Г. П. ГРИБАН
П. П. ТКАЧЕНКО

ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Навчально-методичний посібник

Житомир «Рута» – 2013

УДК 796.88(075)
ББК 75.712
Г36

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.
Г36 Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 100 с.

У навчально-методичному посібнику викладено сучасні погляди та трактування основних положень методики навчання і підготовки спортсменів масових розрядів та високої кваліфікації в гирьовому спорті.

Для студентів, викладачів і тренерів вищих навчальних закладів України 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

Гирьовий спорт посідає особливе місце в системі фізичного виховання. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання, оригінальні й екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування тощо (Ю.В. Щербина, 2011).

Окрім того, слід зазначити, що гирьовий спорт посів чільне місце у багатьох колективах фізичної культури, в добровільних спортивних товариствах, особливо велика популярність гирьового спорту у ДСТ "Колос" та ВНЗ Міністерства аграрної політики і продовольства України, ВВНЗ Міністерства оборони України, сільської молоді.

Доступність вправ з гирями для осіб з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання. Вартість гир порівняно незначна, а термін використання необмежений.

Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях з людьми різного віку, статі та підготовленості. Велика кількість цих вправ не складна за своєю структурою і технікою виконання, прості в навчанні і можуть виконуватися на простих майданчиках, на місцевості і навіть у кабінеті. Конструкція

гирі дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ. Вправи з гирями засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю.

Гирьовий спорт в Україні давно зберігає національні традиції. У багатьох містах святкування не обходяться без виступів гирьовиків. На жаль, ще не достатня популярність гир серед населення, преса і телебачення не завжди добре висвітлюють цей вид спорту, не входить він до багатьох програм з фізичного виховання як один з основних видів розвитку фізичних якостей.

В той же час, систематичні заняття з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м’язів тулуба, координації рухів; сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню таких морально-вольових якостей, як наполегливість, завзятість, витримка, самовладання, цілеспрямованість, які є необхідними у навчанні та трудовій діяльності.

В основу змісту посібника покладені сучасні погляди і пропозиції відомих українських науковців у галузі спортивного вдосконалення – В.М. Платонова, Ю.М. Шкребтія, М.М. Булатової, Р.Ф. Ахметова, В.Г. Олешка та багатьох інших, з основ теорії і методики фізичного виховання – М.В. Дутчака, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шияна. Автори висловлюють щиру вдячність заслуженим тренерам України з гирьового спорту Ю.В. Щербині, В.М. Романчуку, С.В. Романчуку, заслуженим майстрам спорту В.В. Пронтенку та К.В. Пронтенку за поради і досвід, які знайшли своє відображення в цьому навчальному посібнику.

1. ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ

Підготовка гирьовиків – це складний та багатогранний процес, що вимагає від тренерів та спортсменів певних знань, а також умінь застосовувати їх на практиці. Тому опанування основ гирьового спорту (техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту, методики навчання, методики спортивного вдосконалення, особливостей підвищення спеціальної працездатності та ін.) є важливим завданням під час організації та методики проведення занять у секціях з гирьового спорту у ВНЗ та інших організаціях.

Тренувальна діяльність у гирьовому спорті значною мірою пов'язана із закономірностями побудови підготовки у силових видах спорту, але в останній час науково доведено, що гирьовий спорт більше відносить до видів спорту, які вимагають від спортсмена розвитку загальної та спеціальної фізичної витривалості. Складовою частиною системи спортивної підготовки є такі поняття, як спортивна підготовка, спортивне тренування та спортивне змагання.

Спортивна підготовка – багатофакторний процес, який охоплює тренування гирьовиків, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом із навчанням, виконанням робіт та відпочинком. В структуру системи підготовки гирьовиків входять спортивне тренування, змагання, зовнішні та внутрішні чинники, які підвищують результативність тренувального процесу та досягнення у змаганнях.

Спортивне тренування є складовою частиною спортивної підготовки гирьовиків. Це спеціалізований процес фізичного вдосконалення, що базується на використанні силових вправ (в ос-

новному гир) з метою опанування та вдосконалення рухових навичок у гирьовому спорті, фізичних якостей та функцій організму, які спрямовують підготовку гирьовиків на досягнення високих спортивних результатів.

Метою спортивної підготовки гирьовиків є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, зумовленого специфікою гирьового спорту та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки гирьовиків:

✓ засвоєння техніки й тактики гирьового спорту;

✓ забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму;

✓ виховання належних моральних і вольових якостей;

✓ забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості;

✓ набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

✓ комплексне вдосконалення та вияв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Викладені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичний, технічний, тактичний, психологічний (морально-вольовий), теоретичний.

Спортивне змагання підбиває підсумок процесу підготовки гирьовика, а з іншого боку – є етапом відбору, ефективним чинником підвищення спеціальної тренованості.

Виходячи із вищевикладеного у гирьовому спорті накреслилися основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки гирьовиків (В.Я. Андрейчук, 2007):

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 здібнос-

ті 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 різних 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 тенденцій 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 змагань.

2. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Гирьовий спорт вийшов на міжнародну арену лише у 1993 році, коли було проведено перший чемпіонат світу. До цього часу він практично розвивався "під егідою" важкої атлетики, що суттєво вплинуло на процес його формування. Навіть сьогодні, коли вже гирьовий спорт набув значного поширення в Україні та багатьох країнах світу, у переважної частини населення гирьовики (а також гирьовий спорт у цілому) асоціюються з важкоатлетами або цирковими силачами неймовірно "крупних габаритів", які легко жонглюють гирями.

У загальній класифікації видів спорту важка атлетика відноситься до групи швидкісно-силових вправ ациклічного характеру. У гирьовому спорті змагальна діяльність полягає у виконанні максимально можливої кількості підйомів гир фіксованої ваги протягом 10 хв та має циклічний характер (Ю.В. Щербина, 2006).

У пошуках раціональної побудови тренувального процесу з гирьового спорту 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.

У посібнику "Гиревой спорт" (В.А. Поляков, В.І. Воропаєв, 1988) зазначається, що сучасна методика тренування у гирьовому спорті базується на величезному практичному досвіді роботи з важкоатлетами. Однак більшість учених стверджує, що у сучасному гирьовому спорті обґрунтування основних положень тренувального процесу відбувається зі значним відставанням (А.І. Воротинцев, 2002; В.Н. Гомонов, Б.В. Махоткін, В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов, 2009 та ін.).

У роботах науковців з важкої атлетики (А.М. Воробйов, 1988; Л.П. Лапутін, В.Г. Олешко, 1982) вказується, що з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та вдосконалення техніки класичних вправ у тренуванні штангістів застосовуються вправи з гирями. Методичний прийом фахівців важкої атлетики у використанні допоміжних снарядів підійшов і фахівцям-гирьовикам, тому більшість з них для розвитку необхідних фізичних якостей гирьовика та оволодіння технікою вправ гирьового спорту рекомендує застосовувати вправи зі штангою. Автори існуючих посібників, зокрема, рекомендують вправи зі штангою з метою розвитку сили необхідних для роботи з гирями м'язів: ніг, спини, рук тощо (Г.П. Виноградов, М.Т. Лук'янов, 1986; Ю.М. Зайцев, І.Ю. Іванов, В.К. Петров, 1991; Ю.А. Ромашин, 2003).

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 силової 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).

Науковці вказують, що працездатність гирьовика відповідає рівню розвитку її у веслярів, і підкреслюють, що колишні веслярі набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти (В. Хороненко, 1988; В.С. Рассказов, 2003). Підтвердженням даних слів є абсолютний рекорд світу в ривку колишнього весляра Ю. Петренка (в. к. – до 75 кг) із м. Черкаси – по 110 разів кожною рукою за 10 хв (1998 р.), а також високі результати кандидата у майстри спорту з веслування на байдарках, заслуженого майстра спорту з гирьового спорту харків'янина О. Савченка. Найтитулованіший гирьовик України (13-разовий чемпіон світу) заслужений майстер спорту Р. Михальчук досягнув значних результатів завдяки високому рівню загальної фізичної підготовки, який він отримав під час багаторічних занять лижним спортом.

У зв'язку з тим, що за 10 хв, відведених регламентом, найсильнішим гирьовикам лише в одній вправі – поштовху двох гир – вдається підняти до 10 тонн, то за енерговитратами їх роботу можна порівняти з проходженням дистанції 10–15 км у лижних гонках.

Результати досліджень багатьох учених (В.В. Шевцов, 1993; Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003; Р.М. Баймухаметов, Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2004; В.Л. Марищук, В.М. Князєв, Є.В. Лопатін, 2004 та ін.) свідчать, що гирьовий спорт характеризується значним напруженням кардіореспіраторної системи та ставить високі вимоги до розвитку фізичної витривалості спортсмена. Справедливість даних висновків підтверджена низкою досліджень, де зазначається, що приріст результатів у гирьовому спорті знаходиться у кореляційному співвідношенні з показниками степ-тесту, проби Штанге та бігом на 3 км. Для досягнення високих результатів у гирьовому спорті важливе значення має розвиток загальної фізичної витривалості (М.А. Євдокімов, Є.В. Лопатін, 2004).

Ознайомлення з планами тренувань заслужених майстрів спорту України Р. Михальчука, В. Андрейчука, Ф. Фуглева, В. Пронтенка, К. Пронтенка свідчить, що більшість вправ зі штангою, які широко наведені у відомих посібниках з гирьового

спорту, вони не використовують, а кросова підготовка посідає чільне місце. Іншими словами, вправи зі штангою, що спрямовані на розвиток сили та силової витривалості, можна рекомендувати спортсменам-початківцям. І навіть у цьому випадку слід основну увагу звернути на розвиток силової витривалості, а не сили, оскільки гирьовий спорт не ставить високих вимог до розвитку її абсолютного показника.

Найбільша припустимість методик важкої атлетики у гирьовому спорті спостерігається у самій структурі змагальних вправ. Більшість компонентів структури рухових актів поштовху і ривка є загальною для цих видів спорту. Як наслідок, більшість термінів, що визначають частини та елементи структури поштовху та ривка у гирьовому спорті, запозичено з лексики важкої атлетики.

Науковці вказують на специфічні особливості окремих параметрів рухів (вихідне положення перед поштовхом, фазовий склад та найбільш характерні зміни кутів у колінних і тазових суглобах). Описуються також і відмінності у роботі рук. У важкій атлетиці руки ніби закріплені нерухомо одна відносно одної грифом штанги. У гирьовому спорті цього зв'язку немає і з'являються додаткові ступені свободи у плечовому суглобі, що вимагає додаткової м'язової координації.

"Зловживання" штангою на початковому етапі підготовки не сприяє формуванню необхідних координаційних здібностей, що виявляється у дискоординації у положенні фіксації (втрата рівноваги, додаткові коливання гир, збільшення часу на досягнення рівноваги).

Особлива увага дослідників звертається на відмінності у процесі дихання у гирьовиків та важкоатлетів. Вправи важкоатлетів виконуються при затримці дихання (натужуванні). У гирьовому спорті навпаки: постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих результатів (В.Н. Гомонов, 1998).

Особливості постановки дихання визначають і різні режими роботи м'язів. Максимальні зусилля у важкій атлетиці призводять до напруження великих груп м'язів. А організм гирьовика нама-

гається використати тільки необхідні рухові одиниці, причому включення їх до роботи відносно короткочасне, та й вага снарядів порівняно незначна.

У важкоатлетів м'язи, як правило, скорочуються більш повільно. У гирьовому спорті м'язове напруження під час виконання поштовху у кращих спортсменів країни може становити 0,2–0,3 секунди (С.С. Добровольський, В.Ф. Тихонов, 2003). Як наслідок, для гирьовика важливого значення набуває здатність до швидкого розслаблення м'язів (В.Ф. Пилипко, 2000).

Дані обставини визначають і темп виконання вправи. У гирьовому спорті темп 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.

Під обсягом навантаження у важкій атлетиці розуміють загальну вагу, яку спортсмен підняв за тренування або цикл. Аналогічний підхід має місце і у гирьовому спорті (М.А. Євдокімов, Є.В. Лопатін, 2004). У практиці гирьового спорту застосовується оцінка обсягу навантаження не тільки за сумарною вагою, але й за кількістю підходів. Найінформативнішим є визначення обсягу навантаження за сумарною кількістю підйомів гир з урахуванням їх ваги.

Інтенсивність заняття у важкій атлетиці визначають за середньою вагою штанги, а інтенсивність підходу виражається у відсотках від максимального результату. У гирьовому спорті поняття інтенсивності довгий час розумілося по-різному. Так, одні фахівці під інтенсивністю тренувального навантаження розуміють кількість повторів у відсотках від максимального результату, інші – кількість підйомів гир за тренування, треті – кількість тренувань у тижневому циклі (Ю.М. Зайцев, Ю.І. Іванов, В.К. Петров, 1991; В.А. Поляков, В.І. Воропаєв, 1988; Ю.А. Ро-

машин, 2003). Така розбіжність поглядів не випадкова, це результат відсутності досліджень у гирьовому спорті з даного питання.

