

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
“Витебский государственный технологический университет”

Денисюк А.И.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

**Практикум по подготовке
студентов-спортсменов**

**Витебск
2010**

УДК 796.88 (075.8)
ББК 75.712
Г 51

Рецензент:

Кабанов Ю.М., кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физвоспитания
УО «ВГУ» им. П.М. Машерова, доцент.

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УО «ВГТУ»,
протокол № 2 от 07.04.2010 года.*

Г 51 Гиревой спорт. Практикум по подготовке студентов-спортсменов
практикум / А. И. Денисюк. –
Витебск : УО «ВГТУ», 2010. – 60 с.

ISBN 978-985-481-185-7

Гиревой спорт является одним из эффективных средств физического развития, хорошо укрепляет мышцы спины, что позволяет удерживать позвоночник в нужном естественном положении, формирует осанку, укрепляет мышцы ног, развивает силовую выносливость, высокую работоспособность. Упражнения с гирями просты, легко осваивается техника, а в процессе тренировок развиваются физические качества. Предлагаемый материал практикума полезен как начинающим спортсменам, так и спортсменам высокого класса в качестве пособия по самоподготовке. Он может широко использоваться специалистами в области физической культуры и спорта (преподавателями, тренерами, инструкторами). Применим в различных учреждениях образования, МЧС, органах правопорядка и армии.

УДК 796.88 (075.8)
ББК 75.712

ISBN 978-985-481-185-7

© Денисюк А.И., 2010
© УО «ВГТУ», 2010

Содержание

Введение	4
1 Основы гиревого спорта	6
2 Специальные упражнения с гирями, используемые в разминке гиревиками	8
2.1 Правила выполнения упражнений в гиревом спорте	15
3 Отбор в секцию спортивного совершенствования в условиях технического ВУЗа	18
4 Индивидуализация студентов-спортсменов	20
5 Технические ошибки в гиревом спорте, их предупреждение и устранение	25
5.1 Ошибки, характерные при выполнении толчка	25
5.2 Ошибки, характерные при выполнении толчка от груди	29
5.3 Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике толчка	35
5.4 Ошибки, характерные при выполнении рывка	38
5.5 Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике рывка	45
6 Технические ошибки и совершенствование техники в гиревом спорте. Длинный цикл	47
6.1 Техника толчка длинным циклом	49
6.2 Дыхание при выполнении толчка	57
Литература	59

Введение

Об ухудшении здоровья населения много говорят по радио, показывают по телевидению, много пишут. Слабая подготовленность к службе в армии наблюдается у допризывников, студенческой молодежи трудно учиться: наблюдается быстрая утомляемость, неспособность долго ходить, стоять и даже сидеть.

Гиревой спорт является одним из эффективных средств физического развития, хорошо укрепляет мышцы спины, что позволяет удерживать позвоночник в нужном естественном положении, формирует осанку, укрепляет мышцы ног, развивает силовую выносливость. Гиревой спорт доступен там, где нет условий для занятий другими видами спорта, особенно в сельской местности, в армии, так как он не требует специального оборудования. Упражнения с гирями просты, легко осваивается техника, а в процессе тренировок развиваются физические качества: силовая выносливость, сила, высокая работоспособность, формируется осанка. Укрепление мышц спины – это профилактика сколиоза – болезни 21 века. В процессе учебно-тренировочных занятий со студенческой молодежью успешно решаются и другие проблемы – проблема занятости, приобщение к систематическим занятиям физической культурой, спортом, прививается здоровый образ жизни. Студенты-спортсмены проявляют волевые качества не только в спорте, но и в повседневной жизни, учебе, трудовой деятельности. Совершенствование в гиревом спорте, как и во многих других видах спорта, не исключает ряд ошибок по совершенствованию техники выполнения движения. Ошибки при выполнении классических упражнений: двоеборье, длинный цикл в гиревом спорте, встречаются даже у многих высококвалифицированных спортсменов, поэтому в методических указаниях отведен раздел, позволяющий избежать характерных ошибок при выполнении толчка двух гирь с груди и рывка в двоеборье. Устранение ошибок путем подводящих упражнений вызовет большой интерес как у самостоятельно занимающихся спортсменов, так и у начинающих тренеров-преподавателей. Молодым специалистам в выборе будущих чемпионов поможет раздел «спортивный отбор в условиях ВУЗа».

Выпускник УО «ВГТУ», занимавшийся в нашей секции, обладает не только знаниями высшей школы, знаниями специальных предметов, но и знаниями профессиональной прикладной подготовки, физической и морально-волевой подготовки. Это смелый, решительный, всесторонне развитый, уверенный в себе человек – целостная личность. Много примеров, когда успехи в спорте переносились на успехи в трудовой деятельности. Трудовая деятельность требует отдачи физических и психологических сил. Успеха как в спорте, так и в труде добиваются целенаправленные личности. Личность – это зрелость трудящегося, самосознание, стойкость характера, высокая нравственность, стремление к победе в спорте, труде. В секции уделяется много внимания формированию личности, однако стремление отдельной личности добиться победы любым путем не поощряется, так как необходимо вырабатывать коллективный дух, стремле-

ние выиграть командную борьбу. Научно обоснованный педагогический подход призывает не нарушать этические нормы и правила соревнований. Работа в секции гиревого спорта и армрестлинга УО «ВГТУ» ведется творческая, направленная не только на достижение высшего спортивного мастерства, но и на формирование личности с твердой жизненной позицией, идеологически и нравственно подготовленного к трудовой деятельности выпускника. Много внимания уделяется не только здоровому образу жизни, поддержанию здоровья и его приумножению, совершенствованию мастерства в избранном виде спорта, ведутся дискуссии о моральных, политических, материальных ценностях, об отношении к духовному.

В процессе обучения в УО «ВГТУ» по курсу физического воспитания предусмотрено содействие в подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов. Студенты-спортсмены, занимающиеся в секции гиревого спорта и армрестлинга, успешно сочетают спорт и учебу. Учебно-тренировочные занятия содействуют поддержанию высокой работоспособности на протяжении всех пяти лет обучения в университете.

1 Основы гиревого спорта

Если рассматривать гиревой спорт как учебный предмет, то основной задачей является: привить занимающимся знания, умения и основные педагогические навыки, которые в дальнейшем будут применяться молодыми специалистами в самостоятельной практической деятельности.

Гиревой спорт, как курс, включает в себя теоретические и практические разделы. Практический раздел предусматривает освоение занимающимися техники и методики изучения гиревого спорта. Теоретические разделы включают изучение истории развития гиревого спорта как в Республике Беларусь, так и в мире. Сюда же включается изучение теории и методики преподавания этих видов спорта. Гиревой спорт неразрывно связан с историей физической культуры, эволюцией техники и методики преподавания. Теория и методика гиревого спорта раскрывает: цели, задачи и содержание предмета; его классификацию и технику; организацию, планирование и учет учебно-спортивной работы; организацию и проведение соревнований; устройства и оборудование; эксплуатацию спортивных сооружений.

Важным разделом теории и методики является изучение общих основ методики спортивной тренировки, принципов, средств и методов, применяемых в тренировочной работе по гиревому спорту.

Виды гиревого спорта:

1. Классическое двоеборье – толчок двух гирь от груди, рывок гири поочередно левой и правой рукой.
2. Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл).
3. Жонглирование гирей (в начальной стадии развития).
4. Эстафеты – командные соревнования в поэтапном поднимании гирь.

Основные термины гиревого спорта.

Толчок двух гирь – упражнение, выполняемое от груди, из стартового положения, то есть когда ноги и туловище выпрямлены, а гири лежат на предплечьях и плечах, притом плечи прижаты к туловищу. Участник соревнований должен вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их в этом положении. В момент фиксации руки ноги и туловище должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. Во время выполнения толчка не разрешается: менять положение рук и гирь в момент выталкивания; доталкивать или дожимать гири; попеременно толкать гири от груди; опускать гири на плечи и толкать с плеч; опускать гири с груди.

Рывок гири – упражнение, выполняемое в один прием. Участник соревнований должен непрерывным движением поднять гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать это положение. Ноги и туловище должны

быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. После счета судьи-фиксатора участник непрерывным движением, не касаясь гирей плеча и туловища, должен опустить ее вниз для выполнения очередного цикла.

Предварительный старт – атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из исходного положения.

Основной старт – наиболее удобная, не фиксируемая стойка атлета с гирей (гирями) перед выполнением основной фазы (части) того или другого приема или упражнения.

Замах – подготовительное движение гири (гирь) по направлению, обратному основному движению.

Подрыв – заключительное усилие при подъеме двух гирь на грудь или при выполнении рывка одной гирей.

