



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

ПОСОБИЕ

**для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2023

УДК 796.894.015(075.8)
ББК 75.712я73
ПЗ7

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 10.06.2022 г.)*

Составители: *М. Г. Демиденко, В. А. Ильков, Т. Н. Руденко*

Рецензент: зав. каф. теории и практики физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины
канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

ПЗ7 **Планирование** тренировочного процесса в гиревом спорте : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: М. Г. Демиденко, В. А. Ильков, Т. Н. Руденко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2023. – 28 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Гиревой спорт – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Упражнения с гирей способствуют увеличению силы занимающегося. Тренировки на силовую выносливость – это отличный способ поддержать хорошую физическую форму и снизить вес, а также улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.894.015(075.8)
ББК 75.712я73

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2023

Содержание

Введение.....	4
Виды планирования.....	6
Примерные варианты распределения тренировочного времени.....	10
Совершенствование техники упражнений.....	14
Приложение	21
Литература.....	28

Введение

Гиревой спорт – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное количество раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Для достижения высокого результата необходимы систематизированные тренировки, направленные в первую очередь на увеличение силы и выносливости.

Тренировки с гирей необычайно эффективны. Динамический характер гиревой тренировки гарантирует полноценное занятие, объединяющее силовые и кардионагрузки.

Упражнения с гирей способствуют увеличению силы занимающегося. Тренировки на силовую выносливость – это отличный способ поддержать хорошую физическую форму и снизить вес. Улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем организма.

Как и в любом виде спорта, в тренировке гиревиков необходимо тщательное планирование тренировочного процесса, с чем и знакомит наше методическое пособие.

В современной проблеме физической активности человека, включающей и спортивную подготовку центральное место занимает вопрос о физической тренировке как самой важной и эффективной форме воздействия на организм человека. Научные основы спортивной тренировки разрабатывались с учетом общих положений современной школы спорта, предполагающих выявление средств и методов тренировки, определение нагрузки и отдыха, видов физических упражнений и их классификацию, принципиальные схемы управления тренировочным процессом, построение спортивной тренировки и определение ее структуры и периодичности. Методологические достижения спортивной науки, объединяющие эти компоненты в полной мере используются в традиционных Олимпийских видах спорта.

Существующие методики, как указывают многие авторы (Ю. М. Зайцев, 1991; В. И. Воропаев, 1997; А. И. Воротынцев, 2002 и др.), являются в большей степени эмпирическими, чем научными. Так, до настоящего времени в методической литературе отсутствуют данные о биомеханических параметрах упражнений гиревого двоеборья, присущих спортсменам высокой квалификации и отсутствуют килограммы техники выполнения классических упражнений ведущих спортсменов России и мира, которые могут

служить эталоном техники упражнений гиревого двоеборья для начинающих спортсменов. Разработка методических приемов для формирования рациональных двигательных действий спортсменов-гиревиков в настоящее время сдерживается недостаточностью знаний о наиболее информативных параметрах движения гирь и о количественных данных об их значениях в различных фазах выполнения упражнения. В настоящее время общепризнано значение управления процессом обучения совершенствования двигательных действий спортсменов на основе количественных критериев и инструментальных методических приемов.

В гиревом спорте для реализации подобных подходов необходимо определить модельные характеристики и критерии эффективности двигательных действий, зависимости величин параметров движения гирь от квалификации спортсменов, а также выявить условия оптимального применения методических приемов коррекции движений. Количественное выражение модельных характеристик и современное развитие технических средств позволяет создавать технологии формирования рациональных двигательных действий у спортсменов гиревиков на начальном этапе подготовки с целью достижения будущих запланированных результатов.

Виды планирования

Большинство занимающихся гиревым спортом самостоятельно не всегда представляет, с чего начать тренировки, какие упражнения и в каком объеме применять, какая дозировка нагрузки должна быть в первые недели и месяцы, какие задачи они должны решать на том или другом этапе подготовки, как спланировать тренировочный процесс на длительный срок.

Планирование – очень ответственная часть работы как тренера, так и занимающихся самостоятельно. Это – тонкая и сложная работа, требующая определенных знаний и опыта. От правильности планирования тренировочной нагрузки во многом зависят спортивные достижения и здоровье спортсмена. При планировании предусматривается не только тренировочная работа на определенный срок, но и осуществляется контроль за физическим состоянием спортсмена, его техническом подготовленностью. Учитываются также материальное обеспечение тренировочного процесса, условия жизни, питание спортсмена и др.