Перш за все, під інтенсивністю необхідно розуміти ступінь дії вправ на організм, відрізняючи інтенсивність одного підходу від усього заняття в цілому. Тому інтенсивність підходу доцільно визначати або за тривалістю виконання вправи у хвилинах, або за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату, при цьому обов’язково враховувати вагу гир та темп виконання вправи, а до визначення інтенсивності заняття додати ще й показник ЧСС під час відпочинку між підходами.

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.

3. СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

У системі підготовки гирьовиків слід виділити такі структурні елементи:

✓багаторічну підготовку гирьовиків як сукупність відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;

✓річну підготовку (макроцикли і періоди);

✓середні цикли (мезоцикли);

✓малі цикли (мікроцикли);

✓окремі тренувальні дні;

✓тренувальні заняття та їх складові.

Структура процесу багаторічної підготовки залежать від багатьох чинників:

☞ особливостей змагальної діяльності;

☞ закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;

☞ індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

☞ віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і коли розпочав спеціальні тренування;

☞ змісту тренувального процесу – способів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимулюють працездатність).

У процесі багаторічної підготовки розрізняють три вікові зони демонстрації спортивних результатів: перших великих успіхів,

максимальних можливостей та підтримання найвищих результатів.

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не мають впливу ні система відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші показники. Нижче наведені вікові межі спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки у гирьовому спорті (у роках):

- ➪ початкова підготовка: чол. – 9–12; жін. – 9–12.
- ➪ попередня базова підготовка: чол. – 12–16; жін. – 12–16.
- ➪ спеціальна базова підготовка: чол. – 16–21; жін. – 16–21.
- ➪ максимальна реалізація індивідуальних можливостей: чол. – 22–26; жін. – 19–22.
- ➪ збереження досягнень: чол. – 27–29 і старші; жін. – 23–26 і старші.

Увесь період підготовки спортсменів має чітку циклічність. Уявити в деталях весь процес багаторічних занять гирьовим спортом досить складно. Можна виділити п’ять основних етапів:

1) початкова підготовка;
2) попередня базова підготовка;
3) спеціалізована базова підготовка;
4) максимальна реалізація індивідуальних можливостей (підготовка до вищих досягнень);
5) збереження вищих досягнень (В.М. Платонов, 1997).

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів, напряму, динаміки навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися, залежно від специфіки змагальних вправ (двоборство, довгий цикл), індивідуальних особливостей спортсмена, способів і методів тренування (табл. 1).

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки повинні цілком відповідати функціональним можливостям спортсмена, що забезпечить планомірне підвищення його майстерності.

Таблиця 1

Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення

(В.М. Платонов, 2004)

Етапи багаторічної підготовки	**Мета змагань**	**Результат змагань**	**Напрям підготовки**
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, набуття початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров’я, навчання техніки гирьового спорту, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична та психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце у певному рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації і готовності до змагань

Продовження табл. 1

Етапи багаторічної підготовки	**Мета змагань**	**Результат змагань**	**Напрям підготовки**
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце в рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та готовності до змагань
Збереження вищої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце в рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, рейтингове місце	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації і готовності до змагань

3.1. Етап початкової підготовки

Етап початкової підготовки для студентів першого курсу, що вперше прийшли до секції гирьового спорту, може бути набагато коротшим, ніж він триває у дітей. Основним його завдання є: зміцнення здоров’я, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніки вправ гирьового спорту та техніки різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю. Існує також небезпека перевантаження студентів з низькою початковою фізичною підготовленістю.

Підготовка початківців характеризується широким застосуванням різноманітних способів і методів тренування, а також

вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не слід планувати занять із значними фізичними та психологічними навантаженнями, які допускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

У питаннях технічного вдосконалення слід орієнтуватися на значну кількість різних підготовчих вправ. У жодному разі не можна стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички. У цей час у спортсмена закладається різнобічна технічна база – такий підхід є засадою для подальшого технічного вдосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, проводяться двічі-тричі на тиждень тривалістю 90–120 хв. Річний обсяг роботи у гирьовиків-початківців на етапі початкового навчання невеликий, може коливатися у межах 150–300 год. Залежить від тривалості цього етапу підготовки, яка у свою чергу тісно пов'язана з часом початку занять спортом: що пізніше починається навчальний етап, то менше часу він триватиме, а обсяг роботи буде значно більшим.

На цьому етапі початківців (студентів, курсантів) можна залучати до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами, з елементами спеціальної фізичної підготовки та до участі у змаганнях з гирьового спорту за спрощеними правилами.

3.2. Етап попередньої базової підготовки

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я гирьовиків, усунення недоліків їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості; створення рухового потенціалу для досягнення результатів у гирьовому спорті. Особливу увагу слід приділяти формуванню стійкого інтересу спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізоване тренування (В.М. Платонов, 2004). Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів призводять до швидкого поліпшення результатів у початківців, проте надалі негативно позначаються на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі з гирьового спорту. Гирьовик повинен добре опанувати техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки гирьового спорту, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм виявлення сили, швидкості, координаційних здібностей та гнучкості у суглобах. На попередньому базовому етапі не потрібно планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великим навантаженням тощо.

3.3. Етап 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 напряму 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 швидкісно-силової та складно-координаційної роботи, підготовка на витривалість часто стає бар’єром у зротанні їх майстерності. Тому при плануванні функціональної підготовки на цьому етапі, коли мають місце високі тренувальні навантаження, слід зважати на майбутню спеціалізацію гирьовика.

3.4. Етап 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 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.

3.5. Етап збереження досягнень

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Багато уваги приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Потрібно прагнути до змін способів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувалися, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цих завдань можуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи у макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Для цього етапу характерно також прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму за такого ж або ще й меншого обсягу тренувальної роботи. Одним із важливих чинників у гирьовому спорті виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду.

4. СТРУКТУРА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення конкретного рівня підготовленості спортсмена, який забезпечить успішний виступ у заздалегідь точно визначений час. Перед початком складання плану річної підготовки визначаються індивідуальні особливості спортсменів: масозростові показники, рівень розвитку рухових якостей та технічної майстерності, темпи зростання спортивних досягнень тощо. Потім здійснюється

прогнозування спортивних досягнень з урахуванням календаря змагань.

Однією з умов планування є варіювання тренувального навантаження. Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає спланувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Місяці з великим навантаженням чергуються з місяцями із середніми чи малими навантаженнями, тобто його показники змінюються стрибкоподібно. На практиці виділяють 2-місячні міжзмагальні етапи (50 % усіх випадків), 3-місячні (30 %), 4-місячні чи 5-місячні (20 %). У більшості випадків у кінці міжзмагальних етапів проводяться змагання.

Система річної підготовки на засадах одного макроциклу називається одноцикловою, двох – двоцикловою, трьох – трицикловою тощо. У кожному макроциклі виділяють також три періоди.

У варіантах "подвійного" або "потрійного" та інших видів макроциклів перехідні періоди між ними не плануються, а змагальний період одного макроциклу повільно переходить у підготовчий період наступного. Характер і тривалість кожного циклу залежить від календаря змагань, методики тренувань, характеру засобів відновлення працездатності та закономірностей розвитку спортивної форми.

У гирьовому спорті кількість змагань протягом року становить 3–4 (або більше), тому річний цикл підготовки поділяється на 2–3-місячні цикли, до яких належить підготовчий і змагальний періоди. Перший переважно триває близько 2-х місяців, другий, звичайно, 4 тижні. Перехідний період настає наприкінці річного циклу і триває 2–3 тижні.

Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли. *Мезоцикл* – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3-х до 6 тижнів. Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити

оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Застосування дво- і трициклових варіантів побудови підготовки протягом року дає можливість спортсмену не тільки частіше виступати у змаганнях, але й підвищувати інтенсивність виконання силових вправ. Він не адаптується до одноманітних засобів тренування, що часто спостерігається під час одноциклової підготовки. Після 5–6 місяців базової підготовки спортсмени настільки адаптуються до запланованих комплексів силових вправ, що використання дуже суворих методичних заходів не завжди стимулює подальшу діяльність м'язової системи.

Вирізняють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основне завдання втягувальних мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується використанням вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових навичок і вмінь.

У базових мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах удосконалюються всі сторони підготовленості гирьовика, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли направлені на усунення незначних недоліків у підготовці гирьовика, вдосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована

психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуваннях гирьовиків визначаються специфікою гирьового спорту (двоборство, довгий цикл), особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості спортсменів. Для достатньо кваліфікованих спортсменів протягом 2–3 місяців змагального періоду плануються 2–4 змагальні мезоцикли, що чергуються з мезоциклами інших типів.

Для вирішення завдань, що стоять на певному етапі підготовки застосовуються мікроцикли. *Мікроцикл* – це серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексну підготовку спортсмена. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл (табл. 2).

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягувальний мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Характеризуються невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку року після перехідного періоду. Надалі, з підвищенням підготовленості спортсменів, сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягати 70–75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли являють собою основний зміст підготовчого періоду, а також можуть застосовуватися у змагальному періоді.

Таблиця 2

Навантаження в тижневих мікроциклах у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки (В.Я. Адрейчук, 2007)

Етап багаторічної підготовки	**Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)**			
	I	**II**	**III**	**IV**
Попередньої базової підготовки	Утягувальний – середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не планується)	Ударний – велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Спеціалізованої базової підготовки	Утягувальний – середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження
Максимального використання індивідуальних можливостей	Ударний – велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Ударний – значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Ударний – велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Відновлювальний – мале навантаження

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку гирьовика до змагань, їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення і психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст 2–3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2–3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань за

відносно невисокого навантаження і загального обсягу роботи, але за умов спеціалізованих окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або посеред мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань, їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузами між ними. У змагальних мікроциклах основне навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагань можуть виділятися пікові мікроцикли. Плануючи такі мікроцикли, основну увагу слід приділити повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку спортивної форми.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів, їх планують після змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів.

Структура мікроциклів визначається особливостями підготовки до змагань (двоборство, довгий цикл), етапом підготовки, періодом мікроциклу, індивідуальними особливостями гирьовика тощо.

Основними показниками річного планування є обсяг навантаження та його інтенсивність. Крім цього, у гирьовому спорті планують такі показники: кількість тренувальних днів і занять, кількість підйомів гирі за змагальними вправами, з вагою гир 24, 32 кг, обсяг загальної підготовки, терміни участі спортсменів у змаганнях і навчально-тренувальних зборах, основні засоби відновлення організму та терміни проходження медичних обстежень тощо. Річні плани підготовки складаються за графічною чи сітковою формами для кожного окремого спортсмена або групи.

5. ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

У процесі спортивної підготовки в організмі спортсменів виникають різні морфологічні і функціональні зміни, що пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження (так звана біологічна адаптація), які визначають рівень тренованості. Тренованість не слід ототожнювати з підготовленістю, поняттям більш широкого змісту, що відбиває комплекс властивостей організму спортсмена до процесу виявлення максимальних можливостей під час змагальної діяльності (теоретичні знання, психологічна й мобілізаційна готовність до спортивної боротьби тощо). Рівень максимальної готовності спортсмена до досягнення найкращого спортивного результату визначається як стан *спортивної форми* (В.Г. Олешко, 1999).

Спортивну форму неможливо утримувати протягом тривалого часу. Вона може втрачатися, а згодом знову відновлюватися, тобто цей процес носить циклічний характер.

Тренованість спортсмена поділяється на *загальну та спеціальну*. Загальна тренованість – це процес пристосування організму до неспецифічних загальних силових вправ, спрямованих на зміцнення здоров’я, підвищення функціональних можливостей і розвиток фізичних якостей гирьовика.

Спеціальна тренованість гирьовика – це процес удосконалення м’язової діяльності, який вибирається залежно від виконання змагальних вправ у гирьовому спорті.

Згідно з теорією спортивного тренування, у процесі розвитку і вдосконалення рівня тренованості спортсмена виділяють три етапи: перший – зростання тренованості, другий – досягнення спортивної форми, третій – зниження тренованості. Кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування: підготовчому, змагальному та перехідному. Ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

5.1. Підготовчий період

Підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального мікроциклу. У цьому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості, розвиваються фізичні якості, вдосконалюються рухові навички тощо. Різноманітні завдання спеціальної підготовки, які в кінцевому підсумку забезпечують успішний виступ гирьовика у відповідальних змаганнях сезону, вирішуються протягом усього підготовчого періоду.

Цей період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. Основними завданнями підготовчого етапу є: розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей гирьовиків, збільшення силових можливостей “робочих” м’язів гирьовиків, удосконалення спортивної техніки. Цей період характеризується великим обсягом тренувального навантаження й середньою інтенсивністю силових вправ. Широко застосовуються засоби загальнофізичної і спеціальнофізичної підготовки. Основна спрямованість занять – підвищення загальнофізичної підготовки.