Жим – подъем гири (штанги) от груди вверх усилием мышц рук и плечевого пояса.

Полутолчок – выталкивание гирь от груди до уровня головы и выше.

Подъем с вися – подъем гирь (гирей), удерживаемых внизу, в опущенных руках.

Подсед полуприседом – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

Подсед «разножка» – подсед с расстановкой ног в стороны.

Просов кисти – смещение кисти внутрь дужки гири до упора основаниями большого пальца во внутреннюю ее сторону.

Фиксация – удержание гири (гирь) на груди иливерху на прямых руках в положении, отвечающем правилам соревнований.

Мах – маятниковое движение гири в том или ином направлении.

Дожим – включение одной или двух рук после кратковременной остановки во время подъема.

Швунг – толчок без подседа.

Наклон – сгибание туловища вперед или в стороны.

Отклон – прогибание туловища назад.

Разминка – предварительная подготовка организма к предстоящей тренировочной работе. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают травмы. Большое значение имеет разминка для решения задач каждого отдельного занятия.

Разминка подразделяется на общую и специальную. Общей задачей разминки является: постепенное вработывание в тренировочную нагрузку, подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разогревание мышц. Разогревание мышц и повышение температуры тела ускоряют биохимические реакции в мышцах, увеличивают эластичность в связках и подвижность в суставах. В *общей разминке* даются упражнения на все группы мышц: ходьба, медленный бег, легкие гимнастические упражнения (наклоны, круговые вращения тазом, туловищем, растяжение мышц лежа, сидя, стоя). В общую разминку можно включить упражнения с легким отягощением грифа от штанги: наклоны вперед, назад, в стороны, полуприседы, приседания. Выполнение упражнений начина-

ется в медленном темпе, затем темп постепенно увеличивается. *Специальная разминка* проводится после общей, она включает в себя специальные упражнения, близкие к основным упражнениям в гиревом спорте. Если, например, задача стоит в совершенствовании техники толчка двух гирь, то применяются следующие упражнения: полутолчок одной или двух гирь, полуприседы с одной гирей вверху, полуприседы с двумя гирями вверху, полуприседы с одной и двумя гирями на груди. Если задача стоит в совершенствовании техники рывка гири, то применяются следующие упражнения: махи одной, двумя руками с гирей (гирями), полурывки гирей до уровня груди, головы, выше уровня головы. Могут применяться и соревновательные упражнения: рывок, толчок, но использовать нужно облегченные гири (16 – 30 кг). Время разминки индивидуально, но не менее 15-30 минут. *Соревновательная разминка* имеет определенные особенности: время сокращено до 15 минут. Так как предстоит максимальная работа организма в момент соревнований, то на сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и другие системы ложится большая нагрузка, поэтому важно не только хорошо разогреться, но и подготовиться психологически, тактически, надо подвести организм к реализации физических и моральных возможностей в достижении высокого спортивного результата. Недостаточная и неправильная разминка не позволяет показать реальный результат, поэтому важно, чтобы она не вызывала чувства утомления у спортсмена, отсюда необходимо правильно выбрать ее интенсивность и время. Достаточная и правильная разминка должна вызвать у спортсмена огромное желание проявить себя в соревнованиях. После разминки необходимо тепло одеться и отвлечься от соревнований, лучше всего окончить разминку за 7-10 минут до выхода на помост.

2 Специальные упражнения с гирями, используемые в разминке гиревиками

1-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И. п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки на ручке гири. 1 – поднять гирю до высоты груди, пронося ее как можно ближе к туловищу; 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

2-е упражнение. Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И. п. – то же. 1 – поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-10 раз (то же самое выполнить для лыжников, гребцов и метателей, но стоя на расставленных в стороны табуретках, стульях или скамейках).

3-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И. п. – то же, но гиря отставлена вперед на 40-50см. 1 – направить гирю назад между ногами; 2 – поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

4-е упражнение. Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И. п. – поставить впереди себя гирю и взяться руками за ручку – правой рукой снизу, левой сверху (при подъеме к правому плечу). 1 – махом поднять гирю к правому плечу; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз к правому и левому плечу.

5-е упражнение. Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук. И. п. – поднять гирю к плечу, как в упражнении 4. 1 – поднять гирю к плечу; 2 – толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3 – опустить гирю к плечу. Темп средний. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

6-е упражнение. Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук. И. п. – поставить гирю впереди, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху. 1 – махом поднять гирю к плечу; 2 – толкнуть вверх; 3 – опустить гирю к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 – опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

7-е упражнение. Выжать гирю двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И. п. – поставить гирю впереди ручкой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1 – поднять гирю к груди; 2 – выжать гирю вверх; 3 – опустить на грудь; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

8-е упражнение. Выжать гирю одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И. п. – такое же, как в упражнении 6. 1 – поднять гирю к плечу; 2 – плавно выжать вверх; 3 – опустить к плечу; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

9-е упражнение. Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике). Для мышц туловища и рук. И. п. – взять гирю за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Прodelать с гирями весом 16-20-25 кг (для удлинения рычага можно гирю прочно привязать к полотенцу и прodelать то же упражнение).

10-е упражнение. Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И. п. – поднять двумя руками гирю и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

11-е упражнение. Наклоны туловища вперед с гирей за головой. И. п. – то же. 1 – наклонить туловище вперед; 2 – энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

12-е упражнение. Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для мышц рук. И. п. – взять гирю за ручку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней. 1 – силой одних рук поднять гирю вверх строго вертикально; 2 – медленно опустить гирю вниз до высоты коленей. Повторить 4-6 раз.

13-е упражнение. Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для мышц рук и туловища. И. п. – взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч. 1 – слегка наклонить туловище назад; 2 – энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирю вперед. Повторить 5-8 раз.

14-е упражнение. Махом бросить гирю снизу вперед. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И. п. – поставить гирю впереди себя ручкой поперек, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху. 1 – сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперед. Повторить 6-10 раз.

15-е упражнение. Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И. п. – то же. 1 – сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6-8 раз. Примечание. Упражнения 13, 14, 15-е необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

16-е упражнение. Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И. п. – поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширину плеч. 1 – присесть на полных ступнях; 2 – встать. Темп средний. Повторить 10-16 раз. Вариант: гирю положить на правое или левое плечо, также присесть.

17-е упражнение. Пружинистое приседание. Для мышц ног. И. п. – то же. 1 – присесть на полных ступнях; 2-3 – пружинистые полуприседы; 4 – встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8-12 раз.

18-е упражнение. Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И. п. – положить гирю на спину; ноги – пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 – встать. Повторить 8-12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

19-е упражнение. Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища. И. п. – встать впереди гири в

основной стойке. 1 – присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2 – встать с гирей в руках. Повторить 3-5 раз.

20-е упражнение. Прыжки с гирей на спине или плече. Для мышц ног. И. п. – взять гирю и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12-25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

21-е упражнение. Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И. п. – то же. 1 – сделать шаг вперед, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок; 2 – выпрямиться, сделать выпад вперед на другую ногу. 8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

22-е упражнение. Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища. И. п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено. 1 – оторвать гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирю на прямую руку вверх; 3 – плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

23-е упражнение. Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И. п. – поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1 – энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2 – опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и крепче зажать ее пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23.

24-е упражнение. Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища. И. п. – выбросить гирю правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч. 1 – присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирю); 2 – выпрямиться. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

25-е упражнение. Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног. И. п. – то же. 1 – согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 – сесть на пол и вытянуть ноги вперед; 3 – лечь на спину; 4 – опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5 – встать с поднятой гирей в руке. Примечание. Во вре-

мя выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирию. Это значительно помогает удержать ее во время выполнения упражнения. Повторить 2-3 раза правой и левой рукой.

26-е упражнение. Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапецевидных и грудных мышц. И. п. – лечь на спину, гирию поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу. 1 – поднять прямыми руками гирию вверх перед собой; 2 – опустить к животу; 3 – отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

27-е упражнение. Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса). И. п. – поставить гирию перед собой ручкой поперек, наклониться вперед, согнуть ноги, взять гирию за рукоятку хватом снизу. 1 – медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 – опустить прямую руку вниз. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

28-е упражнение. Жонглирование гириями. Для мышц всего тела. И. п. – поставить гирию перед собой на расстоянии полушага ручкой поперек, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирию за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено. 1 – поднять гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – разогнуть ноги и спину, выбросить гирию прямой рукой вперед-вверх; 3 – когда гирия дойдет до уровня подбородка, отпустить ее и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх-вперед. После того как гирия сделает оборот в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Примечание: научившись хорошо выполнять упражнение правой рукой, перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирию одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гириями. Разучивать жонглирование лучше летом на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.