Теория физического воспитания предусматривает следующие виды планирования: *перспективное, текущее, оперативное и индивидуальное.*

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок. И в зависимости от возраста, квалификации спортсмена этот срок может быть различен (от 1-го до 4-х лет). Планирование более чем на один год, особенно для начинающих спортсменов, малоэффективно. Очень трудно предусмотреть на такой срок наиболее рациональное распределение нагрузок, рост спортивных достижений и т. д.

Текущее планирование – наиболее приемлемое для начинающих спортсменов на один большой цикл тренировки (от нескольких месяцев до года), который должен состоять из трех периодов подготовительного, соревновательного и переходного (см раздел «Периодизация спортивной тренировки»). Можно планировать отдельно один период этого цикла – только подготовительный или только соревновательный.

Текущее планирование отличается от перспективной большей конкретности целей и задач, решаемых на данном этапе, меньшей продолжительностью.

Оперативное планирование – это краткосрочное планирование на одно или несколько тренировочных занятий. Здесь уже с учетом требований периода тренировки, функционального состояния занимающегося определяют средства (подбор) упражнений и содержание каждого занятия.

Для начинающих спортсменов проще и доступнее спланировать общий план тренировочной работы на полгода или год, исходя из хорошо продуманного годичного цикла. Занимающимся самостоятельно большую помощь в этом могут оказать опытные преподаватели физвоспитания, тренеры и высококвалифицированные спортсмены.

Далее, исходя из задач каждого этапа подготовки, определяются средства, количество тренировочного времени, объем и интенсивность нагрузки, количество тренировок в неделю или месяц. При этом обязательно учитывается квалификация спортсмена, состояние его здоровья, занятость на учебе или работе, питание, отдых, другие факторы, так или иначе воздействующие на тренировочный процесс.

Основными задачами для новичков на I этапе подготовительного периода являются овладение основами техники исполнения классических (соревновательных), специально-вспомогательных упражнений с гирями и постепенное втягивание в тренировочную нагрузку с целью получения разностороннего физического развития. Для этого в каждом недельном цикле месяца планируется выполнение определенной группы общеразвивающих и специальных упражнений. Количество этих упражнений не должно быть большим (примерно 6–8). Выполнение соревновательных упражнений как в недельном, так и в месячном цикле указывается отдельно.

Затем определяется группа упражнений на каждую тренировку и указывается порядок их выполнения.

На I этапе подготовительного периода, особенно в первый месяц, не следует применять нагрузки с излишне большим объемом, так как сердечно-сосудистая, мышечная и другие системы организма еще не готовы к длительной работе, могут появиться неприятные болевые ощущения в мышцах и суставах, которые не способствуют овладению техникой исполнения упражнений, а нередко и разочаровывают новичков в занятиях. Легкое ощущение боли в мышцах говорит о достаточной нагрузке, увеличивать которую пока не следует.

Первые 2–3 мес. не рекомендуется планировать выполнение упражнений с проявлением взрывной силы — прыжки с места в длину, запрыгивания на высокие предметы, метание легких гирь двумя руками вперед, бег на короткие дистанции (20–30 м) с максимальной скоростью, а также сложные и трудные для исполнения упражнения. Начинающие спортсмены могут травмировать не только мышцы и суставы, но и позвоночник, на лечение которых может уйти длительное время. На освоение техники в первые месяцы подготовительного периода отводится примерно 20–30% тренировочного времени. Применяются в основном имитирующие и специально-вспомогательные упражнения с облегченными гирями. Лучше выполнять эти упражнения сразу после разминки в неустоленном состоянии. Это будет способствовать лучшему освоению техники. Время каждого занятия на этом этапе от 1 до 1,5 ч. В недельном цикле достаточно трех занятий, пока они проводятся по общему плану. Но уже здесь необходимо выделять большие, средние и малые нагрузки. Большой нагрузкой можно считать достаточно длительную тренировочную работу (более часа), которая приводит к заметному общему утомлению организма. К средней и малой нагрузке можно отнести работу с той же интенсивностью, но сравнительно меньшую по времени и степени утомления спортсмена. Примерно через каждые 3 недели в месячном тренировочном цикле необходимо предусмотреть разгрузочную неделю, т. е. в нескольких тренировках на последней неделе месяца немного снизить объем тренировочной нагрузки. Это позволит более полноценно отдохнуть и восстановить силы. В следующем месячном цикле объем нагрузки снова постепенно увеличивается, закрепляется техника исполнения специальных и соревновательных упражнений. Интенсивность нагрузки пока отстает от темпов роста объема.

