циклом: $\frac{16\text{ кг} + 16\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$, $\frac{24\text{ кг} + 24\text{ кг}}{10,15\text{ разів}}$,

$\frac{32\text{ кг} + 32\text{ кг}}{5,10,14,25\text{ разів}}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв),

темп виконання вправи – 7 разів за 1 хв.

2. Легке тренування зі штангою.

Заняття № 11 (середа, тривалість 60 хв).

Біг 30 хв, вправи на розвиток гнучкості та рухливості суглобів.

Заняття № 12 (субота).

Участь у змаганнях, виконання встановлених нормативів.

Примітка: у вівторок і четвер.

1. Біг 30–40 хв.
2. Розминка, вправи на розвиток гнучкості та рухливості суглобів.

ЛІТЕРАТУРА

Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. / В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500 с.

Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.

Баймухаметов Р.М. Гиревой спорт: учебн. пособие / Р.М. Баймухаметов. – СПб.: ВДКИФК, 1996. – 110 с.

Баранов В.В. Гиревой спорт как средство профилированного физического воспитания студентов / В.В. Баранов // Гиревой спорт – 2002: Справочник. – Рыбинск: МФГС, 2002. – С. 92–96.

Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 126 с.

Борисевич С.А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учебн.-метод. пособие / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов. – Тюмень: ТГСХА, 2005. – 40 с.

Вакуленко М.Ф. Штанга й гирі / М.Ф. Вакуленко, В.В. Шликов, Г.М. Власов. – К.: Здоров'я, 1973. – 104 с.

Василевський В.В. Основи гирьового спорту / В.В. Василевський. – Львів: НП, 2004. – 52 с.

Весловуцький Ц.В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц.В. Весловуцький. – К.: Здоров'я, 1984. – 104 с.

Воропаев В.И. О методике тренировки гиревиков / В.И. Воропаев // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 43–47.

Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002. – 272 с.

Гиревой спорт / Авт.-сост. А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 192 с.

Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук [та ін.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.

Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2009. – 594 с.

Грибан Г.П. Атлетическая гимнастика: учеб. пособ. / Г.П. Грибан, Н.Т. Пучков, П.П. Фесечко / Под общ. ред. Г.П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.

Грибан Г.П. Гирьовий спорт: метод. розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 54 с.

Добровольский О.С. Гиревой спорт в России / О.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов // Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования. – Хабаровск, 2003. – С. 6–11.

Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Протенко, В.В. Протенко: навч.-метод. посібник. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

Пронтенко В.В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 238–242.

Рагушенко В.Ф. Гиревой спорт на новом этапе / В.Ф. Рагушенко // Тяжелая атлетика: Ежегодник, 1986. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 47–50.

Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392; 368 с.

Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: Учебн. пособие В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.

Фізичне виховання : навч. посібник / [М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін.]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

Хайруллин Р.А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Р.А. Хайруллин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань: ЦОП, 2004. – 96 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. Тренувальний процес у гирьовому спорті та напрями його вдосконалення.....	5
2. Підготовка гирьовиків у змагальному періоді.....	8
3. Підготовка гирьовиків на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	17
4. Підготовка гирьовиків на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	18
5. Засоби та методи підготовки гирьовиків.....	19
6. Тренування гирьовиків перед змаганнями.....	23
3.1. Місячний цикл тренування перед змаганнями В. Андрейчука.....	25
3.2. Місячний цикл тренування перед змаганнями В. Пронтенка та К. Пронтенка.....	49
3.3. Місячний цикл тренування у поштовху двох гир за довгим циклом перед змаганнями В. Андрейчука.....	57
Література.....	68

*Григорій Петрович Грибан
Павло Петрович Ткаченко*

**ПІДГОТОВКА
КВАЛІФІКОВАНИХ
ГИРЬОВИКІВ
ПЕРЕД
ЗМАГАННЯМИ**

Методичні рекомендації

Комп'ютерна верстка Грибан Г.П.

Підписано до друку 24.10.2013. Формат 60х84/16
Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 4,13.
Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП "Рута"
10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
*Регістраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*