29-е упражнение. Наклоны туловища с двумя гириями в руках. Для мышц спины и выработки осанки. И. п. – основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны. 1 – выпрямиться с гириями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2 – наклониться вперед, не касаясь гириями пола. Повторить 6-10 раз в среднем темпе. Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

30-е упражнение. Приседание с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища. И. п. – стать на скамейку или табуретку с гирями в руках. 1 – полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед; 2 – вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице. Повторить 6-10 раз.

31-е упражнение. Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища. И. п. – встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч. 1 – согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад; 2 – сделать мах вперед. Повторить 10-12 раз. Примечание: это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Оно может явиться также хорошим подготовительным упражнением для лыжников-двоеборцев и прыгунов. Можно давать занимающимся задание выполнить и большее количество раз, например, 3-4 подхода по 4-6 раз за каждый подход.

32-е упражнение. Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук. И. п. – поставить гири на полшага перед собой ручками поперек, ноги на ширину плеч, наклониться и взять гири за ручки хватом снизу. 1 – приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 – энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться; 3 – опустить гири на пол. Повторить 2-4 раза.

33-е упражнение. Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук. И. п. – гири поднять на грудь, как в упражнении 32. 1 – сделать небольшое приседание; 2 – выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3 – сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги; 4 – опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

34-е упражнение. Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища. И. п. – то же. 1 – силой одних рук выжать гири вверх; 2 – плавно опустить на грудь. Повторить 3-5 раз. Примечание: выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

35-е упражнение. Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук. И. п. – такое же, как и в упражнении 32. 1 – мах гирями назад между ногами; 2 – в темпе движения путем разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3-5 раз. Примечание: выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большей тренированности.

36-е упражнение. Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног. И. п. – взять гири на грудь, ноги расставить на ширину плеч. 1 – глубоко присесть

на полных ступнях; 2 – вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8-16 раз.

37-е упражнение. Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов). И. п. – поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз. 1 – силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2 – медленно разогнуть руки вниз. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

38-е упражнение. Для мышц рук и туловища. И. п. – поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2 – медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс); 3 – выжать вверх; 4 – глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5 – выжать гирю правой рукой вверх; 6 – плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2-3 раза.

39-е упражнение. Кругообразные движения с гирями вперед. Для разгибателей и дельтовидных мышц. И. п. – поднять гири двумя руками к груди. 1 – выжать одновременно гири вверх; 2 – опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3 – согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6-10 раз.

40-е упражнение. Разведение и сведение двух гирь "крест". Для разгибателей и дельтовидных мышц. И. п. – поднять гири вверх двумя руками. 1 – медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2 – медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.

41-е упражнение. Жим двух гирь лежа. Для разгибателей рук и грудных мышц. И. п. – поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1 – силой выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить в исходное положение. Примечание: для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лежа на скамейке. Повторить 4-8 раз.

42-е упражнение. Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук. И. п. – взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о спинку стула. 1 – плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2 – вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу). Повторить 3-5 раз.

43-е упражнение. Упражнение для мышц шеи. И. п. – привязать гирю к полотенцу или специальной крестообразной шапочке с веревкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширину плеч, туловище слегка наклонить вперед. Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой по 3-5 раз в каждую сторону.

44-е упражнение. Жим двух гирь стоя на "мосту". Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь помягче). И. п. – поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покругче, поднять гири к груди. 1 – выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

45-е упражнение. Ложиться и вставать с двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук. И. п. – поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть глубоко ноги, сесть на пол; 2 – лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3 – опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть; 4 – встать в исходное положение. Повторить 2-4 раза. Примечание: разучивать это упражнение обязательно со страховкой товарища и лучше всего на коврике или гимнастическом мате.

2.1 Правила выполнения упражнений в гиревом спорте

Общие положения

За 2 мин. до начала выполнения упражнения участник приглашается на помост. За 10 сек. до начала подается команда "Приготовиться! Внимание! Старт!", или проводится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек., после чего подается команда "Старт!".

На выполнение упражнения участнику предоставляется время 10 мин. Судья-секретарь каждую минуту объявляет контрольное время. После окончания 9 мин. контрольное время объявляется через 30 сек., 50 сек. и последние 5 сек. каждую секунду.

При проведении соревнований на нескольких помостах все участники обязаны начать выполнение упражнения непосредственно после команды "Старт!". При невыполнении этого условия судья на помосте подает команду "Стоп!".

При выполнении упражнения до начала команды "Старт!" (фальшстарт) судья на помосте подает команду "Стоп!" и после остановки разрешает выполнение упражнения после команды "Старт!", которую подает сам.

При выполнении упражнения участник должен стоять на помосте лицом к судье, ступни ног параллельны переднему краю помоста; выполнение упражнения считается правильным, если поднимание заканчивается выпрямлением ног и рук и

фиксацией гири (гирь) над головой во фронтальной плоскости при видимой остановке гири (гирь) и спортсмена.

После окончания 10 мин. подается команда "Стоп!", после которой подъемы не засчитываются, а участник обязан прекратить выполнение упражнения.

Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте, доступным для восприятия участником соревнований и зрителями.

Участнику запрещается разговаривать во время выполнения упражнения.

При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды "Стоп!", "Не считать!".

Толчок

Толчок выполняется от груди из положения, когда плечи (локти) прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь вверху руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены, движение гирь и спортсмена остановлены.

Команда "Стоп" подается при постановке гири (гирь) на плечевые суставы (за исключением начала выполнения упражнения – после подъема гирь на грудь), помост или при опускании гири (гирь) с груди.

Команда "Не считать!" подается при:

- толчке гирь с перерывом в движении, то есть доталкивании, дождеме;
- поочередном толчке гирь от груди;
- изменении положения рук во время выполнения подседа перед выталкиванием;
- отсутствии фиксации в стартовом положении и вверху.

Толчок 2-х гирь от груди по длинному циклу выполняется с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема по тем же правилам;

- во время опускания гирь замах выполняется один раз;
- во время опускания гирь в положение виса для замаха команда "Стоп!" подается при остановке гирь в положении виса для отдыха или при двойном замахе (раскачивании гирь).

Рывок

Упражнение выполняется в один прием. Участник должен без остановки поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и спортсмена остановлены.

После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз для выполнения очередного подъема. Во время опускания гири замах выполняется один раз.

Смена рук происходит один раз внизу на междумахе.

Команда "Стоп!" подается при:

- постановке гири на плечо;
- постановке гири на помост.

При остановке гири в положении виса для отдыха или при двойном замахе (раскачивании гири) до смены рук подается команда "Переложить гирю!" – при невыполнении команды и после смены рук подается команда "Стоп!". Подъем не засчитывается при:

- дожде гири;
- отсутствии фиксации сверху;
- касании свободной рукой или какой-либо частью тела помоста, гири, руки, которая работает, ног, туловища.

Определение победителей

В каждой весовой категории победитель определяется по наибольшей сумме подъемов в двух упражнениях (двоеборье), а также в отдельных упражнениях (толчок, рывок) и толчке длинным циклом. В рывке в зачет идет сумма подъемов, выполненных каждой рукой.

При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество имеет:

- участник, который имеет меньший собственный вес до выступления;
- участник, который выступает по жеребьевке впереди соперника;
- участник, который имеет меньший собственный вес после выступления.

При невыполнении одного из упражнений двоеборья (нулевая оценка) сумма не засчитывается.

Участник, который получил нулевую оценку в толчке, в соревнованиях по двоеборью к выполнению второго упражнения не допускается.

Места в командном первенстве определяются по наибольшему количеству набранных очков зачетными участниками. Очки насчитываются одним из способов, оговоренных положением о соревнованиях (по таблице, по занятым местам, по общему количеству подъемов и т.д.).

Эстафеты

Командные соревнования в поэтапном поднимании гирь.

Количество этапов, упражнение, вес гирь (гири) определяется положением о соревнованиях. Упражнения выполняются по общим правилам. Спортсменам разрешается принимать участие в соревнованиях только в одном этапе. Участнику разрешается выступление в более тяжелой весовой категории; на каждом этапе участники различных команд соревнуются одновременно.

Порядок проведения эстафет:

- соревнования проводятся при наличии не менее 3-х команд;
- соревнования начинаются с более легких весовых категорий;
- за 5 секунд до старта участникам первого этапа подается команда: "Приготовиться!", "Внимание!", "Старт!";
- за 5 секунд до окончания очередного этапа подается команда: "Внимание!", по окончании отведенного времени – команда "Смена!". По команде "Смена!" участники, которые выполняли упражнение, обязаны поставить гири на помост, а участники следующего этапа – начать выполнение упражнения;

- поднимание гирь после команды "Смена!" участнику предыдущего этапа не засчитывается;
- счет проводится по нарастающему итогу;
- эстафета заканчивается командой "Стоп!" по общим правилам.