Индивидуальное планирование. Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле (Приложение. табл. № 1), т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Примерные варианты распределения тренировочного времени и нагрузки для спортсменов различной квалификации на определенных этапах подготовки

При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитываются:

- 1) возраст занимающихся;
- 2) состояние здоровья и общая физическая подготовленность;
- 3) стаж тренировочных занятий гиревым спортом и достижения;
- 4) условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, отдых и т. п.);
- 5) характер занимающегося, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные особенности.

В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Например, первое тренировочное занятие в недельном цикле проводится с малой нагрузкой, второе с большой, третье со средней и четвертое – с большой или средней. А последняя неделя месячного цикла должна быть разгрузочной, т. е. в каждом тренировочном занятии этой недели снижается и объем, и интенсивность нагрузки. Волнообразность нагрузки как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление (Приложение. табл. № 2).

По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной тренировочной работы за этот период, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании начального этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляется план на следующий. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы (изменения) в их содержание, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки в предстоящем цикле (Приложение. табл. № 3).

При подборе средств (упражнений) и планировании нагрузки на каждое отдельное занятие учитывается не только этап подготовки и квалификация спортсмена, но и условия проведения занятий: наличие необходимого спортивного инвентаря, а также самочувствие спортсмена, его сильные и слабые стороны в физическом развитии. Все эти факторы значительно влияют на эффективность каждого отдельного занятия. С учетом этих факторов уже в процессе проведения занятия могут быть также внесены некоторые коррективы: изменены упражнения, снижена или увеличена нагрузка в том или другом упражнении. Эти обстоятельства, по причине которых внесены изменения в текущем занятии, должны учитываться при планировании тренировочной работы на предстоящие одно или несколько занятий.

Каждое отдельное занятие записывается в личный дневник спортсмена, в который тренер с учетом индивидуальных физических особенностей спортсмена также вносит некоторые изменения в дозировку нагрузки или подбор упражнений. В этом случае как бы переплетается общее (групповое) планирование с индивидуальным.

Данные о проделанной тренировочной работе за прошедший период (в данном случае 1 микроцикл), о состоянии организма спортсмена, зафиксированные в дневнике, являются основным исходным материалом при индивидуальном планировании как на предстоящее тренировочное занятие, так и на следующие микроциклы (недельные, месячный).

Во втором месячном цикле I этапа подготовительного периода общее тренировочное время на воспитание общей выносливости может оставаться примерно таким же, как и в первом месячном цикле, но объем тренировочной нагрузки за счет постепенного повышения интенсивности увеличивается (Приложение. табл. № 3).

Например, если в первом месячном цикле для повышения общей выносливости спортсмен применял равномерный бег в умеренном темпе (равномерный метод), то во втором месячном цикле (примерно во 2-й половине) он применяет уже бег с переменной скоростью (переменный метод) и проходит большую дистанцию за такой же отрезок времени, тем самым увеличивает и объем и интенсивность тренировочной работы, вносит некоторое разнообразие в выполнение данного упражнения.

Воспитанию силы как одному из основных физических качеств гиревика во втором месячном цикле отводится примерно столько же

времени, как и на воспитание выносливости. Но это не является закономерностью. При индивидуальном планировании тренировочных нагрузок, когда строго учитывается уровень развития физических качеств каждого спортсмена, предпочтение может быть отдано как упражнению на выносливость, так и на силу, в зависимости от того, какое качество сравнительно менее развито.

Упражнения с проявлением абсолютной и взрывной силы применять не следует.

Увеличение нагрузки в специально-вспомогательных упражнениях и классических помогает решить задачи технической подготовки спортсмена. Применяется в основном повторный метод как наиболее эффективный на данном этапе подготовки. Все упражнения с гирями выполняются с небольшим количеством повторений (10–15) в каждом подходе, с достаточным интервалом отдыха между подходами (до 2–2,5 мин). Такой режим работы в этот период способствует лучшему освоению техники исполнения соревновательных упражнений, что является одной из главных задач I – этапа подготовительного периода.