Частина змагальних вправ у загальному обсязі виконуваної роботи низька. Надмірне використання на цьому етапі підготовки змагальних вправ на шкоду допоміжним і спеціально-підготовчим може негативно вплинути на спортивні результати.

Спеціально-підготовчий етап передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, яка забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також змагальних. Велика увага спрямовується на техніку виконання змагальних вправ, розвиток фізичних якостей та вдосконалення тактичних навиків. Кількість змагальних вправ збільшується під кінець етапу. Завершується підготовка спортсмена на цьому етапі інтегральною підготовкою. Її мета – об’єднання у змагальних вправах всього комплексу функціональних і психіч-

них перебудов, рухових навиків і вмінь, знань, досвіду, які були отримані за період напружених тренувань.

Вимоги до розвитку фізичних якостей гирьовиків у підготовчому періоді

На теперішній час у фахівців гирьового спорту не існує єдиної думки щодо значення та першочерговості розвитку основних фізичних якостей гирьовиків у підготовчому періоді. Аналіз тренувальних програм спортсменів різних областей України свідчить, що багато з них досить часто застосовують рекомендації, спрямовані на розвиток силових якостей (особливо це стосується гирьовиків, що починають займатися самостійно). Причиною цього, як ми вже відмічали раніше, є недостатня кількість спеціальних досліджень з цієї проблеми.

У працях деяких учених зазначається, що розвиток сили і силової витривалості є пріоритетним завданням у гирьовому спорті, при цьому силовій витривалості відводиться головна роль (Ю.А. Ромашин, 1992; Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003).

Більшість дослідників одностайні у тому, що розвивати силу необхідно до певної “достатньої межі”. Як зазначає у своїх дослідженнях В.І. Воропаєв (1986), силові можливості члена збірної команди країни з гирьового спорту знаходяться на рівні силових можливостей важкоатлета другого розряду. На думку автора, це і є “достатня межа” розвитку сили.

Проте у роботах науковців останніх років стверджується, що при фіксованій вазі гир (32 кг) спортсмени мають різну масу тіла: у ваговій категорії до 60 кг атлет на змаганнях піднімає більше 100 % ваги тіла, а у ваговій категорії до 90 та понад 90 кг – 50–70 %. Тому автори наголошують, що зі збільшенням власної ваги вимоги до розвитку силових якостей гирьовиків змінюються: щоб піднімати гирі однакової ваги спортсмену вагової категорії до 60 кг і понад 90 кг необхідно розвивати силу, значно відмітну за абсолютною величиною. Однак, який рівень розвитку сили повинні мати гирьовики різних вагових категорій для виконання нормативів майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу, – фахівцями не встановлено.

Окремі дослідники пов’язують приріст результатів у гирьовому спорті з розвитком максимальної сили та вважають, що для виконання КМС з гирьового спорту у ваговій категорії до 80 кг спортсмену необхідно вижимати дві 32-кілограмові гирі “чистою” силою 10–16 разів та виконувати присідання зі штангою 110–115 кг. Це той “мінімум” сили, який при відповідних тренуваннях гирьовики “переробляють” у силову витривалість. В інших вагових категоріях ці показники повинні бути відповідно вищими або нижчими.

У посібнику А.І. Воротинцева (2002) наводяться основні показники сили і витривалості, які необхідно досягти гирьовикам у процесі загальнофізичної підготовки для більш вузької спеціалізації у гирьовому спорті (табл. 3). Автор рекомендує підвищувати вимоги до розвитку силових якостей пропорційно підвищенню маси тіла спортсмена. При цьому вимоги до розвитку витривалості знижуються.

Таблиця 3

Вимоги до розвитку фізичних якостей
спортсменів-гирьовиків (А.І. Воротинцев, 2002)

<table>
<tr><th>Вагові категорії, кг</th><th>Жим штанги лежачи, кг</th><th>Тяга штанги, кг</th><th>Присідання зі штангою, кг</th><th>Жим гирі 32 кг, рази</th><th>Біг 3000 м</th></tr>
<tr><td>60–65</td><td>80</td><td>110</td><td>110</td><td>1–2</td><td rowspan="2">Юнацький розряд</td></tr>
<tr><td>70–75</td><td>90</td><td>120</td><td>120</td><td>5–6</td></tr>
<tr><td>80</td><td>100</td><td>130</td><td>130</td><td>12–15</td><td rowspan="2">Пробіжка у помірному темпі</td></tr>
<tr><td>90 +90</td><td>100 і ></td><td>140</td><td>140</td><td>15–18</td></tr>
</table>

Аналіз звітів головної суддівської колегії чемпіонатів України за 2004–2009 роки та тренувальних програм спортсменів свідчить, що спортсмени легких вагових категорій (60–70 кг), які не виконують вимоги до розвитку сили і силової витривалості, що рекомендовані у відомих посібниках, значно перекривають норматив кандидата у майстри спорту у ваговій категорії до 80 кг. Більше того, навіть деякі видатні спортсмени (чемпіони та призе-

ри чемпіонатів України і світу) не в змозі вижати гирю 32 кг, але у бігу на 3000 м виконують дорослі спортивні розряди. Це ще раз дає право стверджувати, що ні сила, ні силова витривалість не є визначальними якостями у гирьовому спорті (В.В. Пронтенко, 2009).

У гирьовому спорті зусилля розвивається за рахунок синхронізації скорочення витривалих рухових одиниць, що визначається не силою нервового імпульсу, а його частотністю. Саме синхронізація рухових одиниць дозволяє розвивати необхідне зусилля у гирьовому спорті, що цілком пояснює помірну гіпертрофію гирьовиків на відміну від важкоатлетів. Зі збільшенням маси тіла гирьовика потреба у зростанні максимальної сили пропорційно знижується: для роботи з гирею 32 кг спортсмену вагової категорії 90 і понад 90 кг немає необхідності піднімати штангу вагою 140–150 кг.

При побудові тренувального процесу необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали "свою" спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково – "робочі" м'язи (м'язи стегна, спини, плечового пояса). Для розвитку "робочих" м'язів гирьовиків використовуються такі вправи:

Вправи для м'язів спини

1. Тяга гир (штанги) станова.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою або гирею на плечах.
3. Взяття штанги або гирі (гир) на груди.
4. "Протяжка" гирі.
5. Махи гирею (підриви) з різною амплітудою.
6. Підрив однієї гирі двома руками.
7. Ривок гирі.
8. Вправи з диском від штанги: нахили у різні боки, повороти вправо-вліво, протягування по діагоналі до плеча.
9. Лежачи з опорою стегнами на гімнастичному коні, руки за головою, ноги закріплені – згинання і розгинання тулуба.

10. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни).

Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з гирею або штангою на плечах.
2. Напівприсідання зі штангою на плечах.
3. Напівприсідання з гирею (гирями) на грудях.
4. Напівприсідання зі штангою або гирею (гирями) з виходом на носки.
5. Напівприсідання зі штангою або гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Вистрибування зі штангою на плечах.
7. Вистрибування з гирею (гирями) на грудях.
8. Вистрибування з гирею в опущених униз руках.
9. Виштовхування штанги або гирі (гир) з грудей.
10. Стрибки: вперед (угору) з повного присіду, на лавку, на одній нозі.

Вправи для м'язів плечей та рук

1. Жим штанги або гирі (гир) стоячи, сидячи.
2. Жим гир стоячи, сидячи по черзі.
3. Тяга гирі (гир), штанги у нахилі.
4. Утримання гирі (гир) угорі на прямих руках.
5. Ходьба з гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Піднімання гирі двома руками хватом зверху до підборіддя.
7. Жим штанги лежачи (вузьким, широким хватом).
8. Віджимання в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках.
9. Підтягування на перекладині.
10. Вис на перекладині.

Багато вчених вважає, що однією з найважливіших якостей гирьовика, що забезпечує його успіх у змагальній діяльності, є силова витривалість.

За даними провідних учених у галузі фізичного виховання і спорту (В.М. Платонов, 1997), тривалість виконання вправ на силову витривалість, як правило, не перевищує 2–3 хвилини. У

гирьовому спорті силова витривалість у чистому вигляді виявляється лише під час виконання вправи безперервно у кількості не більше 30–40 підйомів. Гирьовики з високим рівнем силової витривалості можуть показати високі результати у коротких підходах тривалістю 30–120 секунд (при цьому темп становить 20–30 підйомів за хвилину, робота здійснюється в режимі безперервного м’язового скорочення, основне джерело енергії – запаси глікогену у м’язах).

Аналіз виступів гирьовиків під час змагань свідчить, що паузи між підйомами досягають 10 секунд, а результат у поштовху не рідко перевищує рубіж 100 підйомів, навіть у легких категоріях. За 10-хвилинного регламенту робота здійснюється за рахунок окислювальної реакції, де основним джерелом енергії є кисень. Тому для досягнення високих результатів у гирьовому спорті необхідна не силова витривалість, а витривалість до роботи з гирями протягом 10 хвилин – спеціальна витривалість, основою якої є загальна фізична витривалість.

Питання розвитку загальної витривалості привертає значну увагу фахівців гирьового спорту. У працях (Ю.В. Верхошанський, 1988; Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003) відмічається, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів спеціальної підготовки і вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень працездатності гирьовика та сприяє росту спортивних результатів.

З фізіологічної точки зору загальна витривалість характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися зі стомленням. Загальна фізична витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу, що втягує в дію багато м’язових груп та сприяє підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи організму.

Однією з найважливіших особливостей цієї фізичної якості є здатність до “перенесення”. Загальна витривалість є основою для виховання всіх інших різновидів витривалості. Тому не випадково, що спортсмени-гирьовики високого класу зазвичай демонструють високі результати у вправах на витривалість (біг 3, 5 км).

У циклічних видах спорту лімітуючим чинником є серцево-судинна система. На основі факторного аналізу науковцями встановлено, що найвагоміше значення для високих досягнень у гирьовому спорті мають показники, що характеризують функціональні можливості серцево-судинної системи атлетів (В.В. Шевцов, 1993; В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, 2007).

Спортсмену-гирьовику особливу увагу необхідно надавати підготовці міокарда до тривалого підняття ваги (адже за програмою двоборства це два відрізки по 10 хв). У разі роботи в аеробному режимі особливого значення набуває швидкість відновлення функціонального потенціалу м’язів – швидкість відновних процесів під час самої роботи. Від цього залежить і темп виконання вправи, і швидкість відновлення між підходами, тренуваннями, циклами.

Гирьовики, у яких добре розвинена загальна витривалість, виконують значно більший обсяг тренувального навантаження, швидше відновлюються і на змаганнях відпрацьовують весь відведений регламент часу. Усе це дає підставу більше орієнтуватися на показники загальної витривалості в ході побудови тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді.

До 1989 року, коли правилами змагань обмеження у часі не передбачалось і деякі спортсмени виконували вправи більше двох годин, така робота характеризувалась високою працездатністю, витривалістю функціональних систем та ставила високі вимоги до загальної витривалості спортсмена. З уведенням 10-хвилинного регламенту до вимог витривалості додався високий ступінь напруженості та інтенсивності змагальної діяльності. У сучасних умовах необхідно не тільки використати всі 10 хв, але й зберегти високий темп роботи. Тому для досягнення високих результатів у сучасному гирьовому спорті атлет повинен мати високий рівень розвитку спеціальної витривалості.

Формування спеціальної витривалості – складний і багатогранний процес, що вимагає різносторонньої підготовки: швидкісної, силової, темпової, спеціальної, технічної, тактичної, вольової, інтегральної. Виконати такий обсяг завдань можливо

тільки за умови високого рівня розвитку загальної витривалості. Тому найбільш значущим та першочерговим завданням у ході побудови тренувального процесу гирьовиків у підготовчому періоді є формування загальної фізичної витривалості.

Реакція міокарда на навантаження виражається у брадикардії, і чим вищий ступінь розвитку витривалості, тим сильніше вона виражена. Встановлено, що зі зростанням спортивної майстерності ЧСС у спортсменів-гирьовиків знижується і сягає у спортсменів екстракласу – 48–56 за 1 хв (В.В. Шевцов, 1993). Така брадикардія є характерною для стаєрів та спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, спрямованих на розвиток витривалості. Це підтверджує факт про першочергове значення загальної витривалості у гирьовому спорті.

Отже, гирьовий спорт характеризується високою фізичною працездатністю, витривалістю, напруженістю функціональних систем, наближеною до максимальної, тривалою роботою в умовах значного закислення внутрішнього середовища організму. "Базою" у таких видах спорту є загальна фізична витривалість та високий рівень функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у поступовому збільшенні тривалості виконання вправ помірної інтенсивності. Найкращим засобом розвитку загальної витривалості є циклічні види спорту: біг (кроси 2, 3, 5, 10 км), ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді тощо. Крім того, досить ефективними є також деякі спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, хокей. Чергування циклічних видів спорту зі спортивними іграми вносить різноманітність у тренувальний процес, підвищує емоційний фон проведення занять і, окрім вирішення головної задачі – виховання загальної витривалості, є ефективним засобом активного відпочинку від навантажень з обтяженнями.