Командные места определяются по общему количеству подъемов в каждой команде. При одинаковом количестве подъемов у нескольких команд преимущество предоставляется той команде, которая имеет меньший собственный вес участников.

Регистрация рекордов

Рекорды мира регистрируются только на соревнованиях, которые включены в календарный план спортивных мероприятий МФГС, при условии прохождения допингконтроля. В составе судейской коллегии должно быть не менее 3-х судей международной категории.

3 Отбор в секцию спортивного совершенствования в условиях технического ВУЗа

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические и медико-биологические методы исследования. На их основании выявляются способности будущих чемпионов. Отбор из числа студентов-первокурсников, возраста 17-18 лет, отличается от отбора детей школьного возраста. Возрастная особенность данного отбора заключается в том, что присутствует осознанность выбора именно этого вида спорта. Внимание и нервная система находятся в тесной связи, психологические качества, эмоциональная устойчивость и самообладание у студентов являются уже относительно стабильными показателями. В практике было много случаев, когда физически подготовленный студент-гиревик на тренировке легко выполнял норматив мастера спорта, но участвуя в соревнованиях, не добирал 10-12 заветных подъемов до норматива. Поэтому для отбора и прогнозирования спортивного результата одних физических данных мало, оценки перспективного спортсмена при отборе – это и уровень развития психологических и физиологических способностей. К ним можно отнести: выносливость, силу, быстроту, ловкость, внимание, память, мышление.

Многие специалисты говорят, что в студенческом возрасте поздно начинать заниматься спортом. Считают, что необходима база ДЮСШ и студент, при поступлении, должен иметь 1 спортивный разряд, тогда он может в течение пятилетнего обучения проявить себя не только в учебе, но и в спорте. Подготовка лично мною 54 мастеров спорта, из числа студентов, полностью противоречит данным утверждениям. Я согласен, что в игровых видах спорта это сделать очень сложно. Установлено, что возраст демонстрации высших достижений в видах спорта на выносливость находится в пределах 23-28 лет в легкой атлетике, 23-29 лет в лыжных гонках, 24-30 лет в гиревом спорте. В спорте есть много

примеров спортивного долголетия и демонстрации наивысших спортивных достижений в возрасте за 30 лет, поэтому считаю, что в 17-18 лет начинать заниматься спортом не поздно.

Гиревой спорт – это и скорость, и выносливость. Самой распространенной формой определения скоростно-силовых качеств спортсмена являются прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места и другие упражнения. Отбор в секцию гиревого спорта проходит в несколько этапов. Первый этап – это все желающие заниматься. Второй этап – это связь желающего с другими видами спорта. Хорошие результаты в гиревом спорте, как правило, показывают бывшие гребцы, лыжники, пловцы, легкоатлеты. Данные виды спорта дают хорошую базу для дальнейшего спортивного совершенствования в гиревом спорте. Успех спортивного совершенствования в значительной мере определяется тем, насколько быстро спортсмен восстанавливается после физических нагрузок. В связи с этим, эффективность восстановления может иметь прогностическое значение. Прогнозирование и отбор осуществляется по специальным тестам, но более достоверные данные получаются, когда отбор осуществляется комплексно, с учетом индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать антропометрические данные, связь с другими видами спорта, физические и психические свойства спортсмена, всесторонний анализ, физические тесты. Результаты тестирования записываются и анализируются, а затем превращаются в оценки (баллы).

Выделяют несколько уровней спортивного отбора.

Первый уровень – начальный отбор студентов, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационный отбор проводится в три этапа. На первом – агитационные мероприятия, с целью вызвать интерес заниматься (успехи сборной команды УО «ВГТУ» в универсиаде Республики Беларусь, личные результаты ведущих спортсменов, выпускников, чемпионов Беларуси, чемпионов и призеров чемпионатов и первенств Мира разных лет, рекордсменов Республики Беларусь и рекордсменов Мира). На втором этапе – тестирование и наблюдение для определения способных студентов к данному виду спорта. На третьем этапе, самом продолжительном, наблюдение в процессе обучения и развития физических способностей, освоение технических приемов двоеборья в гиревом спорте.

Второй уровень – углубленный отбор для выявления перспективных студентов-спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта.

Третий уровень – отбор спортсменов 1-2 курсов для зачисления в сборную УО «ВГТУ». Отбор осуществляется на основании соревновательной деятельности, учебно-тренировочных сборов, тестировании и специальном обследовании.

Четвертый уровень – отбор студентов-спортсменов в различные сборные команды (области, ведомства, страны) для участия в ответственных соревнованиях. Анализируется информация о тренировочной, соревновательной деятельности студента-спортсмена в своем спортивном клубе, сборной команде облас-

ти, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, учебно-тренировочных сборах. При отборе учитывается исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями.

Качество отбора является важным условием для многолетней тренировки. В процессе многолетней тренировки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается. Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Безошибочное проведение отбора спортсменов – очень сложный процесс. Особую сложность представляет прогнозирование возможностей студента-спортсмена на несколько лет вперед. Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить о гуманном аспекте отбора, позволяющем человеку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодные, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Успех тренера, его известность на 100% связаны с успехом его учеников. Из опыта работы зачастую бывает так, что отличный спортсмен, к примеру, мой тренер – Олимпийский чемпион Ромуль Иосифович Клим (метатель молота) не блистал в подготовке спортсменов олимпийцев. Другой пример: бывший спортсмен-первостепенник, ныне заслуженный тренер Республики Беларусь Ходаренко Леонид подготовил призера Олимпийских игр в тройном прыжке. Во многом успех второго был обусловлен правильным отбором в секцию спортивного совершенствования. Достижение высших спортивных результатов имеет немало слагаемых – это и фанатичный труд обоих: и тренера, и спортсмена, и мотивация совершенствования, и индивидуальные особенности спортсмена, и другие составляющие.

4 Индивидуализация студентов-спортсменов

Индивидуализация – это такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым, и создаются условия для наибольшего развития их способностей (А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев).

Проблема индивидуализации, при построении всех систем физического воспитания, решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного, ведущего к освоению обязательного для всех мини-

му важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня всестороннего развития физических качеств, и специализированного, ведущего к углубленному совершенствованию в избранной деятельности (Л. П. Матвеев). На первом курсе, на начальном этапе занятий в секции гиревого спорта и армрестлинга, ведется круговая система тренировки, и на ее основе, в более позднем периоде, производится специализация. Общефизическая и многоборная подготовка позволяет по специально разработанным тестам отобрать студентов-спортсменов в группы по специализациям с учетом индивидуальных особенностей. Перечень показателей индивидуальности человека весьма разнообразен и обширен, поэтому их классификация является не только весьма актуальной, но и чрезвычайно сложной задачей. Существует множество классификаций индивидуальных особенностей спортсменов. Например, Г. С. Туманов выделяет такие основные показатели подготовленности:

- физический,
- технический,
- тактический,
- психический,
- теоретический.

В физической подготовленности различают такие показатели, как: состояние здоровья, особенности телосложения, уровень развития физических качеств. Из личного опыта работы могу отметить, что короткие руки у гиревиков, к примеру, способствуют быстрому освоению такого технического элемента гиревого спорта, как «толчок». Длинное туловище и длинные руки позволяют спортсменам-гиревикам показывать хорошие результаты в гиревом двоеборье при исполнении технического элемента «рывок». Отличное здоровье и хороший уровень физической подготовленности – залог будущих успехов. В технической подготовленности главное – объем усвоенных технических действий с учетом индивидуальных особенностей, разносторонности и эффективности спортивной техники. В тактической подготовленности различают: объем, разносторонность и эффективность практических навыков. В психической – характер, темперамент, волевые возможности, умственные возможности и степень увлеченности гиревым спортом. В теоретической подготовке – разносторонность, глубина теоретических и практических знаний гиревого спорта и вообще спортивной тренировки.

