

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ИВАНОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТА
на педагогическом
Совете МОБУ ДОД
Ивановского ЦДТ
Протокол № ____
от «__»____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Ивановского ЦДТ
_____ А.Г.Марченко
«__»____ 20__ г.
Приказ № _____

**ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ
С УБЫВАЮЩЕЙ ПРОГРЕССИЕЙ ВЕСОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВИКОВ
МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Меньчаков Владимир Анатольевич,
педагог дополнительного образования,
I квалификационной категории,
спортивной секции «Гиревой спорт»

с.Ивановка
2013г.

Содержание

1. Введение.
2. Основная часть:
 - 2.1. Характеристика подготовительного периода и переменного метода тренировки.
 - 2.2. Методические рекомендации для занятий в толчковом микроцикле.
3. Заключение.
4. Литература.

Введение

Сегодня упражнения с гирями, как эффективное средство общей физической подготовки, привлекают многих подростков, тем более, что в общеобразовательной школе силовым видам спорта отводится далеко не ведущая роль. Занятия с гирями позволяют быстро увеличивать силу, равномерно развивать все мышечные группы, исправлять недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Для занятий гиревым спортом характерен быстрый тренировочный эффект, что особенно притягательно для начинающих спортсменов. Однако только разумные и посильные нагрузки приносят успех.

Поиск наиболее приемлемых средств и методов тренировок с начинающими гиревиками привел меня к описываемой здесь методике занятий, как более всего отвечающей целям и задачам при работе с подростками.

Работая с начинающими спортсменами в подготовительном периоде, на занятиях обычно приходится решать несколько задач: разучивать и совершенствовать технику упражнений гиревого спорта; развивать физические качества (гибкость, силу, выносливость и др.). Но что является наиболее актуальным, это как можно рациональнее приступить к занятиям в классических упражнениях с гирями и подвести спортсмена к первым соревнованиям в оптимальной физической форме.

В подготовительном периоде я планирую занятия таким образом, чтобы помимо общей физической подготовки, начинающие спортсмены как можно раньше приступали к специализированным тренировкам с гирями и при этом не только улучшали технику подъемов, но и развивали специфические качества, присущие гиревому спорту, – силовую выносливость, терпение, умение рассчитывать свои силы во временном регламенте выполняемого упражнения. Экспериментируя с разными методиками тренировок, я остановился на методе переменного упражнения с убыванием веса снарядов, как наиболее приемлемого для начинающих гиревиков. Тем более что в наличии имелись разборные гири и весовые вкладыши от 1 до 4 кг. Это позволило подбирать рабочий вес гирь, адекватный текущему физическому потенциалу занимающихся, избегая при этом ненужного волевого и физического напряжения, характерного для работы с гирями соревновательного веса.

Суть тренировки заключалась в том, что, выполняя упражнение, спортсмен варьировал в подходах весом снарядов от большего к меньшему, а также темпом и количеством подъемов. Методика оказалась достаточно эффективной и, кроме того, подросткам нравилось заниматься при таком подходе. Рассмотрим кратко соответствие данной методики тренировок основным характеристикам подготовительного периода и методу переменного упражнения.

1. Основная часть

1.1. Характеристика подготовительного периода и переменного метода тренировки.

Продолжительность подготовительного периода зависит от квалификации занимающихся: чем выше спортивный разряд, тем меньше времени отводится на общую подготовку. Однако, как правило, этот период длится 2-3 месяца. Началом подготовительного периода у учащихся, занимающихся гиревым спортом, принято считать сентябрь-октябрь. Это позволяет им иметь достаточно времени для подготовки к началу основных соревнований, которые планируются, чаще всего, на осенне-зимний период.

Задачи подготовительного периода: общефизическая подготовка занимающихся (совершенствование техники упражнений гиревого спорта, развитие необходимых морально-волевых и физических качеств); достижение соответствующего данному периоду уровня спортивного мастерства. В этот период занимающиеся постепенно втягиваются в

тренировочный процесс, поэтому следует полностью исключить предельные нагрузки: [2, стр.31].

Переменный метод тренировки с убывающей прогрессией весов характеризуется непрерывным выполнением упражнения со сменой темпа, ритма, веса снарядов. Задачи, решаемые переменным методом: расширение диапазона двигательного навыка; повышение координационных способностей организма, эффективности регуляции движений; развитие быстроты, специальной силы и выносливости; тактическая подготовка гиревиков. Регуляторные особенности работы спортсмена заключаются, прежде всего, в непрерывной смене степени воздействия на отдельные системы, плавном переводе организма из одного режима работы в другой, наличие не только устойчивых, но и переходных состояний организма. Всё это способствует развитию широкой адаптации гиревика к различным условиям выполнения упражнения, в том числе, и к условиям, близким к соревновательным. Интенсивность выполнения упражнений изменяется в пределах частоты сердечных сокращений от 140 до 180 ударов в минуту и определяет направленность методов тренировки. В зависимости от сочетания компонентов тренировочной нагрузки (веса гирь, времени работы, темпа подъемов) в процессе подготовки можно решать самые различные задачи – комплексное развитие физических качеств, совершенствование техники толчка, тактическая подготовка. К достоинствам метода можно отнести также его направленность на совершенствование всех регуляторных процессов как двигательных, так и функциональных, содействие расширению диапазона двигательного навыка: [1,стр.47].

Теперь рассмотрим, как выглядит процесс построения тренировочных занятий на примере толчкового микроцикла.

1.2. Методические рекомендации для занятий в толчковом микроцикле.