Включение в большом количестве специально-вспомогательных и классических упражнений повышает общий объем тренировочной нагрузки. Это — вторая основная задача текущего этапа. После 2-х мес. регулярных занятий начинают проявляться достоинства и недостатки каждого спортсмена, его физические и морально-волевые качества, характер, дисциплинированность, трудолюбие. С учетом индивидуальных особенностей, занимающихся можно (условно) разделить группу (около 12–15 человек) на несколько подгрупп по 4–6 человек. В каждую подгруппу должны входить спортсмены, обладающие примерно одинаковыми силовыми показателями, собственным весом и другими физическими особенностями. Причем необходимо в дневник каждого спортсмена, в зависимости от меняющихся обстоятельств, вносить соответствующие изменения в планы предстоящих тренировок. Это позволит более полно раскрыть физические возможности каждого спортсмена, повысить эффективность занятий.

Сделав выводы из анализа тренировочной работы прошедших двух месяцев, составляется план на предстоящие 1–2 месяца (Приложение. табл. № 4).

Задачи в этом тренировочном цикле постепенно усложняются. Если в первых месячных циклах главной задачей было постепенное

втягивание в физическую нагрузку и овладение элементарными навыками правильного обращения с тяжестями, то теперь — дальнейшее повышение уровня развития физических качеств (силы, выносливости) и закрепление техники исполнения классических упражнений, опять же с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для повышения уровня развития общей выносливости более эффективным становится переменный метод воспитания физических качеств.

Для воспитания силовых качеств увеличивается вес отягощений (гири, штанга, гантели) и количество повторений в одном подходе, что способствует воспитанию не только силы, но и силовой выносливости (положительный перенос качеств).

В первые месяцы занятий у новичков происходит очень быстрый прирост силы, даже если они занимаются сравнительно с небольшим весом отягощений. Появляется стремление установить личный рекорд в поднятии тяжестей, помериться силами с товарищами. Это вполне естественное стремление, но далеко не безопасное. Тренер должен вовремя предупредить об этом, объяснить, какие могут быть последствия таких «соревнований» для еще не окрепших атлетов.

Проявлять максимальную, относительную и взрывную силу и в предстоящем тренировочном цикле пока еще рано. Как исключение, спортсменам, обладающим достаточной силой или тяжелых весовых категории, в последние месяцы подготовительного периода можно включать в тренировочные занятия выполнение специально-вспомогательных упражнений с утяжеленными гирями (тяжелее соревновательных на 4–8 кг). Сделав выводы из результатов анализа теперь уже трех месяцев тренировочной работы, учитывая физическое состояние спортсменов, тренер составляет план на следующие 1 или 2 месячных цикла. В годовой план распределения часов могут быть внесены незначительные изменения в предстоящих месячных циклах: увеличены или уменьшены нагрузки в каких-либо упражнениях или во время тренировочных занятий. Эти изменения должны способствовать более эффективному решению основных задач предстоящих циклов подготовки, не нарушая общей направленности тренировочного процесса в подготовительном периоде. Этот план составляется, исходя из годичного плана и задач, которые должны решаться в предстоящие месяцы.

Основными задачами этих циклов, завершающих I этап подготовительного периода, являются:

- 1) дальнейшее постепенное увеличение общего объема нагрузки;
- 2) повышение интенсивности нагрузки (соответственно росту ее объема);
- 3) совершенствование техники исполнения классических упражнений.

Для решения первой задачи применяются те же средства: бег, ходьба на лыжах, игра в футбол в зале или на открытой площадке, но выполняются они с более высокой интенсивностью. Общий объем нагрузки возрастает за счет увеличения объема в специально-вспомогательных и классических упражнениях.

Повышение общей интенсивности занятий происходит за счет увеличения скорости бега и темпа выполнения упражнений на выносливость, а при воспитании силы – за счет увеличения веса отягощений и количества повторений упражнений в каждом подходе.

Совершенствование техники упражнений

Поскольку 4 месячный цикл был направлен на ее закрепление, происходит за счет усложнения условий выполнения соревновательных и специально-вспомогательных упражнений: увеличения веса гирь и количества повторений упражнений, выполнения классических упражнений в достаточно утомленном состоянии (на фоне усталости), проведения соревнований на лучшую технику исполнения как соревновательных, так и специально-вспомогательных упражнений.

К концу I этапа подготовительного периода объем тренировочной нагрузки достигает почти максимального уровня и на некоторое время (примерно 2 мес.) стабилизируется. Интенсивность продолжает постепенно расти и к началу II этапа выходит на первый план, а объем нагрузки по мере роста интенсивности постепенно начинает снижаться.

Такое перемещение акцентов в тренировочном процессе имеет большое значение в решении основных задач каждого этапа подготовки годичного цикла. Разделение подготовительного периода на два или три этапа условно. Поэтому при переходе от одного этапа к

другому не может быть резких изменений в тренировочной нагрузке на следующий этап подготовки. Этот процесс проходит постепенно.