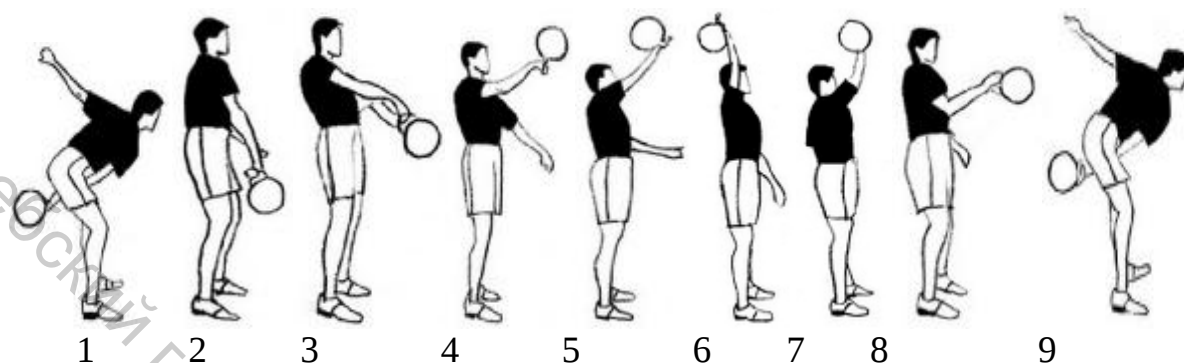
Индивидуальные особенности спортсменов наиболее ярко раскрываются в ходе самих соревнований. Одних спортсменов стимулирует похвала, примеры из жизни знаменитых спортсменов, других – строгость. Индивидуальные особенности спортсмена необходимо учитывать тренеру-преподавателю при отборе в секцию, при планировании тренировочного процесса, а также умело контролировать и корректировать те или иные действия воспитанников. С ростом спортивного мастерства индивидуальные особенности спортсмена проявляются еще ярче. Повышаются требования как к спортсмену, так и к тренеру-

преподавателю. Повышается качество тренировочного процесса: требования к планированию нагрузки, учет и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, коррекция хода тренировки и восстановительные мероприятия. Кроме тренировочных нагрузок студент-спортсмен переносит ряд других воздействий на организм: учеба, трудовая деятельность, климат и многие другие факторы. При индивидуализации средств и методов в гиревом спорте нужно учитывать весовые категории. Для мужчин в Республике Беларусь – это 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг и выше 100 кг.

Рост спортивных достижений в гиревом спорте базируется на непрерывном повышении объема, интенсивности и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок. Только оптимальное чередование соревновательных, тренировочных и воспитательных действий в дальнейшем помогут показать еще более значимые результаты. Продолжительность отдыха перед соревнованиями также следует индивидуализировать. Например, развитие скоростных качеств в «толчке» двух гирь в гиревом спорте эффективно лишь тогда, когда организм отдохнул. Если нет «свежести», присутствует усталость, то проводить такую тренировку нецелесообразно. Необходимо уделить внимание индивидуализации восстановительных мероприятий: массаж, баня, бассейн, медикаменты (витамины, согревающие мази). Эти рекомендации относятся также и к такому движению в гиревом спорте, как «рывок».

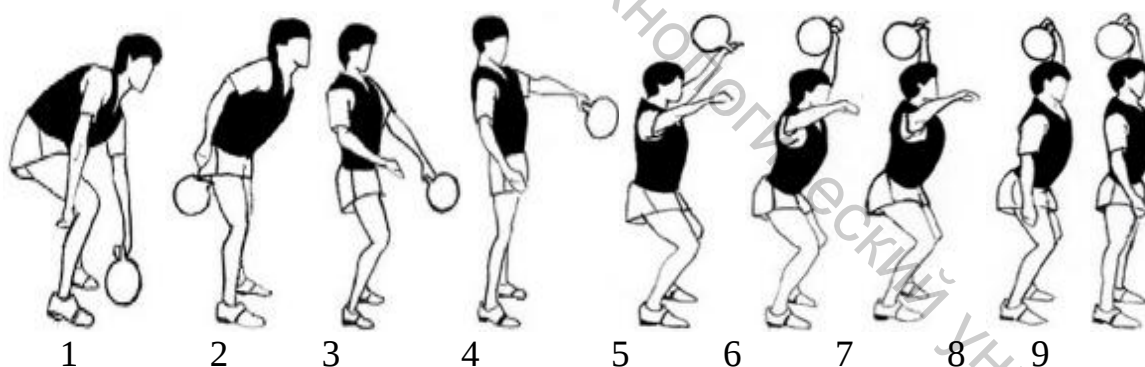
Кинограмма рывка

Выполняет чемпион Мира и России, рекордсмен России, заслуженный мастер спорта Пивоваров А.



- | | | | |
|----|--|------|-----------------------|
| 1. | Замах | 6. | Фиксация |
| 2. | 1 фаза маха | 7. | 1 фаза опускания гири |
| 3. | 2 фаза маха | вниз | |
| 4. | Фаза свободного полета гири | 8. | 2 фаза опускания гири |
| 5. | Фаза свободного полета гири и перекат гири | вниз | |
| | | 9. | Исходное положение |

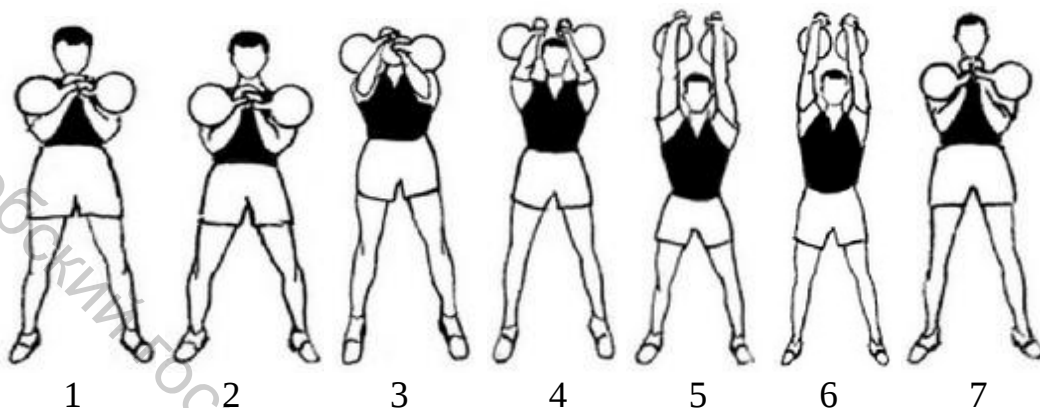
Выполняет чемпион Мира и России, мастер спорта международного класса Гоголев М.



- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1. | Старт | 6. | 2 фаза подседа (фаза свободного полета гири) |
| 2. | Замах (фаза разгона) | 7. | Подсед с фиксацией руки (фаза свободного полета гири) |
| 3. | 1 фаза маха (фаза разгона) | 8. | Выпрямление ног |
| 4. | 2 фаза маха (фаза разгона) | 9. | Фиксация |
| 5. | 1 фаза подседа (фаза свободного полета гири) | | |

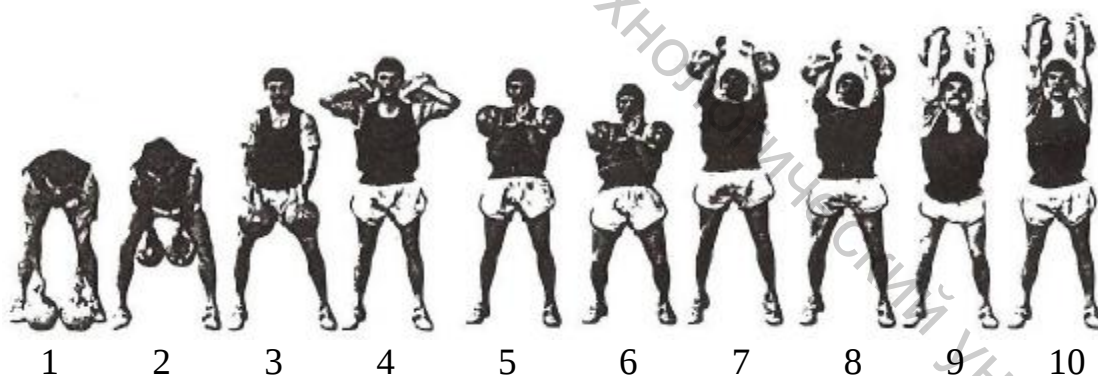
Кинограмма толчка

Выполняет чемпион Мира и России, рекордсмен России, заслуженный мастер спорта Пивоваров А.



- | | | | |
|----|--|----|-------------------------|
| 1. | Исходное положение перед выталкиванием | 5. | Подсед с прямыми руками |
| 2. | Полуприсед | 6. | Фиксация |
| 3. | Выталкивание | 7. | Исходное положение |
| 4. | 1 фаза подседа (с выталкиванием рук) | | |

Выполняет чемпион Мира и России, рекордсмен Мира, мастер спорта международного класса Гоголев М.



