

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ПІД ЧАС ПЕРЕХІДНОГО ПЕРІОДУ ПІДГОТОВКИ

У роботі розглядаються питання побудови тренувального процесу в гирьовому спорті в перехідному періоді, формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення або підтримки фізичної форми, відновлення здоров'я. Проведений аналіз побудови тренувального процесу спортсменів гирьовиків факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України.

Ключові слова: перехідний період підготовки, гирьовик, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

Тренувальний рік для підготовки спортсменів можна поділити на макроцикли. Де в кожному макроциклі виділяють три періоди підготовки: підготовчий, змагальний та перехідний. Продовженням періодів та етапів підготовки в рамках одного макроциклу визначається за різними факторами:

- специфіка виду спорту;
- етап багаторічної підготовки;
- індивідуальні морфофункціональні особливості спортсменів;
- організація підготовки [1, 2, 4, 7].

При проведенні аналізу річного плану календаря змагань з гирьового спорту, можна поділити на 2 макроцикла: перший – січень – середина серпня; другий – середина серпня до середини грудня. Відомо, що кожен макроцикл поділяється на підготовчий період, змагальний та перехідний. Тобто протягом річного циклу підготовки присутні два перехідних періоди (літо, зима). Кожен з них дорівнює літом – 8 тижнів; зимою – 4 тижня. Під час першого макроциклу відбуваються змагання за правилами поштовхом довгим циклом, а другий, класичне двоборство (поштовх+ривок).

Розглянемо тренувальний процес спортсменів з гирьового спорту факультету податкової міліції протягом тренувального року. Він складається з етапів де спортсмен виконує заплановану програму, щодо формування рухових якостей, розвитку сили, витривалості, швидкості. В залежності від періоду та етапу підготовки формується структура тренувального заняття, яке планується таким чином, щоб можна було працювати з гирями, штангою, включати до тренувань кросову підготовку, стрибки тощо. Під час змагального періоду підготовки бажано виконувати вправи з гирями в більш швидкому темпі, за більший проміжок часу ніж змагальний, за рахунок цього підвищується інтенсивність та щільність окремого заняття. В цілому підвищений темп виконання вправи підготовлює організм до відчуття ритму руху спортивного снаряду, що впливає на покращення координації рухів, створення запасу витривалості для роботи у змагальному темпі та активізує діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму.

Для вдалих виступів на змаганнях приділяється час для розвитку психологічної та тактичної підготовки. Психологічна підготовка направлена на виховання вольових якостей:

- цілеспрямованість; рішучість та сміливість;
- активність у досягненні мети і подоланні перешкод;
- витримка та самовладання.

Засобами виховання вольових якостей гирьовиків можуть виступити:

- виконання великих тренувальних навантажень;
- проведення прикидок як на початку тренування так і в кінці;
- піднімання гирь максимальну кількість разів (без врахування часу).

Тактична підготовка спрямована на вдалий виступ на змаганнях. Засобами її виступає:

- аналіз результатів як особистих так і суперників на попередніх змаганнях;
- врахування максимальних тренувальних або прикидочних стартів;
- коригування власної ваги тощо [3, 5, 6].

Ми у своїй роботі маємо на увазі розглянути перехідний період, який відповідає фазі тимчасової втрати спортивної форми, а також є підтримкою на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Основне завдання даного періоду є повний відпочинок та відновлення здоров'я після значних тренувальних і змагальних навантажень. Так як в гирьовому спорті під час значних фізичних навантажень відчувається фізичний вплив на м'язи спини, хребта, плечові і колінні суглоби та вольові зібраності гирьовика. То під час перехідного періоду треба

значну увагу приділити відновленню фізичного та психічного стану, що забезпечать стабільність виступу гирьовика в умовах майбутніх змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Тенденції до постійного розширення календаря змагань в гирьовому спорті, пов'язанні з перенаправленням видів старту, можливістю проведення змагань як в спортивних залах так і на свіжому повітрі, це спонукає постійно знаходитись на піку спортивної форми на протязі тренувального року. У календарному плані змагань головні старту розділені рівномірно. За статистикою в річному циклі тренувань, спортсмени за рівнем підготовленості беруть участь у 5-7 змаганнях, тому питання організації тренувального процесу займає одне з першорядних значень.

Дослідженням розвитку гирьового спорту в Україні та світі займались науковці: навчанням руховим діям в тренувальному процесі (Ю.В. Щербина, О.М. Лукіза, В.Ф. Тіхонов, І.В. Морозов, В.М. Гомонов); методикою навчання поштовху, ривку та жонглювання гирь (С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.Я. Андрейчук); питанням рівноваги в гирьовому спорті (Р.М. Гімазов), рівнем функціональних можливостей спортсменів-гирьовиків (А.В. Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук, О.Ю. Іваночко) та інші.