На II этапе подготовительного периода решаются более сложные задачи. Здесь главное внимание переносится на воспитание основного физического качества гиревика – силовой выносливости, значительно увеличивается тренировочная работа на развитие силы, увеличивается вес гирь и других отягощений, количество повторений с облегченными гирями в некоторых подходах доводится до 80% от лучшего результата и более. По мере роста силовых показателей спортсменов все чаще специально-вспомогательные упражнения выполняются с соревновательными, а иногда с утяжеленными гирями (тяжелее соревновательных на 4–8 кг). Тем не менее, в первых 2-х месячных циклах II этапа упражнениям на воспитание общей выносливости уделяется достаточно большое внимание, а спортсменам, имеющим сравнительно слабую выносливость следует увеличить тренировочное время на развитие этого качества за счет других упражнений. В противном случае рост спортивных результатов у них может быть ограничен или замедлен.

На данном этапе подготовки, когда достаточно большой объем тренировочной работы приходится на воспитание общей и специальной выносливости, такие упражнения, как бег, ходьба на лыжах и некоторые другие применяемые для повышения общей работоспособности и функциональных возможностей организма, можно выполнять утром в качестве зарядки, или вечером, а иногда – в дни отдыха. В последнем месячном цикле II этапа (Приложение. табл. № 5) эти упражнения лучше выполнять с малой интенсивностью (в свое удовольствие), что будет способствовать поддержанию достигнутого уровня работоспособности и лучшему восстановлению организма после интенсивных нагрузок в соревновательных упражнениях с гирями.

Примерно за месяц до соревнований возникает необходимость проверки «боевой готовности» спортсменов к соревнованиям. В связи с этим проводится несколько контрольных занятий (прикидок) в отдельных соревновательных упражнениях в толчке или рывке. На первых прикидках спортсмены доводят количество подъемов от 70 до 80% от предельного результата, а в последней до 90 % от возможного лучшего результата, т. е. необходимо заканчивать выполнение упражнений с запасом сил еще на несколько подъемов.

По результатам прикидок определяется, в каком темпе спортсмен должен выполнять упражнения на соревнованиях, на какой результат может рассчитывать, как лучше провести занятия в последних недельных циклах перед соревнованиями, на что обратить особое внимание.

В случае снижения результатов или ухудшения самочувствия спортсмена пересматриваются и изменяются нагрузки в оставшихся тренировочных занятиях, уменьшается общая нагрузка, сокращается количество тренировочных дней в недельном цикле.

Резкое снижение нагрузки примерно за две недели до соревнований не скажется отрицательно на спортивной форме спортсмена, а, наоборот, позволит ему лучше восстановиться и более успешно выступить на соревнованиях.

Последний месячный цикл II этапа подготовительного периода — один из самых трудных и ответственных не только для спортсмена, но и для тренера. В этот период, используя в отдельных занятиях соревновательный метод воспитания физических качеств, необходимо окончательно подвести спортсмена к его высшей готовности к выступлению на соревнованиях, т. е. мобилизовать физические, морально-волевые и другие качества для решения главной задачи всего тренировочного года — достижения возможно лучшего спортивного результата в предстоящих соревнованиях.

В соревновательном периоде годичного цикла для начинающих спортсменов запланировано участие в двух соревнованиях. Первые — примерно в середине мая, вторые — в конце июня.

Обычно первые соревнования бывают ниже по значимости. Это могут быть внутриколлективные, квалификационные для выполнения спортивных нормативов, отборочные для комплектования сборной команды или выявления сильнейших для участия в более крупных соревнованиях, соревнований среди учебных заведений города или области, товарищеских встреч.

Вторые — это чемпионаты города или области, чемпионаты среди спортивных ведомств и др.

Для менее подготовленных спортсменов главными соревнованиями могут быть первые. Для более подготовленных — это контрольные соревнования, цель и задачи которых — определение уровня подготовленности на данном этапе и планирование тренировочной работы к главным соревнованиям.

Исходя из даты проведения первых соревнований (середина мая), распределение тренировочной нагрузки может быть такое, как приведено в таблице (Приложение. табл. № 6).