- | | | | |
|----|--|-----|--------------------------------------|
| 1. | Старт | 7. | Выталкивание |
| 2. | Замах (мах) | 8. | 1 фаза подседа (с выталкиванием рук) |
| 3. | Подъем на плечи | 9. | Подсед с прямыми руками |
| 4. | Подъем на плечи | 10. | Фиксация |
| 5. | Исходное положение перед выталкиванием | | |
| 6. | Полуприсед | | |

5 Технические ошибки в гиревом спорте, их предупреждение и устранение

Любые ошибки в технике исполнения ведут к значительному снижению результата. Тренеру необходимо выяснить причину появляющихся ошибок (болезнь, травма, переутомление, перевозбуждение, нервный срыв, недостаточная физическая подготовка). Ошибки при выполнении двоеборья в гиревом спорте или в длинном цикле встречаются чаще у молодых атлетов, хотя бывают случаи и у высококвалифицированных спортсменов. Иногда ошибки считают индивидуальной особенностью строения тела. Ошибки появляются, как правило, в результате неправильного изучения техники. Поэтому в процессе учебно-тренировочных занятий необходимо следить за техникой исполнения толчка гирь, рывка. До 20% ошибок можно избежать, если правильно принять исходное положение. Неправильная постановка: выпрямленные ноги, отклоненное туловище, не прижаты локти к туловищу, слишком далеко отведенные предплечья от туловища, неправильное удержание гирь на груди – причины ошибок.

5.1 Ошибки, характерные при выполнении толчка

Согнута спина при подъеме на грудь (рис. 1). Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища. Подъем неэкономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими спортсменами.



Рис. 1

Исправление (рис. 2). Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гирь на грудь:

1. Удержание двух гирь в висячем положении на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедер).
2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).

3. Подъем одной гири на грудь с вися.

Если слабые мышцы спины:

1. Наклоны на «козле» с отягощением.
2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.



Рис. 2

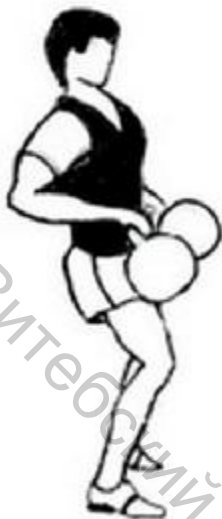


Рис. 3

3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями.

4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше. В том или другом случае особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямая или немного прогнута в поясничном отделе, но не согнута.

Согнуты руки при подъеме гири на грудь (рис. 3). Из-за этого мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъем выполняется за счет силы рук. В момент подрыва руки разгибаются, в результате теряется хлесткость в подрыве.

Причины ошибки:

1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гири.
2. Слишком глубокий захват дужек.
3. Скользкие дужки.



Рис. 4

Исправление (рис. 4). Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гири в вися на различной высоте.
2. Тяги гири с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гири на грудь нужно научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гири не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гири и ладони магнезией.



Рис. 5

Неполное выпрямление ног и туловища в подрыве (рис. 5). В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полуподсед, из-за чего теряется равновесие (гири «тянут» вперед), приходится выполнять дополнительные ненужные движения.

Причины ошибки:

1. Слишком раннее начало подрыва.
2. Слабые мышцы спины и ног.
3. Слишком тяжелые гири.



Рис. 6

Исправление (рис. 6). Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегченных гирь в вися 3 – 5 с в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.
2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).
3. Подъемы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

1. Приседания со штангой или гирями на плечах.
2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах.



Рис. 7

В подрыве гири уходят далеко вперед (рис. 7). В результате атлетам, особенно легких высоких категорий, трудно удержать гири на груди («тянут» вперед). Приходится смещаться вперед, применять значительные усилия, чтобы удержать их. После такого подъема на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

Причины ошибки:

1. Во время замаха гири излишне отводятся назад – за колени.
2. Во время подъема на грудь спортсмен не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении).



Рис. 8

Исправление (рис. 8).

1. Подъем гирь на грудь с вися из высокой стойки.
2. Подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.
3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Гири неудобно лежат на груди (рис. 9, 10). Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета из-за ошибок при обучении правильно принять стартовое положение для толчка от груди.
2. Излишне «закаченные» и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса.
3. Слишком низко опущены или высоко подняты гири.
4. Локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

Исправление (рис. 11). «Прочувствовать» мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или спружинив грудью и животом), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык, используя следующие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20 с, с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и живота, изменяя положение гирь и локтей.
2. Полутолчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гири. При недостаточной растянутости мышц больше выполнять упражнений на растяжение мышц и подвижность в суставах.

В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны (рис. 12, 13). В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

Причины ошибки:

1. Копирование начинающими гиревиками техники более именитых атлетов.

2. Обучение технике происходит без учета тренером индивидуальных физических особенностей занимающихся.

Исправление (рис. 14). Целесообразно на тренировках выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем подобрать для себя наиболее приемлемое положение и в процессе подготовки закрепить его.



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

5.2 Ошибки, характерные при выполнении толчка от груди

В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки (рис. 15). Постоянно напряженные мышцы быстро устают, независимо от их силы.

Причины ошибки:

1. Неправильное положение гирь на груди.
2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

Исправление (рис. 16). Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.



Рис. 15



Рис. 16

В момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае нарушается жесткость выполнения упражнения, руки излишне включаются в работу и быстро устают.

Причины ошибки:

1. Слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь – с предплечьями.
2. Слабо прижаты руки к туловищу.
3. Низко опущена грудь в момент выталкивания гири от груди.

Исправление. Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения правильного положения груди в момент выталкивания применяются подводящие упражнения толчка от груди и особенно:

1. Удерживание гири на груди до 10 с, с чуть большим отведением таза вперед.
2. Полутолчок гирь с большим количеством повторений.

Неполное выпрямление ног при выталкивании гири с груди (рис. 17). В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полуподсед, что часто приводит к потере равновесия и излишним напряжениям мышц. Толчок неэкономичен. Причины ошибки:

1. Слабые мышцы-разгибатели ног.
2. Слишком низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гири.

Исправление (рис. 18). Рекомендуются упражнения для развития силы ног:

- Приседание со штангой или гирями на плечах.
- Полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.
- Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Недостаточный полуприсед после выталкивания гири с груди (рис. 19). В этом случае затрудняется выпрямление рук вверх и удерживание гири.

Причины ошибки:

1. Из-за ошибок при обучении атлет не может выполнить присед нужной глубины.
2. Недостаточная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при этих физических недостатках в полуприседе с гирями вверх руки не удерживают гири).



Рис. 20

Исправление (рис. 20). Выполнять следующие упражнения:

1. Удерживание гири вверх на прямых руках в полуприседе различной глубины.
2. Перемещения вперед в полуприседе с гирями вверх.
3. Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.



Рис. 21

В момент фиксации вверх на прямых руках гири «тянут» вперед (рис. 21). В этом случае удерживать их очень трудно.

Причины ошибки:

1. В момент выталкивания атлет смещает ОЦТ вперед.
2. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

Исправление (рис. 22). Выталкивать гири с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.

2. Полутолчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания — с выходом на носки.

3. Полуприседы с гирями вверх. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах.



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Слишком низкий предварительный полуприсед при выталкивании гирь от груди (рис. 24). В работу излишне включаются крупные мышцы-разгибатели ног и быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц живота для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании гирь.

2. Слишком замедленный предварительный полуприсед.

3. Слабые мышцы ног.

Исправление (рис. 23). Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются:

1. Удерживание до 10 с гирь на груди, на слегка согнутых ногах.

2. Полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).

3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.

4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях.

В момент фиксации сверху на прямых руках гири расходятся в стороны (рис. 25). Удерживание гирь затрудняется.

Причина ошибки. Недостаточные растянутость мышц и подвижность в суставах рук и плечевого пояса.

Исправление (рис. 26). Необходимо значительно прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности в суставах. Из упражнений с гирями рекомендуются следующие:

1. Полуприседы различной глубины со сведенными до касания гирями вверх на прямых руках.

2. Ходьба в полуприседе со сведенными до касания гирями вверх на прямых руках.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь (рис. 27). В результате быстро устают мышцы-разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения – выталкивания гирь вверх.

Причина ошибки. При обучении атлет не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь.

Исправление (рис. 28). Амортизирующую функцию при опускании гирь на грудь выполняют не ноги, а плечи, грудь и позвоночник. Рекомендуется следующее упражнение.

Поднять легкие гири вверх на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гири коснутся плеч, опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз немного вперед. Ноги в коленях не сгибать.

В толчке «до отказа» подсед в последних подъемах гирь без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверх, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверх на прямых руках при максимальном утомлении.

Причины ошибки:

1. Неумение выполнять подсед «разножкой».
2. Ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. (Именно «стянутость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полуподсед.)