На перших тренуваннях гирьовиків навантаження повинно зростати за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи (до 1 год і більше), за умови збереження низької інтенсивності рухів. Така робота привчає організм до виконання тривалої роботи, покращує стан серцево-судинної та дихальної

систем, розширює функціональні можливості організму. Подальший розвиток загальної витривалості досягається за рахунок підвищення інтенсивності виконання тренувальної роботи. У міру збільшення інтенсивності тривалість роботи стабілізується і починає зменшуватись. Після того як організм звикне до даного навантаження, інтенсивність знову підвищують.

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу й одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гир.

У працях учених (В.І. Воропаєв, 1995; А.І. Воротинцев, 2002) вказується на значення гнучкості та координаційних здібностей для досягнення високих результатів у гирьовому спорті. Гнучкість багато у чому визначає рівень спортивної майстерності атлета. За словами олімпійського чемпіона Ю. Власова, "гнучкість є однією з перших якостей організму", що дозволяє виконувати рухи точно, швидко, з широкою амплітудою. У гирьовому спорті гнучкість сприяє більш швидкому оволодінню технікою виконання вправ, розвитку інших фізичних якостей та знижує ймовірність виникнення травм кістково-м'язового апарата.

Гирьовики, у яких достатньо високий рівень розвитку даної якості, виконують вправи м'яко, невимушено, без зайвих напружень, що сприяє більш економічному витраченню сил та енергії, а також швидкому зростанню спортивних результатів. Особливо важливе значення гнучкість має для виконання поштовху двох гир (у фазах вихідного положення гир на грудях та під час фіксації гир угорі на прямих руках).

Гирьовикам, у яких достатньо розвинена гнучкість, не потрібно багато тренувального часу витрачати на тренування даної якості. Для підтримання гнучкості на належному рівні достатньо регулярно включати вправи на розтягування м'язів та рухливість у суглобах до ранкової фізичної зарядки, розминки перед трену-

ванням, під час відпочинку між підходами та в заключній частині заняття.

Із ознайомлення з тренувальними програмами видатних гирьовиків відомо, що всі вони застосовують спеціальні вправи для розвитку гнучкості, при цьому деякі виявляють досить високі її показники: чемпіон світу М. Бібиков (в. к. до 80 кг) виконував “прокручування” гімнастичною палицею з шириною хвату 20 см.

Щодо координаційних здібностей, то робота у гирьовому спорті становить складний процес руху двох і навіть трьох (поштовх двох гир) центрів ваги. Вправи з гирями відносяться до класу вправ глобального включення м’язових груп, що вимагає розвитку міжм’язової координації, відчуття рівноваги, здібності до розслаблення м’язів. Втрата рівноваги під час виконання вправ з гирями приводить до додаткової роботи – переміщення по помосту. Гирьовики низьких розрядів багато разів змінюють положення за час виступу, тоді як висококваліфіковані, як правило, жодного разу не втрачають положення рівноваги. Усе це свідчить про важливість розвитку гнучкості та координаційних здібностей у гирьовиків під час побудови тренувального процесу у підготовчому періоді. Нижче наведено комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку гнучкості у гирьовиків

1. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом рук (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).
2. Ривок однієї гирі двома руками з акцентом на розтягуванні м’язів плечових суглобів (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).
3. Утримання гантелі або легкого диска на прямій руці у горизонтальному положенні з опорою ліктя (гнучкість ліктьових суглобів).
4. Утримання гирі двома руками за головою – лікті розміщені паралельно, відведені вгору (гнучкість та рухливість у плечових суглобах).
5. Стійка на руках, в упорі на брусах (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).

6. Утримання гир на грудях у вихідному положенні при виконанні поштовху та у положенні фіксації (гнучкість хребта та плечових суглобів).

7. Вправи на перекладині: вис, розмахування та прогинання тулубом, підйом переворотом (гнучкість та рухливість у плечових і ліктьових суглобах).

8. Вправи на гімнастичній стінці: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, піднімання ніг у висі (гнучкість та рухливість у хребті, плечових і ліктьових суглобах).

9. Вправи з гирею на гімнастичній лавці: лежачи – гиря у піднятих угору руках – опускання гирі за голову (гнучкість хребта, плечових і ліктьових суглобів); стоячи – гиря в опущених донизу руках – нахили вперед, гиря нижче від рівня лавки (гнучкість хребта, тазостегнових і колінних суглобів).

10. Пружинисті рухи у глибокому випаді, нахили тулуба до колін сидячи (гнучкість хребта, тазостегнових і колінних суглобів).

Таким чином, сучасний гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку спеціальної витривалості до роботи з гирями. Сьогодні без високого рівня розвитку цієї специфічної якості неможливо показати високий результат і відпрацювати всі 10 хвилин регламенту. Основою для даної якості є загальна фізична витривалість. Доказом даних висновків служать рекорди України та світу колишніх лижників, веслярів, які досягають успіхів у гирьовому спорті значно швидше, ніж представники силових видів спорту. Неабияке значення має також розвиток гнучкості та координаційних здібностей. Важливість розвитку сили та силової витривалості для гирьовиків також є безумовною та беззаперечною. Однак для спортсменів різних вагових категорій вимоги до силових якостей різні. Тому побудова тренувального процесу гирьовиків високої кваліфікації у підготовчому періоді з урахуванням їх вагової категорії, а також науково обґрунтованих вимог до розвитку основних фізичних якостей є важливим завданням на шляху підвищення спортивних результатів.

5.2. Змагальний період

Основними завданнями змагального періоду є збереження і подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки змагальних вправ, підвищення психологічних і вольових 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.

Аналіз планів підготовки членів збірної команди України з гирьового спорту дозволив визначити коло найбільш поширених спеціальнопідготовчих і загальнопідготовчих вправ та частоту їх застосування у змагальному мезоциклі (табл. 4).

Визначено, що 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 ба-

гато в чому визначається характером змагань, наявністю сильних суперників, емоційним настроєм спортсмена. Відповідальні змагання мають більш глибокий вплив на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження та контрольні змагання.

Таблиця 4

Основні вправи, що використовуються найсильнішими гирьовиками у змагальному мезоциклі підготовки

(середні дані, В.Г. Олешко, 1999)

Вправа	**Різновид вправ**	**Частота використання, %**
Поштовх	Змагальна	22,8
Ривок	"	14,0
Напіввприсіди зі штангою	Спеціально-підготовча	14,0
Жим	"	11,5
Протягування	"	10,0
Нахили зі штангою	Загальнопідготовча	7,6
Присідання зі штангою	Спеціально-підготовча	5,6
Нахили вбік, гиря в руках	Загальнопідготовча	4,0
Присідання	Спеціально-підготовча	3,3
Присідання з нахилами	"	2,0
Нахили з гирею за головою	Загальнопідготовча	1,3
Статичні вправи	"	1,0
Присідання з гирями на плечах	Спеціально-підготовча	0,7
Стоячи, штанга за головою, жим	Загальнопідготовча	0,7
Жим із напівприсідом (з гирями чи штангою)	Спеціально-підготовча	0,25
Жим сидячи	"	0,25
Тяга	Загальнопідготовча	0,25
Стоячи, вага за головою, стрибки з напівприсіду	"	0,25

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. Трену-

вання 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 підготовити спортсмена до конкретних змагань.

5.3. Перехідний період

До основних завдань перехідного періоду відноситься повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень макроциклу, а також підтримка на певному рівні тренованості для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. В цей період забезпечується повноцінне відновлення фізичної і психічної працездатності організму спортсменів. Навантаження значно знижується. Основні засоби – вправи для загального розвитку з невеликими обтяженнями або без них, спортивні ігри, плавання, легка атлетика, вправи з подоланням опору зовнішнього середовища тощо. Заняття спрямовані на активний відпочинок.

Для гирьовиків високої кваліфікації, які беруть участь у 3–4 відповідальних змаганнях протягом року, доцільно у перехідному періоді широко використовувати вправи, направлені на розвиток різних рухових якостей, щоб забезпечити зміну характеру тренування і зберегти високий рівень спеціальної підготовленості. Проводити заняття комплексного спрямування, з використан-

ням різних засобів широкого спектра впливу для підтримки рівня тренованості, відновлення емоційної сфери гирьовика та переключення його психіки на інші чинники тренувального процесу.

5.4. Особливості періодизації спортивної підготовки гирьовиків різної кваліфікації

Структура підготовки спортсменів протягом певного відрізку часу обумовлюється головним завданням, вирішенню якого присвячується спланований тренувальний процес на даному етапі багаторічного вдосконалення. Для спортсменів високого класу таким завданням є досягнення найвищої готовності, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях року.

Одним із основних принципів підготовки спортсменів є циклічність, яка виявляється у систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів. Основною структурною одиницею планування є макроцикл.

Специфікою гирьового спорту є те, що щороку двічі на рік проводяться чемпіонати України та, відповідно, двічі – чемпіонати світу: з класичного двоборства та поштовху гир за довгим циклом (Ю.В. Щербина, 2006). Тому на основі теорії періодизації підготовки спортсменів та з урахуванням специфіки гирьового спорту й календарного плану змагань на рік у плануванні цілорічного тренування спортсменів-гирьовиків можна виділити два макроцикли: літньо-осінній, під час якого здійснюється підготовка до змагань з двоборства та зимово-весняний (підготовка до змагань з довгого циклу).

Кожен макроцикл, як правило, включає три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Така періодизація є природною передумовою фазовості розвитку спортивної форми спортсменів.

У зв’язку з тим, що у гирьовому спорті, на відміну від інших видів спорту, змагальний період є відносно коротким (від 2 до 6 тижнів, спортсмен бере участь у 1–2 змаганнях), то особливого

значення набуває раціональна побудова тренувального процесу гирьовиків саме у підготовчому періоді.

Основними завданнями даного періоду є: різносторонній розвиток спортсмена; зміцнення здоров'я; підвищення рівня всіх сторін підготовленості; розширення функціональних можливостей (закладання надійної функціональної бази); успішне опанування та вдосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту.

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення сторін підготовленості, забезпечується безпосередня підготовка та участь в основних змаганнях. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу гирьовиків після тренувальних та змагальних навантажень, а також на підготовку до чергового макроциклу.

У підготовчому періоді вчені виділяють загальнопідготовчий (перший) та спеціально-підготовчий (другий) етапи (В.М. Платонов, 2004). Перша половина загальнопідготовчого етапу повинна орієнтуватись на виконання вправ з інших видів спорту для розвитку сили, силової та загальної фізичної витривалості, підвищення працездатності (легкоатлетичні кроси, стрибкова робота, загальнопідготовчі вправи з обтяженнями, на гімнастичних снарядах, спортивні ігри тощо). У другій половині загальнопідготовчого етапу повинна зростати роль допоміжних та спеціальних вправ таким чином, щоб спеціально-підготовчий етап перебігав з переважним використанням спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Головним напрямком у динаміці тренувального навантаження першого етапу є поступове збільшення обсягу тренувальної роботи. Пік обсягу навантаження повинен припадати на першу половину спеціально-підготовчого етапу, а потім обсяг знижується.

Інтенсивність навантаження зростає дещо повільніше. Лише до кінця другого етапу підготовчого періоду інтенсивність повинна досягти максимальних значень, у той час як обсяг поступово знижується до мінімуму. Друга половина спеціальнопідготовчого етапу повинна відповідати підготовці, яка максимально наближена до змагань. У цей час доцільно провести контрольно-

перевірочне заняття (“прикидку”: 80–90 % від кращого результату), що дозволить остаточно переконатись у готовності спортсмена та виявити можливі недоліки у тренувальному процесі.

Залежно від спортивної кваліфікації періодизація тренувального процесу гирьовиків має певні особливості. Це обумовлюється різною націленістю змагань та спрямованістю підготовки до них, особливо, у підготовчому періоді. Так, якщо для початківців і розрядників метою змагань є виконання нормативів та планомірне підвищення спортивного результату, то й завдання підготовчого періоду полягає у підвищенні функціональних можливостей, різносторонньому розвитку фізичних якостей, технічному вдосконаленні, тактичній та психологічній підготовці. Для спортсменів вищих розрядів головна мета – досягнення найвищих результатів, які дозволять посісти призове місце у головних змаганнях та у світовому рейтингу. При цьому завданням підготовчого періоду для гирьовиків високої кваліфікації є досягнення максимального рівня специфічної адаптації та готовності до змагань.