Главной задачей оставшегося времени, до первых соревнований является доведение спортивной формы до высшей точки. Тренировочные занятия в эти дни отличаются предельно узкой направленностью. Такие упражнения, как бег и др., применяются уже не для повышения общей выносливости, а в качестве активного отдыха и снятия нервного напряжения после интенсивной нагрузки в соревновательных упражнениях с гирями. Упражнения из других видов спорта выполняются с минимальной интенсивностью в «свое удовольствие». Упражнения на развитие силы могут быть исключены. Во-первых, за оставшиеся две недели силу уже «не накачаешь», а во-вторых, обязательное уменьшение общего объема тренировочной нагрузки, предусмотренное на эти дни, целесообразнее сделать за счет других (не соревновательных) упражнений, в том числе и силовых. Лучше больше времени и внимания уделить на классические упражнения и технику их исполнения.

Специально-вспомогательные упражнения также во многом меняют свое назначение. Они применяются уже не как средства воспитания специальной и силовой выносливости, а как специальные подготовительные (настроечные) движения перед выполнением соревновательных упражнений. Иногда эти упражнения выполняются с утяжеленными гирями, чтобы лучше чувствовать вес соревновательных.

В некоторой степени меняется предназначение и соревновательных упражнений. Если раньше они выполнялись для совершенствования в технике и воспитания специальной выносливости, то теперь главной задачей является «настройка» физических возможностей организма, морально-волевых качеств на их максимальное проявление с целью достижения своих лучших спортивных результатов в предстоящих соревнованиях.

В этот период преобладает соревновательный метод воспитания основных физических качеств или близкий к соревновательному. Например, при выполнении толчка после разминки спортсмен делает 2–3 подготовительных («настроечных») подходов с небольшим количеством повторений, а затем, после достаточного отдыха, выполняет толчок с соревновательными гирями до 50–60 % от своего лучшего результата. После этого через очень короткие интервалы

отдыха (6–10 с) продолжает выполнять, это же упражнение по 5–10 повторений еще в нескольких подходах и доводит общее количество подъемов до своего лучшего результата в этом упражнении или немного больше. Если после такой «проходки» сохраняется хорошее самочувствие, то упражнение, после достаточного отдыха, можно повторить, но уже с меньшим количеством повторений.

Второе упражнение (в данном случае рывок) в этом занятии нужно лишь «вспомнить», т. е. сделать несколько подходов с небольшим количеством повторений (по 8–10) для контроля за техникой исполнения этого упражнения, и чтобы почувствовать легкость и непринужденность движений и дыхания. На следующем занятии условия выполнения того или другого упражнения меняются в обратном порядке – прорабатывается рывок и «вспоминается» толчок.

Контрольные занятия (прикидки) проводятся после дня отдыха и только в одном соревновательном упражнении. После прикидки дополнительные подходы на выполнение этого упражнения делать не следует. Применение соревновательного метода подготовки связано с повышенным нервным и физическим напряжением, что может стать причиной появления признаков переутомления. В этом случае необходимо сократить количество занятий в неделю до трех, не проводить без надобности дополнительные прикидки, снизить нагрузки.

После первых соревнований проводится анализ выступления спортсмена и всей тренировочной работы на II этапе подготовительного периода и начала соревновательного.

Совместно с врачом необходимо определить физическое состояние спортсмена, его готовность продолжать интенсивную подготовку к следующим основным соревнованиям года. Сделав выводы из проведенного анализа тренировочной работы и медицинского обследования спортсмена, тренер составляет или корректирует предварительно составленный план подготовки на последние недельные циклы перед основными соревнованиями.

Даже если спортсмен чувствует себя не уставшим и его физическое состояние позволяет продолжать тренировочные занятия с большой нагрузкой, после выступления в соревнованиях необходимо сделать временный, в течение недельного цикла, спад в тренировочных нагрузках для того, чтобы полноценно отдохнуть

перед предстоящим вторым циклом интенсивных физических нагрузок.

В данном случае, когда основные (вторые) соревнования запланированы на конец июня, распределение тренировочного времени следует сделать примерно таким, как в Приложении, табл. № 7.

В первом недельном цикле (Приложение, табл. № 7, III неделя мая) после первых соревнований предусмотрено снижение общей нагрузки. Основной задачей этого недельного цикла является сохранение уровня специальной подготовленности спортсмена и полное восстановление сил после участия в соревнованиях.

Поддержание спортивной формы осуществляется за счет большого объема нагрузки в специально-вспомогательных упражнениях, которые, даже если выполняются с утяжеленными гирями, требуют значительно меньше нервных затрат (напряжений), чем выполнение классических упражнений.