Исправление:

1. Выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на различную ширину (10-30 см) с последующим полуприседом.
2. Полуприседания с гирями вверх на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах.

Несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движений, сбивается дыхание.

1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности.
2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Могут быть и другие причины.

Исправление. Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем – толчка в целом с легкими гирями. Для лучшего «запоминания» движений и сочетания движений в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе.

Несогласованность движений и дыхания. Из-за чего значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка «до отказа».

Причины ошибки:

1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных частей толчка.
2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

Исправление. При обучении все элементы толчка необходимо выполнять непринужденно и в строгом сочетании движений с дыханием. Закрепить технику движений в сочетании с правильным дыханием, лучше выполнять упражнения с облегченными гирями в замедленном темпе.

5.3 Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике толчка

Упражнение 1. Удерживание 2-х гирь на груди (рис. 29) — это стартовое положение для толчка гирь от груди. В этом положении ноги должны быть прямые, таз немного подан вперед, проекция ОЦТ приходится на середину ступней, грудь по возможности расслаблена, локти прижаты гирями к туловищу, кисти просунуты в дужки гирь, мышцы рук расслаблены. Вес гирь стараться чувствовать мышцами живота и груди, а не руками. Прочувствовать устойчивость и равновесие. Дыхание произвольное.

Упражнение используется при индивидуальном подборе наиболее приемлемого стартового положения в толчке от груди, в зависимости от телосложения, гибкости позвоночника и других физических качеств занимающегося, а также воспитания специальной выносливости при удерживании гирь на груди.



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

Упражнение 2. Подъем одной гири на грудь и опускание в и. п. (рис. 30, 31, 32, 33). Гирю поставить перед собой на 5—10 см от пальцев ступней. Выполнить предварительный замах и подъем до полуприседа только с одной гирей. Во время подъема развернуть дужку немного снаружи углом вперед — вверх. В последний момент движения гири по инерции на уровне груди просунуть кисть внутрь дужки, подвести локоть под гирю и сделать смягчающий полуприсед. Полуприсед начинается одновременно с касанием гири груди. Все эти движения выполняются слитно. Удержав гирю на груди, выпрямить ноги.

При замахе гири назад – за колени – выдох. Одновременно с подрывом – вдох. Как только гиря коснется груди – полный выдох (гиря выдавливает воздух из груди).

При опускании гири оттолкнуть ее от груди чуть вперед (тело гири находится ниже дужки), быстро захватить дужку сверху (до опускания гири кисть была просунута внутрь дужки), приподнять плечи и привстать на носки – вдох. Все эти движения и вдох выполняются одновременно.

Как только падающая гиря оттянет руку вниз, опустить плечо, встать на полные ступни и только после этого согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище. Наклоняя туловище – выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад за колени в и. п. Свободная рука синхронно имитирует как подъем на грудь, так и опускание. Это нужно для обучения подъема 2-х гирь.

Упражнение 3. Выталкивание (полутолчок) 2-х гирь от груди (рис. 34, 35, 36, 37). Принять стартовое положение для толчка от груди. Сгибая и разгибая ноги в коленях и спружинив грудью, выталкивать гири вверх на различную высоту, но не удерживать их вверху, а сразу же опускать на грудь в и. п. Гири должны выталкиваться легко и строго вверх. Спортсмен должен чувствовать равновесие и расслабленность мышц рук, живота, груди. Опустить плечи, встать на полные ступни и подать таз чуть вперед, тем самым смягчить удар гирями по груди.

Дыхание: делая пружинящий полуприсед для толчка и сдавливая грудь гирями – выдох. Одновременно с отрывом гири от груди – быстрый полувдох. Опуская гири – выдох (гири как бы выдавливают воздух из груди). Дыхание не задерживать. Оно должно сочетаться с движениями. Удерживая гири на груди – полувдох. На выдохе упражнение повторяется. Данное упражнение при освоении техники выталкивания гирь от груди является наиболее эффективным.



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Упражнение 4. Удерживание 2-х гирь вверх на прямых руках (рис. 38, 39, 40, 41, 42, 43). При этом туловище удерживается прямым. Гири должны быть сведены как можно ближе одна к другой, руки прямые, кисти просунуты внутрь дужек (основанием большого пальца упереться во внутренний угол дужки).

Выполняя упражнение, чувствовать равновесие и уверенность при удерживании. Дыхание произвольное. Удерживать гири 6-10 с. При потере равновесия (гири разошлись в стороны или потянуты назад) пытаться удерживать снаряды опасно, так как можно получить травму. Нужно вовремя от них освободиться (бросить на пол). Упражнение применяется только в начале обучения толчку.

Упражнение 5. Полуприседы различной глубины с облегченными гирями вверх на прямых руках (рис. 44, 45). В и. п. гири удерживать вверх на прямых руках, ноги поставить шире плеч. Делать полуприседы различной глубины. Колени во время выполнения упражнения развести немного в стороны так, чтобы легче было держать равновесие. Руки во всех положениях прямые и по возможности расслаблены. Дыхание произвольное. Выполнять по 6-10 полуприседов в одном подходе.

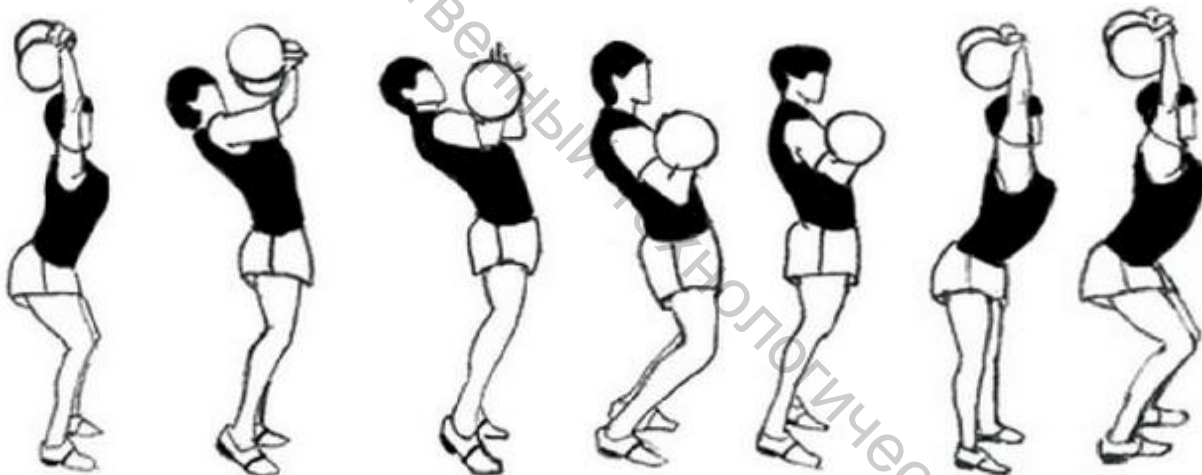


Рис. 39

Рис. 40

Рис. 41

Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45

Упражнение 6. Ходьба в полуприседе с гирями вверх на прямых руках (рис. 46). Сделать полуприсед с гирями вверх на прямых руках, небольшими шагами передвигаться вперед, делать повороты в разные стороны, менять глубину приседа. Дышать произвольно. Стараться как можно меньше напрягаться. Это упражнение рекомендуется для развития чувства равновесия, уверенности в полуприседе, а также воспитания специальной выносливости при удерживании 2-х гирь вверх на прямых руках.