Піч час побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів протягом року застосовується “здвоєний” цикл (перехідний період між першим та другим макроциклами не планується, змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного). Загально-підготовчий етап у спортсменів високого класу повинен бути значно коротшим, ніж у розрядників, та менш тривалим у порівнянні зі спеціально-підготовчим періодом. При цьому загальнопідготовчий етап літньо-осіннього макроциклу у “майстрів” повинен бути тривалішим (3–6 тижнів), ніж зимово-весняного (2–3 тижні). За такої побудови тренувального процесу протягом року достатньо планувати один перехідний період тривалістю до 6–8 тижнів (після зимово-весняного макроциклу).

Для побудови тренувального процесу гирьовиків-розрядників необхідним є застосування двоциклічного планування: у кожному макроциклі планується два підготовчих, два змагальних і два перехідних періоди. Тривалість загальнопідготовчого етапу повинна переважати тривалість спеціально-підготовчого.

Таким чином, тільки вірно спланований та раціонально побудований тренувальний процес гирьовиків у підготовчому періоді, з урахуванням їх кваліфікації та специфіки гирьового спорту, дозволить спортсменам досягти поставленої мети: для розрядників – підвищити результат, для гирьовиків високого класу – досягти найвищої готовності до основних змагань макроциклу, показати найкращий результат та посісти високе місце.

6. СТРУКТУРА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ

Спортивна підготовка гирьовиків включає такі складові: фізичну підготовку (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, теоретичну, психологічну (морально-вольову). Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовленості за будь-якою із цих складових не дозволить гирьовику повністю розкрити свої фізичні можливості.

Завдання фізичної підготовки направлені:

⇨ на підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму гирьовиків;

⇨ на розвиток фізичних якостей та вдосконалення функції розслаблення м'язів;

⇨ на вдосконалення фізичних здібностей, що забезпечують ефективність досягнення максимальних результатів у змаганнях.

Ці завдання вирішуються у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, гармонійної фізичної підготовленості. Основним засобом загальної фізичної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на організм у цілому. Це біг, ходьба на лижах, спортивні ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженням тощо. Загальна фізична підготовка розширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і надає умови для розвитку спеціальної фізичної

підготовленості спортсмена та досягнення ним високих результатів на змаганнях з гирьового спорту.

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 уточняти 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 гирьовика. Засвоєння базових рухів у процесі набуття рухових навичок призводить до засвоєння нових форм руху та вдосконалення координаційної структури змагальних вправ.

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

Оптимальний рівень технічної майстерності гирьовика 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 гирьовика 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 гир 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, маскування своєї підготовленості й намірів, цілеспрямованих дій щодо виконання стратегічного плану.

Командна тактика також передбачає психологічний вплив на суперників і їх тренерів, маскування 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 тактики 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.

Набуття теоретичних знань направлене на ознайомлення з місцем проведення змагань, основними суперниками, їх уразливими і сильними сторонами, умовами проведення змагання (на скільки днів розрахована програма, скільки команд братиме участь у змаганнях тощо). Всі ці відомості потрібні для того, аби, враховуючи майбутні умови боротьби, відповідно побудувати свою підготовку, запланувати і відпрацювати ряд несподіваних для противника контрприйомів, які сприяли б досягненню успіху. Практика найбільших змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і можливостей суперників, посильність 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. В*исокий 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, що 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. Пройшовши 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 розвиваються 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 "боєвої 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 діяльності, 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).

Наш спортивний, науковий і тренерський досвід та дослідження показали, що наукові дані комплексної психологічної підготовки в роботі з гирьовиками високої кваліфікації не знайшли достатнього місця в навчально-тренувальному процесі. Тренери, з одного боку, приділяють велику увагу фізичній, технічній,

тактичній підготовці, окремим аспектам психологічної підготовки і в той же час не володіють цілеспрямованою системою комплексного впливу на спортсмена. З іншого боку, у вітчизняній і зарубіжній психології спорту накопичено досить багато матеріалу, який відображає окремі аспекти психологічної підготовки. Розрізненість і різноплановість матеріалу багатьох статей, посібників, книг та дисертацій, а також підходів до дослідження і розкриття даної проблеми, за відсутності єдиної теоретичної і науково-методичної системи в розумінні комплексної психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації, є негативним явищем у практичній діяльності тренерів і психологів.

Крім того, психологи і тренери не завжди достатньою мірою володіють необхідним арсеналом практичних умінь і навиків впливу на всі сторони психічних виявів спортсмена, а впливають лише на окремі його вияви (емоційні, вольові, моторні, сенсорно-перцептивні та ін.), що суттєво знижує ефективність їх діяльності у спорті. Це залежить від знань, умінь і практичних навиків фахівців, від особливостей виду спорту, індивідуальних характерологічних і типологічних характеристик особистості спортсмена, його віку, статі, кваліфікації, рівня спеціальної підготовленості, етапу підготовки, рангу змагань та функціонального стану тощо. В даний час також відсутня чітка система засобів впливу (психологічна підготовка) на спортсмена залежно від рівня його підготовленості та періоду підготовки.

Проведений аналіз діяльності тренерів та інших фахівців (лікарів, психологів, керівних кадрів) у сфері психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів-гирьовиків дозволив виділити ряд розрізнених напрямків їх діяльності щодо забезпечення психологічної підготовленості спортсменів, а саме:

1) моральна підготовка – виховання моральних рис і якостей у спортсменів;

2) психомоторна підготовка – розвиток психомоторних, просторово-часових функцій (темп і ритм виконання вправ, дихання);

3) інтелектуальна підготовка – розвиток механізмів пізнання і оцінки рішень тактичних задумів та дій;

4) емоціональна підготовка – розвиток позитивних емоційних станів, формування емоційної стійкості до відвертаючих чинників, регулювання передстартових станів;

5) вольова підготовка – виховання і формування спеціалізованих вольових виявів;

6) розвиток особистості спортсмена – ідеологічна орієнтація, інтереси, мотиви, навики, риси характеру, темпераменту тощо.

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, навики 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 конкретному 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.

Теоретична підготовка – це формування у гирьовиків спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінорам, перегляду відеозаписів виступу сильніших гирьовиків із подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки, самостійної роботи з літературою. Метою теоретичної підготовки є розширення освіти гирьовика – як спортивної, так і загальної.

Теоретична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення боротьби на помості; навчання розподілу сил на змагальній дистанції; розробку індивідуальної тактичної програми виконання змагальної вправи протягом 10 хв у змаганнях.

Інтелектуальна підготовка спортсменів-гирьовиків визначається такими чинниками:

а) світоглядом, широтою поглядів на різноманітні факти і явища спортивної діяльності, у тому числі – тренувальної та змагальної діяльності;

б) глибоким розумінням закономірностей функціонування та розвитку організму у процесі спортивної діяльності з урахуванням знань про принципи, методи та засоби спортивного тренування;

в) вихованням інтелектуальних здібностей щодо особливостей гирьового спорту: спортивно-тактичне мислення щодо реалізації структури змагальної діяльності, аналізу спортивної техніки та самооцінки фізичних можливостей, що проводяться на основі педагогічних, біологічних, медичних, психологічних та соціальних знань, необхідних для ефективної підготовки (В.Г. Олешко, 1999).

За традиційним підходом, інтелект розглядається як специфічна, відносно стійка структура розумових здібностей спортсмена. Здібності можуть бути пов'язані з пристосуванням до оточуючого середовища, зі зміною діяльності, розв'язанням незвичних та випадково виниклих проблем.

Розгляд інтелекту як підструктури особистості або як певної психічної структури пов'язаний з системою розумових операцій та стратегій, якими володіє спортсмен, вони, у свою чергу, формують особисті властивості та структуру розумових здібностей. Чим вищий рівень спортивної майстерності гирьовика, тим більші вимоги до його інтелекту. Гирьовий спорт вимагає суто специфічних інтелектуальних здібностей, що пов'язані з поведінкою спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності.

Інтелектуальна активність має чисельну кількість характеристик для вимірювання інтелекту, а саме: результативність, про-

дуктивність, інтенсивність, темп, різноманітність, ширина, глибина. Результативність можна розглядати як кількісну або якісну міру результатів, одержаних у процесі інтелектуальної активності спортсмена. Інтенсивність – це кількість розумових операцій, що припадають у процесі інтелектуальної активності на одиницю часу. Через параметри інтелектуальної активності можна виміряти інтелект спортсмена (М.С. Бургін, 1996).

Засобами і методами інтелектуальної підготовки гирьовиків є: відвідування лекцій відомих науковців і тренерів; участь у науково-практичних конференціях і семінарах; аналіз науково-методичної літератури, документів планування та обліку тренувального процесу; перегляд кіно-, фото- та відеоматеріалів; педагогічні спостереження; участь у наукових дослідженнях (найкраще у складі комплексної наукової групи) з аналізом їх результатів; оволодіння найпростішими методами контролю та самоконтролю за рівнем тренованості тощо.

Конкретними компонентами інтелектуальних здібностей спортсменів є ефективне використання методів і засобів інтелектуальної підготовки для досягнення мети та завдань тренувальної і змагальної діяльності, схильність до запам'ятовування, логічного мислення та оперативного опрацювання інформації, що надходить у процесі спостережень, сприйняття і відчуттів (В.Г. Олешко, 1999).

Інтегральна підготовка характеризується здатністю до координації та реалізації у процесі змагальної діяльності різних сторін підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, що є єднальною, найважливішою частиною підготовленості спортсменів до головних змагань (В.М. Платонов, 1987). Кожна із сторін підготовленості спортсмена, як відомо, є результатом використання вузькоспрямованих методів і засобів. Це призводить до того, що окремі властивості та здібності, що виявляються у локальних вправах, часто не виявляються у повному обсязі у змагальних. Отже, важливою проблемою спортивної підготовки є досягнення поєднання у тренувальному процесі аналітичного та синтезуючого підходів. Перший передбачає цілеспрямовану роботу над удосконаленням окремих якостей або

сторін підготовленості, другий – забезпечує злагодженість комплексних виявів усіх сторін підготовленості у процесі змагальної діяльності.

Під інтегральною підготовкою розглядається процес, який спрямований на поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості спортсмена, властивостей та його здібностей, які забезпечуються застосуванням вузькоспрямованих засобів згідно з вимогами змагальної діяльності.

Основними засобами інтегральної підготовки є змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних за структурою руху й умовами м’язової діяльності функціональних систем. Підвищити ефективність інтегральної підготовки можна застосуванням різноманітних методичних прийомів, які спрощують, ускладнюють або інтенсифікують показники змагальної діяльності. Такими прийомами є (В.Г. Олешко, 1999):

⇨ організація кваліфікаційних змагань без глядачів, або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо;

⇨ проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з великим призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу техніку вправ тощо;

⇨ збільшення тривалості виконання вправи, використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання близькограничної ваги на кількість разів тощо.

7. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

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 "бази" 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 застосуванні 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 зменшити – 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 наступає 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 гирьовик 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 вико-

нання вправ, виховання вольових якостей та психічної стійкості спортсмена.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачанню 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 гирьовому 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 гирьовиків.

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). Такі змагання також є ефективним засобом розвитку вольових якостей гирьовиків та привчають до спортивного суперництва.

Крім вищеперерахованих основних методів, у процесі тренування гирьовиків можуть застосовуватися коловий та ігровий методи.

Коловий метод характеризується послідовним виконанням комплексу фізичних вправ. Його ефективність полягає у тому, що до одного тренувального заняття входить значна група різноманітних вправ (з гирями, штангою, на гімнастичних снарядах тощо). Відповідно до цілей та задач тренування підбираються вправи, кожна з яких виконується на певному місці, де встановлено необхідний інвентар та обладнання. Всі вправи виконуються за коловою системою кілька разів. Застосовується для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості, загальної витривалості.

Ігровий метод застосовується в основному для розвитку загальної витривалості та як засіб активного відпочинку. Виховання фізичних якостей відбувається у процесі гри (футбол, баскетбол). Заняття проводяться на високому емоційному рівні.

Знання основних методів спортивної підготовки у гирьовому спорті дозволяє точніше підібрати їх стосовно конкретних умов, а також більш широко застосувати різні засоби підготовки, вносить різноманітність у тренувальний процес, сприяє фізичному розвитку гирьовиків та підвищенню їх спортивних результатів.

8. ТРЕНУВАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ГИРЬОВИКІВ

Тривала і систематична підготовка гирьовика приводить його організм до стану високої спортивної працездатності, тобто до піку спортивної форми. В такому стані підготовленості гирьовик здатний показати свої найкращі спортивні результати. Стан спортивної форми пов'язаний з повним узгодженням у діяльності різних органів і систем організму спортсмена: серцево-судинної, дихальної, обміну речовин, м'язової координації, точності розподілу силових зусиль під час виконання вправ тощо.