Соревновательные упражнения в этом недельном цикле выполняются в небольшом объеме с целью контроля над техникой их исполнения.

Из упражнений на развитие силы применяются в (нескольких занятиях) лишь те, которые по структуре движений близки к специально-вспомогательным, например пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах, жим гири. Бег и другие упражнения на воспитание выносливости должны выполняться не с целью повышения этого физического качества, а как средство активного отдыха и поддержания общей тренированности спортсмена.

Со следующего (2-го) недельного цикла акцент тренировочной нагрузки переносится от специально вспомогательных упражнений на соревновательные. По сравнению с 1-й неделей значительно повышается интенсивность. Общий объем нагрузки в течение предстоящих тренировочных дней стабилизируется, а затем, по мере приближения дня соревнований, снижается до минимального уровня. Снова выполняются «проходки» в отдельных соревновательных упражнениях и прикидки. Мобилизуются физические и морально-волевые качества, преобладает соревновательный метод воспитания специальной выносливости.

За 2 дня до соревнований тренировочные занятия прекращаются. После проведения основных соревнований подводятся итоги основных двух периодов тренировочной работы и определяются условия занятий переходного периода.

Итоги могут быть самыми неожиданными. Очень часто новички, не отличавшиеся вначале физическими данными, к концу тренировочного года становятся ведущими спортсменами в коллективе, секции. И наоборот, очень сильные новички не смогли раскрыть свои физические возможности и показывают низкие спортивные результаты. Последних ни в коем случае нельзя считать бесперспективными. Необходимо выявить причины слабых результатов у этих спортсменов и устранить их в следующем тренировочном году.

Практика показывает, что даже после нескольких лет занятий спортсмен может показывать сравнительно слабые результаты, а затем в течение очень короткого времени происходит резкий скачок роста в том или другом соревновательном упражнении и общего спортивного результата в целом.

В плане следующего тренировочного года обязательно должна быть учтена индивидуальная работа с «неперспективными» спортсменами.

После проведения основных соревнований заканчивается соревновательный период и наступает переходный, основными задачами которого являются сохранение на определенном уровне общей тренированности, необходимой для начала нового цикла тренировки, и обеспечение полноценного активного отдыха.

В переходном периоде вся тренировочная работа ведется по возможности игровым методом. Предпочтение отдается другим видам спорта (бег, спортивные игры). Соревновательные и специально-вспомогательные упражнения занимают теперь 15–20 % всего времени тренировки и выполняются с целью поддержания специальной тренированности. Общий объем и интенсивность нагрузки резко снижаются, преобладает умеренная работа. Для обеспечения полноценного отдыха нужно избегать монотонной и однообразной нагрузки, желательно разнообразить занятия и проводить их на высоком эмоциональном фоне.

В переходном периоде проводится более углубленный анализ всего тренировочного года и тщательно продумывается план на следующий год.

Приложение

Таблица № 1

Примерное распределение часов по месяцам на основные средства подготовки в годичном цикле для начинающих спортсменов

№ п/п	Основные средства	Подготовительный период						Соревновательный период			Переходный период		
		1 этап				2 этап		Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль						Март
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	6	6	6	6	6	5	5	3	3	3	5	4
2	Упражнения на развитие силы	6	6	8	6	6	5	4	2	1	1	4	5
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	4	4	7	7	8	10	10	6	3	3	3	3
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	2	4	4	5	6	8	10	11	8	8	-	-
5	Контрольные прикидки	-	-	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-
7	Всего часов по месяцам	18	20	25	26	26	28	26	22	15	18	12	12

Таблица № 2

**Примерное распределение времени (в мин) на каждое тренировочное занятие в первом месяце
1 этапа подготовительного периода для начинающих спортсменов, исходя из годовичного плана (сентябрь)**

N п/п	Основные средства	Недели месяца															
		1				2				3				4			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	15	20	20	15	20	20	30	15	20	15	30	15	20	–	30	20
2	Упражнения на развитие силы	20	20	20	15	20	20	30	20	20	30	20	20	25	25	–	15
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	–	–	15	15	15	15	15	15	15	15	20	15	15	10	–	15
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	–	–	–	–	–	–	–	10	10	–	10	10	–	15	10	–
5	Время проведения каждого занятия, мин	40	40	55	45	65	55	75	60	65	60	80	60	60	50	40	50

Таблица № 3

**Примерное распределение основного тренировочного времени (в мин) во 2-м месячном цикле
1 этапа подготовительного периода для начинающих спортсменов, исходя из годовичного плана (октябрь)**