Тривалість етапів підготовки на протязі одного макроцикла залежить від етапу багаторічної підготовки, контингенту, індивідуальних здібностей. Так на початковому етапі багаторічної підготовки, а також на етапі базової підготовки планується довгий підготовчий період; змагальний не тривалий, але визначений конкретно; перехідний період найкоротший [7].

Формування мети та завдань роботи: *Мета дослідження* – збереження спортивної форми та відновлення організму гирьовика під час перехідного періоду підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літератури відносно тренувального процесу у гирьовому спорті та побудови річного плану календаря змагань.

2. Проаналізувати тренувальний процес спортсменів факультету податкової міліції.

3. Визначити особливості побудови тренувального процесу під час перехідного періоду підготовки.

У роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної літератури та результати побудови тренувального процесу спортсменів гирьовиків факультету податкової міліції НУДПСУ.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Тривалість перехідного періоду залежить від віку та тренуваності гирьовика і відповідає фазі тимчасової втрати спортивної форми. До основних завдань даного періоду ставиться повний відпочинок після тренувальних та змагальних навантажень, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності гирьовика до початку чергового макроциклу. Його довжина залежить від об'єму та характеру фізичного навантаження змагального періоду, складності й відповідальності основних змагань, його індивідуальних особливостей, коливається від трьох-чотирьох до шести-восьми тижнів.

Тому організація тренувального процесу в річному циклі у зв'язку з вищевідзначеною періодизацією носить специфічний характер. Він ділиться на мезоцикла та мікроцикли. У процесі підготовки спортсменів, це може дорівнювати 1-2 мезоциклам. Які дозволяють систематизувати тренувальний процес згідно з головною задачею періоду підготовки, забезпечити оптимальне навантаження та поділити на типи: втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед-змагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі, відновлювально-підтримуючі.

У втягуючих мезоциклах підготовчого періоду вирішуються в основному завдання загальної та допоміжної фізичної підготовки, він характеризується найбільш плавним ростом інтенсивності навантажень, обсяг яких, може досягати значних величин.

У базових мезоциклах проводиться основна робота по збільшенню функціональних можливостей організму та розвитку фізичних якостей, становленню технічної й психічної підготовленості.

У контрольно-підготовчих мезоциклах здійснюється інтегральна підготовка, що представляє собою як би перехідну форму від базових мезоциклів до змагальних. Тренувальна робота тут сполучається зі змаганнями контрольно-тренувального характеру та становленням тактичної підготовки.

Перед-змагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалювання його психічної та тактичної підготовки технічних можливостей, які побудовані відповідно до закономірностей і конкретних умов підготовки до змагань.

Змагальний мезоцикл визначається за специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, класифікацією та ступенем підготовленості.

Відновлювально-підготовчий мезоцикл необхідно будувати як базовий, але на початку включати в нього один-два відбудовних мікроциклів, тобто забезпечувати в одній із фаз відносно "розвантаження" у формі активного відпочинку.

Відновлювально-підтримуючий мезоцикл проводиться з використанням малих тренувальних навантажень і більш повного ефекту "перемикань", для того, щоб виключити монотонність тренування й сприяти оптимальному ходу відбудовних процесів.

Представлені мезоцикли утворюють у певних сполученнях більші етапи й періоди тренування, служать будівельними блоками в структурі більше високого порядку.

При плануванні перехідного періоду відпочинок може бути пасивним, активним або комбінованим в залежності від підготовленості гирьовика. Так пасивний відпочинок характерний для спортсменів високого класу, який знаходиться на етапі збереження високих досягнень, що дозволяє йому психічно переналаштуватися на планування наступного макроциклу.

Активний відпочинок бажано використовувати для спортсменів, що не виконали програму тренувань або знаходяться на початкових етапах підготовки (тобто для новачків, бажаючих виконати спортивні розряди тощо).

Комбінований направлений на відновлення фізичних та психологічних можливостей після навантажень минулого макроциклу та збереження високого рівня рухових та функціональних можливостей організму гирьовика.

Тренування в перехідному періоді характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи з незначними навантаженнями. Обсяг роботи в порівнянні з підготовчим періодом скорочується приблизно в 3 рази. Основне завдання перехідного періоду урізноманітнити засоби активного відпочинку й загально-підготовчі вправи. Місця занять рекомендується міняти, проводити їх у лісі, у зонах відпочинку, у моря й ріки. Під час перехідного періоду треба використовувати вправи на розвиток рухових якостей, які дозволяють змінити характер тренувань та зберегти рівень тренуваності, є емоційними та не перенавантажують психіку.