Стан спортивної форми, або найвищої працездатності, не може з'явитися сам собою, а тим паче утримуватися тривалий час. До цього стану необхідно підводити гирьовика спеціальними заходами, основними з яких є правильне дозування тренувального

навантаження, жорсткий режим тренування, психологічна підготовка, повноцінне харчування тощо.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі гирьовиків, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю тренувальних навантажень. Вибір навантажень, адекватних до конкретного стану організму спортсмена – одне з основних питань ефективного тренування. Залежно від самопочуття і рівня розвитку фізичних якостей спортсмена підбираються такі тренувальні навантаження і вправи, які дають найвідчутніший ефект у покращанні спортивних результатів.

8.1. Вимоги до розвитку фізичних якостей студентів-гирьовиків

Залежно від змагальної ваги гир та рівня загальної фізичної підготовленості вимоги, що ставляться до розвитку фізичних якостей студентів-гирьовиків, суттєво відрізняються. Відмінності особливо виявляються у легких вагових категоріях, коли вага обтяження приблизно дорівнює або перевищує м'язову масу спортсмена.

Розвиток сили і силової витривалості більшістю дослідників наголошується як першочергова задача у гирьовому спорті, при цьому силовій витривалості відводиться головна роль (С.А. Борисевич, 2005). Силові якості розвиваються за умови виконання вправ з максимальним або наближеним до максимального м'язовим напруженням. У гирьовому спорті це не завжди виправдано. Так, деякі дослідники (Л.С. Дворкін, 2003; Ю. А. Ромашин, 2003; Р.А. Хайрулін, 2004) рекомендують для виконання нормативу КМС у ваговій категорії до 80 кг вижимати дві 32-кілограмові гирі "чистою" силою 10–16 разів, виконувати повні присідання зі штангою вагою 110–150 кг, пов'язуючи приріст результату в гирьовому спорті з розвитком максимальної сили. Однак на практиці все відбувається інакше: спортсмени більш легких вагових категорій значно перекривають норматив кадидата у майстри спорту для вагової категорії 80 кг, але при цьому не здатні виконати тестові навантаження, які вказані авторами.

Тому у процесі підготовки студентів до змагань з гирьового спорту необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали "свою" спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково – "робочі" м'язи (м'язи стегна, спини, плечей). Вирішальне значення в ході підготовки студентів до змагань має рівень спеціальної витривалості до роботи з гирями, розвиненої на базі загальної витривалості.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у поступовому збільшенні тривалості виконання вправ помірної інтенсивності. Найкращим засобом розвитку загальної витривалості є циклічні види спорту: біг (кроси 2, 3, 5, 10 км), ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді тощо. Крім того, досить ефективними є також деякі спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, хокей. Чергування циклічних видів спорту зі спортивними іграми вносить різноманітність у тренувальний процес, підвищує емоційний фон проведення занять і, окрім вирішення головної задачі – виховання загальної витривалості, є ефективним засобом активного відпочинку від навантажень з обтяженнями.

На перших заняттях під час розвитку загальної витривалості навантаження повинно зростати за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи (до 1 год і більше), за умови збереження низької інтенсивності рухів. Така робота привчає організм до виконання тривалої роботи, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем, розширює функціональні можливості організму. Подальший розвиток загальної витривалості досягається за рахунок підвищення інтенсивності виконання вправ. У міру збільшення інтенсивності тривалість роботи стабілізується і починає зменшуватись. Після того як організм звикне до даного навантаження, інтенсивність знову підвищують.

Загальна витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу, що втягує в дію багато м'язових груп та ставить високі вимоги до серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем. Вважається, що загальна витривалість є основою для ви-

ховання всіх інших виявів витривалості. Тому не випадково гирьовики зазвичай мають високі результати з бігу на 3 км.

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу і одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гир.

Важливе значення на заняттях з гирьового спорту (особливо під час виконання поштовху двох гир) має рівень розвитку гнучкості у студентів. Показники гнучкості особливо виражено впливають на характер фази вихідного положення гир на грудях. Недостатній розвиток гнучкості не дозволяє відхилити тулуб назад без згинання ніг у колінних суглобах. І замість того, щоб накопичувати енергію у фазі вихідного положення перед черговим поштовхом, студент змушений утримувати гирі на зігнутих ногах. А якщо він випрямить ноги, то гирі будуть тягнути вперед-униз, що призведе до додаткового напруження м'язів рук.

Розвиток гнучкості також особливо виявляється у положенні фіксації гир угорі на прямих руках. Студенти з низькою рухливістю плечових суглобів витрачають масу зусиль на утримання рук у вертикальному положенні, переборюючи натягнення надмірно розтягнутих м'язів-антагоністів. При цьому грудна клітка у таких студентів менш вільна для дихальних рухів, оскільки скута надмірно розтягнутими м'язами. Тому вправи на розвиток гнучкості повинні посідати значне місце у підготовці студентів до змагань з гирьового спорту. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей студентів відображено у додатку 1.

Студентам, у яких достатньо розвинена гнучкість, не потрібно багато часу витрачати на тренування даної якості. Для підтримання гнучкості на належному рівні достатньо регулярно включати вправи на розтягування м'язів та рухливість у суглобах до ранкової зарядки, розминки перед тренуванням, під час відпочинку між підходами та в заключній частині заняття.

Таким чином, основними фізичними якостями, на розвитку яких потрібно зосередити увагу студентам під час підготовки до змагань з гирьового спорту, є загальна витривалість, силові якості, гнучкість.

Теоретично доведено, що обов’язковою умовою ефективної підготовки до змагань є наявність у тренера даних про той стан спортсмена, який він повинен досягти, щоб показати високі спортивні результати. Тобто необхідно мати модельні характеристики (моделі) основних сторін підготовленості спортсменів: фізичної, технічної, психологічної.

На основі аналізу результатів чемпіонів і рекордсменів України та світу у вправах, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей можна представити модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації різних груп вагових категорій (табл. 5).

Моделі підготовленості дозволяють розкрити резерви досягнення запланованих показників змагальної діяльності, визначити основні напрямки вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін у спортсменів, а також взаємозв’язки між ними. Застосування моделей дозволяє зіставити індивідуальні дані конкретного спортсмена з модельними характеристиками спортсменів високого класу, оцінити сильні та слабкі сторони його підготовленості та, виходячи з цього, планувати і коригувати тренувальний процес, підбирати засоби і методи впливу.

У практичній діяльності для оцінки рівня фізичної підготовленості гирьовиків необхідно порівнювати показані на тренуваннях максимальні результати у загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-допоміжних вправах з модельними характеристиками спортсменів високої кваліфікації. Якщо тренер виявив, що результати гирьовиків у цих вправах відстають, він має можливість спланувати підготовку атлета на майбутній період таким чином, щоб через певний час спортсмен зміг досягти результатів у допоміжних вправах, що відповідають модельним характеристикам.

Таблиця 5

Модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації (В.В. Пронтенко, 2010)

Види випробувань	Групи вагових категорій, кг			
	60–65	**70–75**	**80**	**90– + 90**
Силові якості				
Жим штанги лежачи на 1 раз, кг	75–80	85–90	90–95	90–100
Тяга штанги станова на 1 раз, кг	110–115	125–135	130–135	135–140
Присідання на 1 раз, кг	100–110	115–125	120–125	125–130
Жим гирі 32 кг правою рукою, рази	1–2	2–3	3–4	4–5
Жим гирі 32 кг лівою рукою, рази	1–2	2–3	3–4	4–5
Загальна витривалість				
Біг на 3000 м, хв, с	11 хв 30 с – 12 хв 00 с			
Силова витривалість				
Підтягування на перекладині, рази	25–30			
КСВ, кількість разів за 1 хв	55–60			
Піднімання всід за 1 хв, рази	50–55			
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	50–60			
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, рази	30–35			
Статична витривалість				
Вис на перекладині, хв	4–5 хв			
Швидкість				
Біг на 100 м, с	13,6–13,9			
Гнучкість				
Нахил тулуба із положення сидячи, см	18–20			

8.2. Характер, величина і спрямованість тренувальних навантажень

Навантаження, які використовуються гирьовиками у навчально-тренувальному процесі, можна класифікувати за такими параметрами:

✓характером – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;

✓величиною – малі, середні, значні та великі;

✓спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, анаеробні, аеробні) та вдосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;

✓координаційною складністю – виконуються за стереотипними умовами чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

✓психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Залежно від виду і характеру вправ, методів і обсягу роботи тренувальне навантаження може бути більшим або меншим, діяти на весь організм або тільки на деякі органи системи і м'язові групи.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із "зовнішньої" та "внутрішньої" сторін. "Зовнішня" сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг у годинах, кількість підйомів, кількість тренувальних занять і змагальних стартів. Для оцінки "зовнішньої" сторони навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість підходів, величина обтяжень, кількість підйомів. Найповніше навантаження характе-

ризується з "внутрішнього" боку, тобто реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Під *обсягом навантаження* у гирьовому спорті розглядають загальну вагу, підняту за тренування, тиждень, цикл тощо. Обсяг прийнято виражати в кілограмах, тоннах. Для оцінки обсягу навантаження у класичних вправах з гирями часто користуються кількістю підйомів гир.

Залежно від підготовленості атлета, періоду тренувань абсолютні величини обсягу навантаження змінюються. Як правило, малий обсяг навантаження становить до 50 % від максимального обсягу, середній – від 50 % до 70 %, великий – від 70 до 90 %, максимальний – більше 90 %. Навантаження за тренування у кваліфікованого спортсмена-гирьовика може становити від декількох тонн до 20 тонн і більше, за тренувальний тижневий цикл – від 20 до 60 тонн і більше, за місяць – від 60 до 300 тонн, за рік – від 600 до 3000 тонн і більше (В.Я. Андрейчук, 2007).

Обсяг навантаження і його інтенсивність завжди тісно взаємопов'язані. Відповідно, чим більше рухів і зусиль, які вимагаються для досягнення мети, виконано за одиницю часу, тим вища інтенсивність навантаження. У гирьовому спорті інтенсивність зазвичай визначають як відсоток від максимального результату у поштовху чи ривку. Під інтенсивністю можна розуміти або ступінь напруження організму під час виконання окремої тренувальної вправи (ривок гирі з інтенсивністю 70 % від максимального), або частку вправ, які виконуються із зменшеною інтенсивністю у загальному обсязі тренування (за обсягу тре-

нувального навантаження 10 тонн, 5 з них – у ході виконання вправ з гирями зі збільшеною інтенсивністю). У першому випадку мова йшла про інтенсивність вправи, а в другому про інтенсивність тренування (П.П. Ревін, 1996).

Інтенсивність тренувального заняття у цілому визначається кількістю вправ, величиною зусиль у них і тривалістю інтервалів відпочинку між ними. Змінюючи ступені зусиль (кількість підйомів гир за один підхід) і час відпочинку, можна одержати різні параметри інтенсивності тренування.

Підвищення інтенсивності навантаження за рахунок збільшення напруження зусиль необхідне спортсменові-гирьовику для підвищення функціональних можливостей органів і систем організму. Збільшення інтенсивності навантаження за рахунок щільності тренувального заняття використовується, в основному, з метою розвитку силової витривалості.

Визначати інтенсивність виконання тренувальних вправ у гирьовому спорті можна за допомогою пульсометрії. Найпростішими методами є:

1. Визначення інтенсивності виходячи із максимальної частоти пульсу. Наприклад, якщо при максимальному ривку гирі частота пульсу сягає 180 за 1 хв, то інтенсивність 90 % становитиме:

$$180 \times 90 : 100 = 162 \text{ за 1 хв, 27 ударів за 10 с} \quad (5.1)$$

2. Визначення інтенсивності, виходячи з різниці між максимальним пульсом і пульсом у спокої. Наприклад, якщо максимальна частота пульсу 180 за 1 хв, а в спокої – 60, то інтенсивність 90 % відповідатиме:

$$60 + \frac{(180 - 60) \cdot 90}{100} = 168 \, уд / хв \quad (5.2)$$

Причому пульсові показники інтенсивності точніше відповідають реальному станові організму під час тренування. Ці два методи визначення інтенсивності використовують у ході виконання класичних вправ із гирями, оскільки вони належать до вправ циклічного характеру (В.Я. Андрейчук, 2007). Під час тре-

нувань на розвиток сили з використанням важкоатлетичних вправ інтенсивність визначають як відсоткове відношення ваги до максимальної для даного атлета в цій вправі.

Обсяг та інтенсивність, з урахуванням координаційної складності рухів і умов зовнішнього середовища, характеризують тренувальне навантаження. Кількість піднятої ваги за тренування, кількість підйомів гир – це обсяг тренувальної роботи, а швидкість виконання вправ, кількість виконаної роботи за одиницю часу – її інтенсивність.

Зміною обсягу та інтенсивності тренувальної роботи можна значною мірою впливати на стан організму. Співвідношення обсягу та інтенсивності в кожному випадку встановлюється перш за все на основі інтенсивності, яка вимагається, а потім – на основі посильного для даного спортсмена обсягу. Головним шляхом підвищення спортивної працездатності є тренувальне навантаження, спрямоване на спортивний результат, на розкриття потенційних можливостей спортсмена. Кожен спортсмен – це індивід, тому до визначення тренувального навантаження слід підходити індивідуально, тільки тоді можна вірно встановити обсяг та інтенсивність тренувальних завдань.

