***Бульба Олексій Валерійович,***

*студент групи ФК-21,*

*гуманітарного факультету*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

***Хмара Марина Анатоліївна,***

*викладач кафедри туризму,*

*теорії і методики фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

**ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ-ШКОЛЯРІВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ**

**Вступ.** Сьогодні вправи з гирями використовуються в багатьох видах спорту як ефективний засіб загально-силової підготовки. Особливістю занять з гирями є те, що вони дозволяють досить швидко розвивати силові можливості людини, і головним чином, її силову витривалість. Значна частина спортсмені, що почали займаються гирьовим спортом самостійно, не завжди розуміють, як спланувати тренувальний процес, яке навантаження, інтенсивність та дозування вправ повинні бути у перші тижні і місяці, як спланувати тренувальний процес на тривалий термін.

**Мета статті –** охарактеризувати зміст та особливостіпланування тренувального процесу в підготовці спортсменів-початківців з гирьового спорту.

**Результати дослідження.** В спеціальній спортивно-педагогічній літературі виділяютьтаки види планування тренувального процесу спортсменів: перспективне, поточне та оперативне. Перспективне планування – планування на довгостроковий термін. Залежно від віку, кваліфікації спортсмена цей термін може бути різним (від одного до чотирьох років).

Поточне планування – найбільш поширене для спортсменів-початківців. Один великий цикл тренувань (від кількох місяців до року), який складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Поточне планування відрізняється від перспективного значною конкретністю цілей і завдань, що вирішуються на даній стадії, меншою тривалістю термінів.

Оперативне планування – це короткострокове планування на одне або кілька тренувальних занять. Тут з урахуванням вимог періоду тренування, функціонального стану спортсмена, визначається добір вправ та зміст кожного заняття [1].

Для спортсменів початківців простіше і доступніше планувати навчальний план тренувальної роботи на півроку чи рік, виходячи з добре продуманого річного циклу. Далі, виходячи із завдань кожного етапу підготовки, визначають засоби, кількість тренувального часу, обсяг та інтенсивність навантаження, кількість тренувань на тиждень або місяць. При цьому обов’язково враховують кваліфікацію спортсмена, стан його здоров’я, зайнятість у навчанні або роботі, харчування, відпочинок, інші фактори, які так чи інакше, впливають на тренувальний процес.

Підготовчий період підготовки спортсменів-гирьовиків поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Перехід від одного періоду до іншого, а також від етапу до етапу відбувається поступово.

Задача загально-підготовчого етапу – підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, покращення показників рівня розвитку основних фізичних якостей, насамперед сили та витривалості, розширення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей та спеціальних умінь. Головним напрямком у плануванні тренувального навантаження є поступове збільшення обсягу тренувальної роботи. При цьому обов’язково враховують індивідуальні здібності спортсмена і відповідно до цього добирають фізичні вправи та визначають навантаження.

На спеціально-підготовчому етапі перевагу надають виконанню спеціальних вправ з гирями, закріпляють і удосконалюють техніку виконання змагальних вправ, при цьому продовжується збільшення інтенсивності навантаження спочатку при збереженні загального обсягу навантаження, потім, зі зростанням у інтенсивності, обсяг навантаження поступово знижується.

Змагальний період: головним завданням є збереження спортивної форми (готовності до змагань) на найвищому рівні в ході всього змагального періоду та досягнення високих результатів у змаганнях. Основні засоби підтримання спортивної форми є змагальні і спеціально-допоміжні вправи.

Кількість змагань у змагальному періоді може бути різною залежно від віку спортсмена, його спортивної кваліфікації, функціонального стану організму та інших факторів [2].

Після довгих та інтенсивних тренувальних занять і декількох виступів у змаганнях організм спортсмена потребує відновлення. Наступає перехідний період, завдання якого – забезпечення повноцінного відпочинку і разом з тим зниження рівня спеціальної тренованості. Спортивна форма в цей час тимчасово втрачається, а загальне тренування підтримується за рахунок застосування вправ з інших видів спорту (спортивні ігри, біг тощо). Зміна фізичної діяльності є найкращим засобом активного відпочинку.

Одна з задач перехідного періоду – аналіз роботи, проведеної протягом тренувального року. Під час планування навантажень на той чи інший етап підготовки наступного тренувального року обов’язково враховуються всі виявлені помилки та прорахунки. Якщо спортсмен нерегулярно тренувався, мало виступав на змаганнях, то необхідність у перехідному періоді відпадає. Можна планувати окремо один період цього циклу – тільки підготовчий або тільки змагальний [3].

Основні завдання для початківців на першій стадії підготовчого періоду є оволодіння основами техніками виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ з гирями і поступове адаптування до тренувального навантаження. Для цього у кожному тижневому циклі місяця планують виконання певної групи загально-розвивальних і спеціальних вправ. Кількість їх не повинна бути значною (приблизно 6-8). Виконання змагальних вправ (як у тижневому, так і у місячному циклі) вказують окремо [4].

На першій стадії підготовчого періоду, особливо у перший місяць, не слід застосовувати навантаження з надмірно великим обсягом, оскільки серцево-судинна, м’язова та інші системи організму ще не готові до тривалої роботи, можуть з’являтися неприємні больові відчуття у м’язах та суглобах (це нерідко розчаровує новачків у заняттях). Перші 2-3 місяця не рекомендується планувати виконання вправ з проявом вибухової сили – стрибки з місця в довжину, виплигування на високі предмети, метання легких гир двома руками вперед, біг на короткі дистанції (20-30 м) з максимальною швидкістю, а також складні і важкі для виконання вправи [5].

На освоєння техніки в перші місяці підготовчого періоду відводиться приблизно 20-30% тренувального часу. Застосовуються в основному імітуючи та спеціально-допоміжні вправи з легкими гирями. Краще виконувати ці вправи відразу після розминки. Це буде сприяти кращому освоєнню техніки. Час кожного заняття на даній стадії – від 1 до 1,5 години. У тижневому циклі достатньо трьох занять, поки вони проводяться за загальним планом. Водночас вже на цьому етапі потрібно розрізняти великі, середні та малі навантаження.

**Висновки**. Гирьовий спорт є видом спорту, який спрямований на розвиток основних фізичних якостей спортсменів ‒ сили, швидкості, спритності, силової витривалості. Він дозволяє досягти високого рівня фізичної працездатності, розвиває функціональні можливості організму людини. Грамотне планування тренувального процесу спортсменів початківців дозволяє швидко опанувати змагальні вправи та досягти вагомих спортивних успіхів.

**Література**

1. Мозолев, О. М. (2020). Прогнозування і планування в управлінні розвитком освіти у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері фізичної культури та спорту : матеріали ІІІ всеукр. наук-практ. конф*. 76–80.
2. Лаврентьєв, О. М., & Лаврентьєва, Ю. О. (2015). Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спортi. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3(58)*, 70-72.
3. Мозолев, О. М. (2014). Теоретичний аналіз проблеми формування потреби до фізичного самовдосконалення. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 94-98.
4. Бульба, О.В., Хмара, М.А.(2024).Гирьовий спорт як засіб фізичного вдосконалення студентів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.)* *частина ІІ*, ХГПА, 22-24.
5. Отрода, О. М. (2024). Вплив занять силовими видами спорту на розвиток фізичних якостей у школярів старшого шкільного віку. *Кваліфікаційна робота, ЗПУ,* 51 с.