Выполнение толчка я рекомендую спортсмену делать в 3-х подходах, но вес гирь при этом должен уменьшаться. Так если в первом подходе вес гирь – 16 кг., то во втором – на 3-4 кг. легче, т.е. 12-13 кг., а в третьем подходе минус 3-4 кг. от второго, то есть – 8-10кг.

Подбирая начальные, стартовые веса гирь, необходимо руководствоваться желанием спортсмена, учитывать его физическую подготовленность и спортивную квалификацию, но, в любом случае, вес гирь для первого подхода должен быть меньше соревновательного на 2-4 килограмма.

Важным моментом является темп выполнения подъемов. Несмотря на легкость гирь, он не должен быть завышен. Спортсмену при выполнении подъемов гирь необходимо прочувствовать опорные точки – в исходном положении на груди и при фиксации вверху; уметь расслаблять работающие группы мышц между подъемами; не сбивать ритм дыхания и не задерживать его. Ведь главная задача в подготовительном периоде – это овладение рациональной техникой упражнений гиревого спорта и подготовка организма к более интенсивной работе с соревновательным весом гирь – 16 и 24 кг. в следующем периоде.

Тренировочные занятия с гирями объединяются в микроцикл, состоящий из 5 тренировок. В первую неделю микроцикла будет 3 занятия. Например, понедельник, среда, пятница, а во второй неделе микроцикла планируется 2 занятия – в понедельник и пятницу. Время работы во всех трёх подходах возрастает от первого занятия к пятому. Например, от одной минуты до трёх минут работы. Почему именно до трёх минут? Не будем забывать, что это подготовительный период, а 3 минуты – это 30% от 10 минутного регламента подъема гирь.

Так, выполняя толчок гирь на пятой тренировке микроцикла в трёх подходах по три минуты работы, спортсмен практически отрабатывает регламентированную десятиминутку и подготавливается в психологическом и физическом отношении к монотонной и напряженной работе, характерной для соревнований.

Интервал времени между подходами во всех тренировках микроцикла – от 3 до 5 минут.

Как указывалось выше, время работы в подходах возрастает от занятия к занятию, но увеличивать его я рекомендую не линейно – одна минута, затем полторы, потом две минуты и т.д., а, например, в первой тренировке микроцикла – 1 минута работы, во второй – 1 мин. 10 сек., в третьей – 1 мин. 30 сек., в четвертой – 2 минуты и, наконец, в пятой – 3 минуты работы. Так если на первой тренировке спортсмен толкает гири в первом подходе в темпе 8 раз за минуту, то на второй – 9-10 раз, на третьей – 12 раз, на четвертой – 18 и на пятой – 24 раза. Также поступаем и с другими двумя подходами. Однако темп подъемов в минуту в связи с уменьшением веса гирь увеличиваем на 2-4 подъема в каждом подходе. Для первой тренировки микроцикла это будет выглядеть так: первый подход – 8 подъемов в минуту, второй – 10, а третий – 12. На следующем занятии добавляем количество подъемов в подходах соответственно выбранному для каждого из них темпу и заданному времени.

Такой вариант увеличения времени работы и наращивания количества подъемов позволяет спортсмену не утомляться и подходить к пиковым трехминутным подходам свежим и не уставшим как морально, так и физически, что особенно актуально в подготовительном периоде для начинающих гиревиков.

При планировании каждого последующего микроцикла для увеличения объема и интенсивности нагрузки можно применять несколько вариантов. На мой взгляд, в подготовительном периоде целесообразнее два.

Первый вариант. Спортсмен пытается улучшить свои результаты на 2-5 подъема в любом подходе каждого занятия по его желанию и готовности (можно во всех трех подходах). Однако при этом он не должен выходить за временные рамки, обозначенные в подходах предыдущего микроцикла.

Второй вариант. Вес гирь увеличивается во всех номиналах на 1-2 кг., но при этом занимающийся выполняет то же количество подъемов и в том же темпе, соответственно пройденному микроциклу. Время работы в подходах остается тем же.

При выборе того или иного варианта учитываются, прежде всего, техническая и физическая готовность спортсмена, планируемый результат и сроки проведения соревнований, на которых он будет выступать, а также задачи, поставленные на соревновательный период.

Так если спортсмен планирует только выполнение разрядного норматива, ему более подходит второй вариант. Если же он намеревается значительно улучшить свои результаты, бороться за призовые места, то ему целесообразнее увеличивать темп и количество подъемов, как предполагается в первом варианте.

Заключение

Большая вариативность в выборе рабочего веса гирь, темпа и времени работы, характерная для переменного метода тренировки с убывающей прогрессией весов, позволяет подбирать и планировать объем и интенсивность нагрузки, адекватный техническим и физическим возможностям начинающих гиревиков. Кроме того, уже с первых занятий микроцикла в подготовительном периоде спортсмены начинают развивать необходимые морально-волевые и физические качества, характерные для гиревого спорта, что физиологично и педагогически оправданно, так как длительный перерыв в занятиях (летние каникулы) негативно сказывается на технике упражнений гиревого спорта и физических кондициях занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомонов Н.Н., Методы тренировки в гиревом спорте. Гиревой спорт – 2004. Справочник. /Н.Н.Гомонов, П.В.Махоткин, С.А.Гамзов – ВФГС. Рыбинск, 2004г. – с.88
2. Поляков В.А., Гиревой спорт. Методическое пособие /В.А.Поляков, В.И.Воропаев – М.: Физическая культура и спорт, 1988г. – с.80