№ п/п	Основные средства	Недели месяца															
		1				2				3				4			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на воспитание общей выносливости и работоспособности	20	25	20	35	30	15	25	15	25	20	25	20	20	20	30	20
2	Упражнения на развитие силы	30	20	30	-	25	30	30	20	30	25	30	25	30	20	-	20
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	10	20	25	20	15	15	-	15	-	20	20	-	20	20	-
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	15	1-	15	15	-	20	15	20	20	15	-	20	-	20	10
5	Время проведения каждого занятия, мин	80	70	60	75	90	60	90	50	90	65	90	65	70	60	70	50

Таблица № 4

**Примерное распределение тренировочного времени (в мин) во 3-м месячном цикле
1 этапа подготовительного периода для начинающих спортсменов, исходя из годовичного плана**

№ п/п	Основные средства	Недели месяца															
		1				2				3				4			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	30	15	40	15	20	30	20	15	30	15	20	15	30	10	15	10
2	Упражнения на развитие силы	30	30	20	20	40	20	40	30	40	40	40	40	-	20	40	30
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15	20	20	-	10
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	20	-	20	-	20	-	20	-	25	-	20	-	25	-	25	-
5	Время проведения каждого занятия, мин	95	60	95	50	95	65	95	60	115	75	100	70	75	50	60	50

Таблица №5

**Примерное распределение тренировочного времени (в мин) в последнем месячном цикле
2 этапа подготовительного периода для спортсменов 1-го года обучения при 4-х тренировках в неделю**

N п/п	Основные средства	Недели месяца															
		1				2				3				4			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	15	–	20	15	-	15	15	–	20	15	–	15	15	–	15	15
2	Упражнения на развитие силы	25	20	–	–	20	-	15	20	–	–	15	–	–	15	–	–
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	30	20	35	20	25	20	25	45	25	20	15	15	15	20	10	10
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	50	50	50	30	50	35	45	–	50	40	50	40	50	35	50	35
5	Контрольные занятия	–	–	–	–	–	–	–	–	-	-	1	–	–	–	1	–
6	Время проведения каждого занятия, мин	95	70	105	65	95	70	100	65	100	75	80	70	80	70	75	60

Таблица № 6

**Примерное распределение тренировочной нагрузки в 1-м месячном цикле соревновательного периода
для спортсменов 1-го года обучения (май)**

N п/п	Основные средства	Недели месяца															
		1				2				3				4			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	15	15	15	15	15	15	20	-	20	20	20	20	15	15	15	15
2	Упражнения на развитие силы	-	-	-	-	-	-	15	-	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	15	15	10	10	-	-	-	-	-	10	20	20	20	20	35	25
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Контрольные занятия	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Время проведения каждого занятия, мин	80	60	70	60	65	40	20	-	35	40	70	60	70	55	90	60

Таблица № 7

Примерное распределение тренировочной нагрузки последних недельных циклах перед основными (вторыми) для спортсменов 1-го года обучения (июнь)

№ п/п	Основные средства подготовки (упражнения)	Недели месяца															
		1				2				3				4			
		Порядковый номер тренировочных занятий															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Упражнения на развитие общей выносливости и работоспособности	20	20	20	15	15	15	–	15	15	15	15	10	-	40	40	40
2	Упражнения на развитие силы	15	–	15	–	15	–	15	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Специально-вспомогательные упражнения с облегченными и соревновательными гирями	25	20	25	15	25	15	25	10	10	–	–	–	–	–	–	–
4	Классические упражнения с облегченными и соревновательными гирями	40	35	45	35	45	35	50	40	35	40	35	30	–	–	–	–
5	Контрольные занятия	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	–	–	–
6	Участие в соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
7	Время проведения каждого занятия, мин	100	75	105	65	100	65	90	65	60	55	50	40	-	40	40	40

Список литературы

1. Андрейчук, В. Я. Методические основы гиревого спорта: учеб. пособие / В. Я. Андрейчук. – Львов : Триада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Гиревой спорт: правила соревнований. – Рыбинск : президиум ВОТС, 2007. – 12 с.
4. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков М. : ВНИИФК, 2003.-208 с.
5. Рассказов, В С. Пути и перспективы развития игрового спорта / В. С. Рассказов. – Липецк : Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 33 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

**Составители: Демиденко Михаил Григорьевич
Ильков Василий Андреевич
Руденко Татьяна Николаевна**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 29.11.23.

Рег. № 49Е.
<http://www.gstu.by>