8.3. Формування адаптації в системі підготовки

Ефективний перебіг пристосувальних процесів в організмі спортсмена відповідно до вимог гирьового спорту можливий тільки за такої організації тренувального процесу, яка дозволяє суттєво ускладнити тренувальну програму на кожному черговому етапі багаторічної підготовки, в кожному черговому макроциклі. Можна виділити такі основні напрямки ускладнення процесу підготовки (В.М. Платонов, 2004):

1) збільшення сумарного обсягу тренувальної і змагальної робити, яка виконується протягом року або макроциклу;

2) збільшення інтенсивності тренувального процесу;

3) зміна направленості тренувального процесу і підвищення частки засобів специфічного впливу в загальному обсязі тренувальної роботи;

4) використання позатренувальних і позазмагальних чинників, які збільшують вимоги до організму спортсмена.

Враховуючи у навчально-тренувальному процесі вищезгадані чинники, організм спортсмена може змінювати діяльність своїх систем відповідно до характеру й величини їх навантаження, особливо за умови тривалого їх використання. Такий процес називається адаптацією.

Адаптація – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються у ньому самому. У процесі підготовки спортсменів можна виділити два види пристосувань: термінові та накопичувані (кумулятивні, довгострокові).

Термінова адаптація – це пристосування, що відбуваються безперервно і з'являються у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є:

✓безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму;

✓відносно нестійкий характер пристосувань;

✓специфічна психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів;

✓наявність перехідних (перехід від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування у нових стандартних умовах) режимів;

✓адекватні реакції організму тільки на ті впливи, які за своїм характером і силою не перевищують функціональних можливостей однієї чи декількох систем організму. В іншому випадку можуть настати патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з певною частотою, то це призведе до накопичувального ефекту, тобто тривалої адаптації. Основними особливостями перебігу тривалої адаптації є:

✓саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;

✓процес накопичуваної адаптації, що відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти і до-

статньої кількості їх повторень;

✓прагнення організму до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;

✓процес накопичуваної адаптації, де спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні – коли відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні – коли досягнуто певного, доступного для даних умов характеру і сили впливів стійкого рівня пристосування.

Для адаптації потрібні: достатня кількість часу і повторень, правильний розподіл впливу за етапами підготовки.

У процесі накопичуваної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно застосовуваних програм. Кожній зовнішній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування, зовнішні програми можуть проникати незалежно, підкріплювати чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найвпливовіших програм і може пригнічувати менш значущі на даний час. За тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується. У процесі тренування адаптація відбувається за такими напрямками:

✓накопичування енергетичних потенціалів і спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу;

✓удосконалення рухових навичок;

✓удосконалення регуляторних механізмів організму;

✓психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

Окрім того, слід зазначити, що термінова і тривала адаптація спортсменів суттєво змінюються під впливом рівня їх кваліфікації, підготовленості і функціонального стану. Одне і те ж за обсягом та інтенсивністю тренувальне або змагальне навантаження викликає різну реакцію у спортсменів високої кваліфікації і менш підготовлених, різним буде також період відновлювання.

9. ВТОМА ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ М’ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Втому слід розглядати як особливий функціональний стан людини, який тимчасово виявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності.

Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м’язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час монотонної роботи, сповільненні реакцій та швидкості переробки інформації, в ускладненні процесу зосередження й переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми втоми можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п’яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні (рис. 1).

Відновлення – це процес, що перебігає як реакція на втому, яка спрямована на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи наближеного до нього рівня, це надвідновлення з наступною стабілізацією на вихідному чи наближеному до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

Позитивні зрушення в організмі відбуваються не відразу після виконання вправ, а через певний час. Після навантаження настає втома. Її рівень залежить від інтенсивності та величини попереднього навантаження. Потім організм повертається до того стану, в якому він перебував до тренування, і, нарешті, настає період, коли його працездатність підвищується. Тривалість процесу відновлення і суперкомпенсації залежить від навантаження, виконаного протягом одного тренувального заняття. Що більше навантаження, то більше часу потрібно для відновлення організму. Відновлення може тривати від кількох годин до кількох днів (табл. 6). Наступне тренування слід проводити у період, коли працездатність організму підвищена. Це необхідно врахувати,

плануючи заняття. Відпочинок між заняттями повинен сприяти накопиченню позитивних зрушень в організмі і збільшенню його працездатності. Таке чергування усуває небезпеку перетренування, дає змогу бути спортсмену завжди у бадьорому стані.

Рис. 1. **Причини, що стимулюють розвиток втоми у системі підготовки і змагальної діяльності** (В.М. Платонов, 2004)

Чинником, який “збиває” і який особливо часто призводить до помилок під час виконання вправи, є велике навантаження, яке викликає втому. Тому надзвичайно важливо знаходити для кожного спортсмена не межу обсягу навантаження, а його оптимальний варіант, який дає найкращий ефект у досягненні спортивних результатів. Без тривалого обсягу роботи неможливе створення міцної функціональної бази для зростання інтенсивності навантаження, а відповідно і зростання результату.

Таблиця 6

Час, необхідний для завершення відновлення різних біохімічних процесів у період відпочинку після напруженої м’язової діяльності (М.І. Волков та ін., 2000)

Процес	Час відновлення
Відновлення O_2-запасів в організмі	10–15 с
Відновлення алактатних анаеробних резервів у м’язах	2–5 хв
Компенсація алактатного O_2-голодування	3–5 хв
Ліквідація молочної кислоти	0,5–1,5 год
Компенсація лактатного O_2-голодування	0,5–1,5 год
Ресинтез внутрішньом’язових запасів глікогену	12–48 год
Відновлення запасів глікогену у печінці	12–48 год
Посилення індуктивного синтезу ферментних і структурних білків	12–72 год

Утримувати тривалий час стан спортивної форми недоречно і неможливо, оскільки нервова система спортсмена не може довго перебувати в стані підвищеного збудження. Він, як правило, супроводжується деяким зниженням функціональних можливостей організму. Особливо після змагань організм спортсмена не може уникнути переходу на нижчий функціональний рівень для того щоб забезпечити відновлення функціонального стану різних органів і систем.

10. ОСОБЛИВОСТІ 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 змагальними 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.

11. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ

Відомо, що висококваліфіковані гирьовики в стані доброї підготовленості переносять стандартні навантаження з меншими зрушеннями гомеостазу і прискореним перебігом відновлювальних процесів, у порівнянні з менш кваліфікованими або недостатньо підготовленими. Тому дуже важливо дотримуватися індивідуального режиму тренування і відпочинку після участі в чергових змаганнях.

Заслужений майстер спорту В.Я. Андрейчук (2007) вказує, що тут не може бути універсальних рішень. Багато що залежить від загального плану підготовки гирьовика в даному сезоні, зокрема до основних змагань, і від перенесених у ході змагань навантажень та показань лікарського контролю.

У перші дні після змагання, поки ще свіжі враження, треба добре проаналізувати підсумки своїх виступів і продумати варіанти щодо їх усунення. Кожен гирьовик повинен виробити звичку записувати у щоденник, у яких змаганнях брав участь, особисту вагу при зважуванні, з ким змагався, як пройшов виступ та який показав особистий результат, які помилки були допущені тощо. Це привчає гирьовиків самостійно оцінювати свої виступи і дає можливість створити чітке уявлення про спортивне зростання кожного з них, зберігши ряд важливих моментів, які в іншому випадку стерлися б із пам’яті.

У перший день після закриття змагань гирьовики повинні відпочивати, у наступні 3–4 дні обсяг загального тренувального навантаження рекомендується знижувати на 25– 40 % у чоловіків і на 20– 35 % у жінок. Готуючи гирьовиків до наступного виступу, тренер спочатку основну увагу повинен приділяти технічним тренуванням, удосконаленню тактичних навичок і відпрацюванню загальної і спеціальної витривалості і сили. До розвитку швидкості і витривалості слід повертатися поступово. Протягом

тижня проводиться 2 тренування з гирями і 3–4 заняття з загальної фізичної підготовки, переважно заняття спортивними іграми.

Тренувальні заняття із застосуванням повторного і змінного методів, які використовуються для швидкісної витривалості, рекомендується планувати в останні дні тижневого циклу. У заняття поступово включаються невеликі прискорення високої інтенсивності.

12. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГИРЬОВИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

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.

12.1. Зразковий тижневий цикл тренувань для початківців із середньою фізичною підготовленістю

Проводячи навчально-тренувальні заняття з початківцями, необхідно велику увагу звернути на вивчення техніки виконання класичних вправ, не форсувати результати, навантаження підвищувати поступово, розпочинати заняття з гирями легкої ваги. Важливо на кожному занятті використовувати різноманітні вправи для різних груп м'язів. Необхідно враховувати і попередні, і наступні тренувальні заняття, недоліки в розвитку фізичних якостей, техніку виконання класичних вправ, час, що залишається до змагань. Контрольне заняття слід проводити на фоні достатнього відновлення організму. Одноманітність і монотонність у тренуваннях знижує позитивну реакцію організму.

Тренувальні заняття повинні бути різними як за обсягом та інтенсивністю навантажень, так і за складом допоміжних вправ, кількістю, темпом виконання, інтервалом відпочинку між підходами.

Форма записів тренувальних навантажень: $\frac{60-80\%}{6-10\ \text{разів}}$ у чисельнику замість ваги штанги записують відсоток від максимального результату, в знаменнику кількість разів в одному підході.

Заняття № 1 (понеділок, тривалість 110 хв).

Завдання: закріплення техніки поштовху гир; розвиток сили м'язів ніг, спини, рук, живота.

Підготовча частина (15 хв): вправи 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 (90 хв).

1. Поштовх гир від грудей (на техніку): $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10 - 15\ разів}$, 5 підходів (відпочинок між підходами 2–2,5 хв).

2. Спеціально-підвідні вправи для поштовху гир проводяться індивідуально для кожного спортсмена окремо (20 хв), (вправа виконується з легкими гирями).

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

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

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

6. Підтягування на перекладині по 8–10 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. "Прес" з положення вису піднімання прямих ніг до перекладини (по 10–15 разів 3 підходи).

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

Заняття № 2 (середа, тривалість 110 хв).

Завдання: закріплення 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 (90 хв).

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

2. Спеціально-підвідні вправи для ривка гирі проводяться індивідуально для кожного окремо (15 хв), (вправа виконується з легкими гирями).

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

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

5. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання в тулубі: 10–15 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

6. "Прес" (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 20–30 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

7. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кисті в зап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя опираються 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): $\frac{40-50\%}{10-15\ \textit{разів}}$ 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 110 хв).

Завдання: закріплення техніки класичних вправ, поштовху 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 (90 хв)

1. Поштовх гир від грудей (на техніку): $\frac{16\,кг + 16\,кг}{5,10,15,30\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).

2. Ривок гирі (на техніку): $\frac{16\,кг}{по 5+5, 10+10, 15+15, 30+30\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).

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

4. Тяга штанги станова: $\frac{60-80\%}{6-10\ разів}$, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–2,5 хв);

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

6. Підтягування на перекладині по 8–10 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

7. "Прес" з положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 10–15 разів, 3 підходи).

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

Примітка: вага гирі, штанги, кількість підйомів і підходів підбираються індивідуально для кожного спортсмена окремо, залежно від його спортивного розвитку та рівня підготовленості.

На наступні тижні план навчально-тренувальних занять складається за такою ж схемою, тільки поступово збільшується інтенсивність та обсяг навантаження. За умови якісного засвоєння техніки виконання класичних вправ з гирями 16 кг можна поступово перейти на гирі 20–24 кг, поступово збільшуючи кількість підйомів в одному підході.

У вищенаведених заняттях такі види фізичної підготовки, як біг, спортивні ігри та інші, для розвитку загальної витривалості та

інших фізичних якостей спортсмена не передбачено. Вони застосовуються вранці, під час ранкової гімнастики або в інший час.

Варіанти тренування з поштовху гир

1. $\frac{16\,кг + 16\,кг}{по 10\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).
2. $\frac{16\,кг + 16\,кг}{5,10,15,20,15,10,5\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).
3. $\frac{16\,кг + 16\,кг}{5,10,15,20,5,10,15,20\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).
4. $\frac{16\,кг + 16\,кг}{30,25,20,15,10\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).
5. $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10,15,20,25,30\ разів}$ (відпочинок між підходами 2 хв).

У даних варіантах застосовується повторний метод виховання фізичних якостей. Це найбільш ефективний метод закріплення техніки і підвищення спеціальної працездатності спортсмена за умови виконання змагальних вправ на початковому етапі підготовки. За цим принципом проводиться тренування з ривка гирі.

