

# **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЦИКЛАХ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ**

**О.А. Драпов, И.И. Крупенич, А.Н. Строк, О.Л. Юраго, С.Ф. Кулеш**

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь,  
olegdrapov1973@mail.ru

В системе подготовки военнослужащих, занимающихся гиревым спортом могут быть выделены следующие структурные элементы[3]:

- многолетняя подготовка спортсмена как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовичная подготовка;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- тренировочные занятия.

Как известно, первые два пункта объединяют под общим понятием макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годовичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Средние циклы или так называемые мезоциклы – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Малые циклы (микроциклы) – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий от двух до нескольких занятий [6].

Для того чтобы лучше понять особенности проявления специальной выносливости при различных циклах подготовки военнослужащих, занимающихся гиревым спортом рассмотрим структуру годовичного цикла подготовки.

Годичный цикл подразделяется на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из этих периодов имеет свои специфические задачи и содержание. Построение годовичного цикла исходит из календарного плана спортивных соревнований и тесно взаимосвязан с ним. Из всех соревнований предусмотренных календарным планом на год, выделяют одно или два основных, и по ним ориентируют весь годовичный цикл тренировочных занятий. Как правило, для проверки и контроля уровня подготовленности спортсмена планируют дополнительно два (и более) менее значимых соревнований, которые рассматривают как контрольные.

Изучив тренировочные программы военнослужащих, занимающихся гиревым спортом в зависимости от спортивной квалификации, стажа тренировочных занятий, количества запланированных соревнований на год и сроков их проведения, построение и содержание годовичного цикла представляется в следующих вариантах [1]:

Вариант 1

Подготовительный период						Соревновательный период			Переходный период		
I этап			II этап								
сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	февр.	март	апр.	май.	июнь	июль	авг.

Вариант 2

Подготовительный период					Соревновательный период					Переходный период	
I этап			II этап		I микроцикл		II микроцикл		III микроцикл		
сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.

Вариант 3

Подготовительный период				Соревновательный период	Подготовительный период			Соревновательный период	Переходный период		
I этап		II этап			I этап		II этап				
сент.	окт.	нояб.	дек.		янв.	февр.	март		апр.	май.	июнь

В приведенных вариантах хорошо видны основные структурные элементы годичного цикла и их последовательность. А именно: подготовительный период и его этапы, соревновательный период, который также может включать в себя несколько микроциклов, и переходный период.

Рассмотрим каждый из периодов и особенности проявления специальной выносливости в них.

**Подготовительный период.**

Подготовительный период подразделяется, как известно, на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Задача общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, т.е. повышение уровня развития физических качеств (силы, выносливости), расширение функциональных возможностей организма, формирование двигательных умений и навыков.

На I этапе подготовительного периода постепенно увеличивают объём тренировочной работы. Интенсивность нагрузки растёт сравнительно медленно, с таким расчётом, чтобы не препятствовать выполнению работы с большим объёмом нагрузки. Это значит, что темпы роста объёма нагрузки должны превышать темпы роста интенсивности нагрузки. Если темпы роста интенсивности нагрузки будут одинаковые или превышать рост её объёма, то не удастся решить первоочередные задачи разностороннего физического развития, которые определены на этом этапе подготовки.

Примерно со второй половины первого этапа подготовительного периода специфичность общеразвивающих упражнений постепенно возрастает, т.е. больше применяются такие упражнения, которые воспитывали бы в большей степени физические качества гиревика: силу и силовую выносливость. Рост объёма нагрузки постепенно уменьшается, а интенсивность увеличивается. Упражнения выполняют с большим весом отягощений и с большим количеством повторений в подходе, постепенно уменьшая промежутки времени отдыха между подходами. Упражнения из других видов спорта также выполняют в более высоком темпе. Больше времени уделяют закреплению техники выполнения соревновательных упражнений с гириями.

На II этапе подготовительного периода предпочтение отдают выполнению специальных упражнений с гирями, закрепляют и совершенствуют технику выполнения соревновательных упражнений, продолжает возрастать интенсивность нагрузки – вначале при сохранении её объема, затем по мере роста интенсивности, объём постепенно снижается. К концу этого периода предельно уменьшается разнообразие выполняемых упражнений. Примерно за месяц до соревнований объём нагрузки снижают до минимума, а интенсивность, наоборот, возрастает и достигает почти максимального уровня. Возникает необходимость проведения контрольных прикидок для определения дальнейших путей развития и совершенствования спортсмена.

Подготовительный период можно считать полноценно завершённым, если спортсмен достиг запланированных результатов в развитии уровня общей и специальной подготовленности.

#### **Соревновательный период.**

Главной задачей является достижение спортивной формы к главному старту подготовки и успешная ее реализация во время соревнований.

Основными средствами поддержания спортивной формы являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Применение общеподготовительных упражнений по отношению к специальным не значительно, и используются они в основном как разминочные или в качестве средств активного отдыха. В кратковременном соревновательном периоде объём и интенсивность тренировочной нагрузки стабилизируют и поддерживают на постоянном уровне, а если изменяют, то не значительно. В длительном соревновательном периоде применяют промежуточные этапы, или так называемых соревновательных микроциклов. Каждый микроцикл предусматривает временное снижение объёма и интенсивности тренировочной нагрузки после каждого выступления на соревнованиях. В определённые моменты в микроциклах соревновательного периода предусматривают чередование тренировок с применением только соревновательных упражнений с тренировками, когда применяются только специально-подготовительные упражнения, сходные по структуре движений с соревновательными. Чередование упражнений позволяет акцентировать внимание на слабых местах в подготовке и устранять их, что также способствует поддержанию спортивной формы в соревновательном периоде.

#### **Переходный период.**

Задачей переходного периода является обеспечение полноценного отдыха и вместе с тем снижения уровня специальной тренированности. Спортивная форма в это время утрачивается, а общая тренированность поддерживается за счёт применения упражнений из других видов спорта.

Основная направленность в переходном периоде выражается в уменьшении объёма и интенсивности нагрузки. Однако нельзя допускать чрезмерного её спада, так как может привести к снижению тренированности спортсмена. Если спортсмен не регулярно тренировался, мало выступал на соревнованиях, то необходимость в переходном периоде отпадает [1, 2, 3, 4, 5].

#### **Выводы**

1. Анализ структуры тренировочного процесса военнослужащих, занимающихся гиревым спортом показал, что основные его характеристики совпадают со структурой, характерной и для других видов спорта, но имеет свои особенности.

2. На первом этапе подготовительного периода создаётся «база» для развития специальной выносливости; на втором этапе этого же периода идёт целенаправленное развитие и совершенствование специальной выносливости; в соревновательный период специальная выносливость поддерживается на должном уровне, а иногда и не значительно повышается; в переходный период уровень специальной выносливости снижается практически до исходного уровня.

#### **Литература:**

1. Авторская учебная программа спортивной подготовки по гиревому спорту / А.В. Суховой, И.В. Морозов – Ростов–на–Дону: 2007. – 46 с.

2. Гиревой спорт / авт. – сост. А.М. Горбов. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 192 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. –2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5. Харе, Д. Учение о тренировке: пер. с нем/ Д. Харе. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.