Також треба враховувати те, що під час тренувань та виступів на змаганнях велике навантаження йде на м'язи ніг, хребет, суглоби та присутню при цьому психологічну напругу. Тому треба підбирати вправи на їх розслаблення, відновлення та укріплення. Цими вправами може виступити плавання, крос по пересічній місцевості, велосипедні прогулянки, лазання по канату, лижні прогулянки тощо. Не треба забувати, що змагання в гирьовому спорті є особисті, командні та особисто-командні, тому для покращення емоційного стану в команді бажано проводити тренування з ігрових видів спорту: пляжний футбол, волейбол, регбі, баскетбол, гандбол. Ці тренування можуть проводитись на піску вони не тільки піднімуть емоційний дух, але будуть корисні для укріплення гомілкових та колінних суглобів. Наприкінці перехідного періоду тренувальне навантаження поступово збільшується, зменшується обсяг засобів активного відпочинку, збільшується кількість загально-підготовчих та допоміжних вправ. Це дозволить більш планомірно увійти в етап підготовчого періоду.

Розглянувши тренувальний процес гирьовиків факультету податкової міліції, встановлено, що літня відпустка приблизно співпадає з перехідним періодом підготовки. В цей час в них є більше особистого часу для відпочинку (відсутні будь-які шиккування, наряди, навчальна практика). Тому доцільно було б на цей період запланувати зручний розклад тренувань з переключенням спортсменів на інші види спорту для організації їх рухової активності.

Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлено специфікою виду спорту та формується за допомогою загальної фізичної підготовки (ЗФП). Чим краще розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості), тим більш економічні й енергетично раціональні дії гирьовиків.

Раціонально організований процес ЗФП направлений на покращення функціональних можливостей організму спортсмена-гирьовика та на інші їх сторони підготовленості: технічна, тактична та психологічна.

У табл. 1 вказано приблизне тижневе навантаження під час перехідного періоду. Навантаження заплановано таким чином, щоб відбувались процеси відновлення організму, покращення здоров'я та розвиток загальної витривалості. Воно проводиться один раз в день протягом 1,5-2 години.

Спортивна форма не може зберігатися на високому рівні протягом усього року, тому тренувальне навантаження варто змінювати хвилеподібно, залежно від календаря змагань, що визначає час досягнення вищої спортивної форми.

Збереження спортивної форми пов'язано із значними труднощами як зовнішнього, так і внутрішнього порядку. Необхідно пам'ятати, що спроба довго зберігати високу спортивну форму приводить до несприятливих наслідків.

Приблизний тижневий план тренувань

Дні тижня	Вправи	Примітка
Понеділок	1. ЗФП * 2. Спортивні ігри	30 хв. 90 хв.
Вівторок	Відпочинок	
Середа	1. Плавання 2. ЗФП	60 хв. 30 хв.
Четвер	1. Крос 3000 м. 2. Сауна	до 20 хв.
П'ятниця	1. Спортивні ігри 2. ЗФП *	90 хв. 30 хв.
Субота	1. Плавання 2. ЗФП**	
Неділя	Відпочинок	

Примітки:

- * – використовувати вправи для зміцнення м'язів черева та спини;
** – використовувати вправи для розтягнення м'язів.

Висновки

1. Найбільший вплив на позитивну динаміку збереження спортивної форми в перехідний період підготовки відіграє повний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень та робота над помилками в техніці, підтримка фізичних і психологічних якостей.

2. Тренувальні заняття під час перехідного періоду повинні плануватись і проводитись на високому емоційному рівні, що допоможе спортсменам переключитись від повсякденних проблем, формувати морально-вольові якості та покращувати спортивні показники.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Подальше дослідження передбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності тренувального процесу під час перехідного періоду підготовки спортсменів гирьовиків за різною кваліфікацією.

Використані джерела

- Архангородський З.С. Гиревой спорт. / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
- Горбов А.М. Гиревой спорт. Авт.-сост. / А.М. Горбов. – М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2007. – 191 с.: ил.
- Олешко В.Г. Силові види спорту / Олешко В.Г. – К.: Олимпийская література, 2004. – 386 с.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2004. – 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
- Романчук В.М. Гирьовий спорт / Романчук В.М., Романчук С.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. / Под. общей редакцией Ю.В. Щербины // Щорічник-2011. – Житомир: Полісся, 2012. – 104 с.
- Романчук В.М. Гирьовий спорт / Романчук В.М., Романчук С.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. / Под. общей редакцией Ю.В. Щербины // Щорічник-2012. – Житомир: Полісся, 2013. – 106 с.
- Терещенко В.І. Атлетична гімнастика / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко, І.Й. Малинський. – Ірпінь: НУДПСУ, 2011. – 234 с.

Tereschenko V.I., Lawrentyev O.M., Butok O.V., Dashkovskaya A.V.

**TRAINING PROCESS ORGANIZATION
IN WEIGHT LIFTING DURING TRANSITION PERIOD
OF PREPARATION**

The article is dedicated to issues of constructing training process in weight lifting during transiting period; workload formation; using technical elements for improving and maintaining physical shape and health recovering. The construction of training process of weight lifters from Tax Militia Department of National University of the State Tax Service of Ukraine was analyzed.

Key words: transition period of preparation, weight lifter, macro cycle, monocycle, micro cycle.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2013