12.2. Зразковий місячний цикл тренувань для гирьовиків-розрядників (підготовка до змагань)

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: $\frac{16\,кг + 16кг}{10{,}15\,разів}$, $\frac{24\,кг + 24кг}{5{,}10\,разів}$,

$\frac{32\,кг + 32\,кг}{3{,}5{,}7\,разів}$, по 1 підходу (відпочинок між підходами 1–2 хв);

$\frac{24\,кг + 24\,кг}{10\,разів}$, 10 підходів (відпочинок між підходами 2 хв).

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

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

4. Жим штанги лежачи (вузьким хватом): $\frac{60 - 80\%}{6 - 10\,разів}$, 3 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 перекладини (по 15–20 разів, 3 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: $\frac{16\,кг}{по10 + 10{,}15 + 15\,разів}$, $\frac{24\,кг}{по5 + 5{,}10 + 10\,разів}$,

$\frac{32\ кг}{по 3 + 3{,}5 + 5{,}7 + 7\ разів}$, по 1 підходу кожною рукою ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{24\ кг}{по 10 + 10\ разів}$, 10 підходів (відпочинок між підходами 2 хв).

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

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

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання в тулубі: 10–15 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

5. "Прес" (з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, піднімання тулуба) 30–50 разів, 3 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): $\frac{40-50\%}{10-15\ разів}$, 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 гирями.

Основна частина (100 хв)

1. Поштовх гир від грудей: $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10{,}15\ разів}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5{,}10\ разів}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{3{,}5{,}10\ разів}$, по 1 підходу (відпочинок між підходами 1–2 хв); через 3–4 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{40\ разів}$; $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20\ разів}$ через 1 хв, по 1 підходу.

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

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

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

5. Підтягування на перекладині по 10–15 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2 хв).

6. “Прес” з положення вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини (по 10–15 разів, 3підходи).

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: $\frac{16\ кг}{по 10+10{,}15+15\ разів}$, $\frac{24\ кг}{по 5+5{,}10+10\ разів}$, $\frac{32\ кг}{по 3+3{,}5+5{,}10+10\ разів}$, по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1–2 хв); через 3–4 хв $\frac{24\ кг}{по 40+40\ разів}$ через 1 хв $\frac{24\ кг}{по 20+20\ разів}$, по 1 підходу.

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

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

4. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лицем донизу, руки за головою, ноги закріплені, виконувати прогинання у тулубі: 10–15 разів, 3 підходи (відпочинок між підходами 2–3 хв).

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

6. Підйом штанги вверх 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): $\frac{40-50\%}{10-15\ разів}$ по 2 підходи на кожну вправу (відпочинок 2–3 хв).

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

Примітка: Вправи для загального розвитку приблизно такі самі, як і для першого тижня. Необхідно також збільшувати вагу штанги, кількість повторень. За тиждень до змагань тренувальні навантаження зменшуються (розминка, активний відпочинок).

Заняття № 5 (понеділок).

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

$\frac{32\,кг + 32\,кг}{3,5,12\;разів}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{24\,кг + 24\,кг}{по 15\;разів}$, 10 підходів (відпочинок між підходами 2 хв 30 с).

Заняття № 6 (вівторок).

Ривок гирі: $\frac{16\,кг}{по 10 + 10,15 + 15\;разів}$, $\frac{24\,кг}{по 5 + 5,10 + 10\;разів}$,

$\frac{32\,кг}{по 3 + 3,5 + 5,12 + 12\;разів}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); $\frac{24\,кг}{по 15 + 15\;разів}$,

10 підходів по 15 + 15 разів (відпочинок між підходами 2 хв 30 с).

Заняття № 7 (четвер).

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

$\frac{32\,кг + 32\,кг}{5,10,12\;разів}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв);

$\frac{24\,кг + 24\,кг}{45\;разів}$ через 3–4 хв, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20\;разів}$ по 1 підходу.

Заняття № 8 (п’ятниця).

Ривок гирі: $\frac{16\,кг}{по 10 + 10,15 + 15\;разів}$, $\frac{24\,кг}{по 5 + 5,10 + 10\;разів}$,

$\frac{32\,кг}{по 5 + 5,10 + 10,12 + 12\;разів}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв

$\frac{32\,кг}{по 45 + 45\;разів}$ через 1 хв $\frac{24\,кг}{по 20 + 20\;разів}$ по 1 підходу.

Заняття № 9 (понеділок).

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

$\frac{24\,кг + 24\,кг}{по\,20\ разів}$, 8 підходів (відпочинок між підходами 3 хв).

Заняття № 10 (вівторок).

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

Заняття № 11 (четвер).

Поштовх гир від грудей: $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10{,}15\ разів}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5{,}10\ разів}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{5{,}10{,}15\ разів}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв , $\frac{24\,кг + 24\,кг}{50\ разів}$ через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20\ разів}$ по 1 підходу.

Заняття № 12 (п'ятниця).

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

через 3–4 хв $\dfrac{24\,кг}{по 50 + 50\ разів}$ через 1 хв $\dfrac{24\,кг}{по 20 + 20\ разів}$ по 1 підходу.

Заняття № 13 (понеділок).

Поштовх гир від грудей: $\dfrac{16\,кг + 16\,кг}{10{,}15\ разів}$, $\dfrac{24\,кг + 24\,кг}{5{,}10\ разів}$, $\dfrac{32\,кг + 32\,кг}{5{,}10{,}17\ разів}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); $\dfrac{24\,кг + 24\,кг}{по 25\ разів}$, 6 підходів (відпочинок між підходами 3 хв 30 с).

Заняття № 14 (вівторок).

Ривок гирі: $\dfrac{16\,кг}{по 10 + 10{,}15 + 15\ разів}$, $\dfrac{24\,кг}{по 5 + 5{,}10 + 10\ разів}$, $\dfrac{32\,кг}{по 5 + 5{,}10 + 10{,}17 + 17\ разів}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв); $\dfrac{24\,кг}{по 25 + 25\ разів}$, 6 підходів (відпочинок між підходами 3 хв 30 с).

Заняття № 15 (четвер).

Поштовх гир від грудей: $\dfrac{16\,кг + 16\,кг}{10{,}15\ разів}$, $\dfrac{24\,кг + 24\,кг}{5{,}10\ разів}$, $\dfrac{32\,кг + 32\,кг}{5{,}10{,}17\ разів}$ по 1 підходу (відпочинок між підходами 1 хв); через 3–4 хв , $\dfrac{24\,кг + 24\,кг}{55\ разів}$ через 1 хв $\dfrac{24\,кг + 24\,кг}{20\ разів}$ по 1 підходу.

Заняття № 16 (п’ятниця).

Ривок гирі: $\dfrac{16\,кг}{по 10 + 10{,}15 + 15\ разів}$, $\dfrac{24\,кг}{по 5 + 5{,}10 + 10\ разів}$,

$\frac{32\ \textit{кг}}{\textit{по}5+5{,}10+10{,}17+17\ \textit{разів}}$ по 1 підходу кожною рукою – ліва + права (відпочинок між підходами 1 хв);

через 3–4 хв $\frac{24\ \textit{кг}}{\textit{по}55+55\ \textit{разів}}$ по 1 підходу.

Заняття № 17, 18 (понеділок, середа).

Легке тренування з гирями (розминка, активний відпочинок).

Заняття № 19 (субота).

Змагання, що мають характер контрольних, для виконання встановлених нормативів.

Всі інші види фізичної підготовки (біг, спортивні ігри, гімнастика тощо) застосовуються вранці, під час ранкової гімнастики, або в інший час.

ЛІТЕРАТУРА

Андреев А.С. Методические рекомендации по организации и проведению спортивных соревнований по гиревому спорту / А.С. Андреев. – К.: КВИРТУ, 1982. – 31 с.

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.

Ахметов Р.Ф. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р.Ф. Ахметов, В.М. Романчук, К.В. Пронтенко, О.М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ). – 2010. – № 12. – С. 7–10.

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.

Баранов В.В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В.В. Баранов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д.: РГСУ, 2003. – С. 51–53.

Борисевич С.А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учебн.-метод. Пособие / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов. – Тюмень: ТГСХА, 2005. – 40 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. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В.И. Воропаев // Тезисы обл. науч.-практ. конф. – Воронеж : ВАУ, 1988. – С. 47–48.

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

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.

Гомонов В.Н. Основные этапы процесса обучения в гиревом спорте и их характерные особенности / В.Н. Гомонов, Б.В. Махоткин, С.А. Гамзов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н. Д. : РГСУ, 2003. – С. 31–37.

Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посібник / Г.П. Грибан, В.Г. Гамов, В.Р. Зорнік; за ред. Г.П. Грибана. Житомир: Вид-во "Рута", 2012. – 536 с.

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

Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г.П. Грибан. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 124 с.

Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – 168 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.

Добровольский О.С., Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования / О.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов: монография. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2003. – 108 с.

Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев и др. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.

Кириченко Т.Г. Історія гирьового спорту: навч. посібник / Т.Г. Кириченко, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко. – Житомир: Полісся, 2006. – 184 с.

Круцевич Т.Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т.Ю. Круце-

вич, Л.П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 51–55.

Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник для фізкультурних ВУЗів / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

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. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

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

Пронтенко В.В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В.В. Пронтенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.

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.

Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. "Олімпійський і професійний спорт" / В.В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.

Пронтенко В.В. Обгрунтування необхідності удосконалення тренувального процесу спортсменів-гирьовивиків у підготовчому періоді / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, С.В. Романчук // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: зб. наук. пр. ІІІ Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Харків: Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 54–59.

Пронтенко В.В. Зв'язок кваліфікаційних вимог з гирьового спорту з результатами спортсменів / В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, В.М. Романчук, С.В. Романчук // Матер. 5-й Междунар. науч.-практ. конф. "Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации". – Керчь: МФГС, 2009. – С. 69–72.

Пронтенко К.В. Порівняльний аналіз тренувального процесу у гирьовому спорті та важкій атлетиці / К.В. Пронтенко, Т.Г.Кириченко,

В.В. Пронтенко // Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2006. – С. 26–28.

Рассказов В.С. Гиревой спорт. Методические рекомендации по организации соревнований / В.С. Рассказов. – Рыбинск: МФГС, 2003. – 10 с.

Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – МФГС, 2004. – 33 с.

Ромашин Ю.А. Техника, методика обучения, тренировки и планирование / Ю.А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – С. 3–45.

Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – 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.

Фролов А.Ф. Гиревой спорт и здоровье / А.Ф. Фролов, В.А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 96–99.

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

Чух А.М. Розвиток сили / А.М. Чух. – Харків: ХДАФК, 2003. – 163 с.

Шапошников Ю. Упражнения с гирями / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1980. – № 4. – С. 140–141.

Щербина Ю.В. Гирь восхитительный полёт / Ю.В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.

ЗМІСТ

ВСТУП……………………………………………….................... 3

1. Основи підготовки гирьовиків……………………………. 5

2. Особливості тренувального процесу в гирьовому спорті. 8

3. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення………………………………………………. 14
   3.1. Етап початкової підготовки……………………….. 17
   3.2. Етап попередньої базової підготовки……………….. 18
   3.3. Етап спеціалізованої базової підготовки……………. 19
   3.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей……………………………………….. 20
   3.5. Етап збереження досягнень……………………….. 21

4. Структура річної підготовки…………………………… 21

5. Періодизація спортивної підготовки…………………….. 27
   5.1. Підготовчий період…………………………………….. 28
   5.2. Змагальний період…………………………………… 39
   5.3. Перехідний період…………………………………… 41
   5.4. Особливості періодизації спортивної підготовки гирьовиків різної кваліфікації……………………… 42

6. Структура спортивної підготовки гирьовиків…………...... 45

7. Засоби та методи спортивної підготовки……………….. 58

8. Тренувальні навантаження та їх вплив на організм гирьовиків………. …………….. 63

8.1. Вимоги до розвитку фізичних якостей студентів-гирьовиків………………………………. 64
8.2. Характер, величина і спрямованість тренувальних навантажень……………………………….. 69
8.3. Формування адаптації в системі підготовки………. 72

9. Втома та відновлення під час виконання м'язової діяльності…………………………………………… 75

10. Особливості тренування гирьовиків перед змаганнями.. 78

11. Особливості тренування гирьовиків після змагань…….. 79

12. Основи побудови тренувального процесу гирьовиків-початківців………………………………………… 80
12.1. Зразковий тижневий цикл тренування для початківців із середньою фізичною підготовленістю………………………………… 81
12. 2. Зразковий місячний цикл тренувань для гирьовиків-розрядників (підготовка до змагань)... 85

Література……………………………………………….. 94

Навчальне видання

Григорій Петрович Грибан
Павло Петрович Ткаченко

ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Навчально-методичний посібник

Компютерна верстка Г.П. Грибан

Підписано до друку 18.10.2013. Формат 60х84/16
Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 5,9.
Наклад 100 прим. Зам. №

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