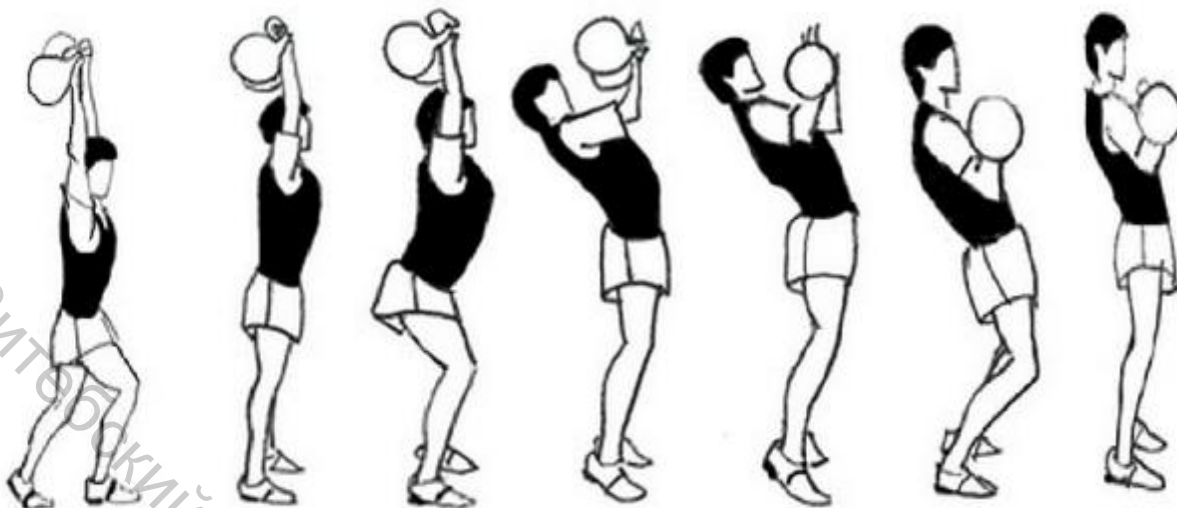


Рис. 46

Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

Рис. 51

Рис. 52

Упражнение 7. Опускание 2-х гирь на грудь (рис. 47, 48, 49, 50, 51, 52). В и. п. удерживать гири вверх на прямых руках. Одновременно с началом опускания гирь согнуть руки в локтях, приподнять плечи и грудь, привстать на носки (как бы вытянуться навстречу падающим на грудь гирям). Как только гири коснутся приподнятых плеч, опустить плечи, грудь, встать на полные ступни, таз и бедра подать немного вперед. Ноги в коленях стараться сгибать как можно меньше. В начале обучения выполнять это упражнение в немного замедленном темпе. В дальнейшем все эти движения выполнять очень быстро при максимальном расслаблении мышц рук.

В начале опускания – вдох. Одновременно с касанием гирь груди – выдох. (Гири выдавливают воздух из груди).

5.4 Ошибки, характерные при выполнении рывка

Слишком глубокий захват дужки гири кистью (рис. 53). Это приводит к излишнему напряжению и быстрому утомлению мышц-сгибателей пальцев. Быстро натираются мозоли. Причины ошибки:

1. Слабые мышцы-сгибатели пальцев рук.
2. Скользящая дужка.

Исправление (рис. 54). Для развития мышц-сгибателей пальцев рекомендуются следующие упражнения:

1. Упражнение с кистевым эспандером.
2. Удерживание штанги (гири) в висе.
3. Махи тяжелой гири с различной амплитудой.
4. Махи легкой гири на кончиках пальцев.

Для сцепления ладони с дужкой применять магнезию. Дужку гири нужно захватывать сверху без излишнего просова кисти.



Рис. 53



Рис. 54

Согнута рука в локте во время подъема до полуприседа (рис. 55, 56). В этом случае в момент подрыва рука разгибается и амортизирует. Теряется мощность и хлесткость подрыва, а постоянно согнутая рука быстро устает.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета выполнить рывок с максимально расслабленными мышцами руки и плечевого пояса.
2. Слабые мышцы рук.

Исправление (рис. 57, 58). Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание тяжелой гири в вися на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедра) до 10-15 с.
2. Рывковые махи с различной амплитудой.

При выполнении этих упражнений рука должна быть прямая, мышцы руки максимально расслаблены.



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

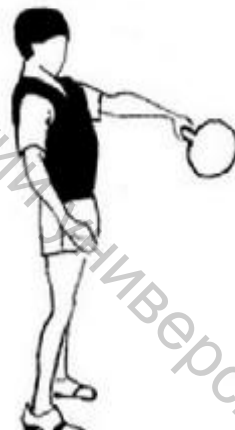


Рис. 58

Согнута спина во время подъема до полуприседа (рис. 59, 60). Из-за этого излишне напрягаются мышцы спины, быстрее устают. Нарушается координация движений туловища, ног, руки.

Причины ошибки:

1. Слабые мышцы спины.
2. Неумение правильно держать спину (ошибки при обучении).



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

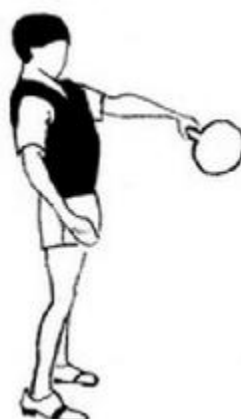


Рис. 62



Рис. 63

Исправление (рис. 61, 62, 63). Для укрепления мышц спины выполнять соответствующие упражнения:

1. Различные наклоны с отягощениями.
2. Упражнения со штангой: подъем на грудь в стойку и в полуприсед, тяги рывковые и толчковые, рывок в стойку и полуприсед.
3. Рывковые махи с различной амплитудой. Если ошибка допущена из-за неправильного обучения, необходимо хорошо освоить следующие подводящие упражнения рывка:

И. п. стоя, гиря в висе. Удерживая прямую спину, согнуть ноги, отвести немного таз назад и наклонить туловище, удерживать 3-4 с, затем медленно выпрямиться, не сгибая спину.

4. Рывковые выбрасывания гири (махи) вначале выполняются из высокой стойки, затем – из средней и низкой. Обратит особое внимание на положение спины. Она должна быть прямая и слегка прогнута, но не согнута (сгорблена).

После подрыва гири уходит далеко вперед (рис. 64, 65). Из-за этой ошибки полностью разрушается координация и согласованность дальнейших движений рук, ног и туловища. Сбивается дыхание. Наступает быстрое утомление.

Причины ошибки:

1. Излишняя предварительная раскачка гири (отведение назад – за колени).
2. Слабые мышцы спины.



Рис. 64

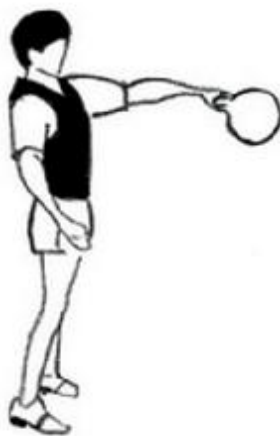


Рис. 65

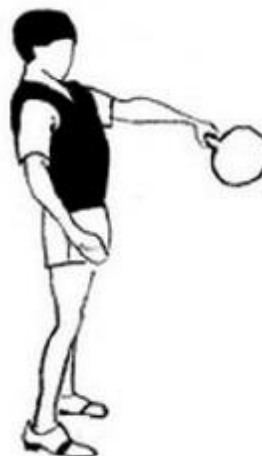


Рис. 66

Исправление (рис. 66). Выполнять рывковые махи и рывок гири из высокой стойки, не отрывая локтя от туловища во время подрыва. Для укрепления мышц спины выполнять те же упражнения, что и при других ошибках, связанных с недостаточной силой мышц спины.



Рис. 67

Слишком ранний подрыв (рис. 67). Атлет в этом случае выполняет одно из основных движений рывка из менее удобного положения. Теряется мощность и хлесткость подъема.

Причина ошибки: из стартового положения (в высокой стойке) атлет спешит выпрямить туловище, не подавая предварительно таз и бедра чуть вперед для принятия более выгодной стойки для финального усилия (подрыва).

Исправление (рис. 68). Выполнение рывка из стартового положения надо начинать с незначительного выведения таза и бедер чуть вперед, затем слитно, хлестко выпрямляются ноги и туловище (стараться как бы выпрыгнуть).

Рекомендуются упражнения:

1. Стоя на носках с приподнятыми плечами, удерживать гирю в висе на прямой руке (5-7 с).
2. Медленные тяги гири из высокой, затем средней и низкой стоек с выходом на носки и с подъемом плеча.
3. Рывковые махи гири с подъемом на носки.
4. Подъем гири на грудь из высокой стойки. Подъем на носки применяется только при обучении технике рывка и исправлении ошибок.



Рис. 68

Неполное выпрямление ног и туловища в подрыве (рис. 69). Атлет спешит быстрее подсесть, «не раскрывается». Движение получается незаконченное, гири поднимается на недостаточную высоту, приходится делать более глубокий полуподсед, затрудняется удерживание гири вверх.

Причина ошибки: в этом случае причин может быть много. Прежде всего, недостаточно освоена и закреплена техника отдельных элементов рывка: подрыва и подъема плеча, слабая согласованность движений рук, туловища, ног.



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

Исправление (рис. 70, 71). Следующие специально-вспомогательные упражнения выполнять из высокой стойки с выходом на носки (почти выпрыгивая):

1. Стоя на носках, удерживая гирю в опущенной вниз руке, приподнимать и опускать плечо.
2. Рывковые махи на различную высоту из высокой стойки.
3. Рывок облегченной гири из высокой стойки без подседа.

Подрыв в рывке выполняется только спиной (72, 73, 74). Из-за этой ошибки очень быстро устают мышцы спины.

Причина ошибки: перед подрывом атлет не подводит таз и колени чуть вперед (в высокой стойке), из-за чего ноги слабо включаются в работу.

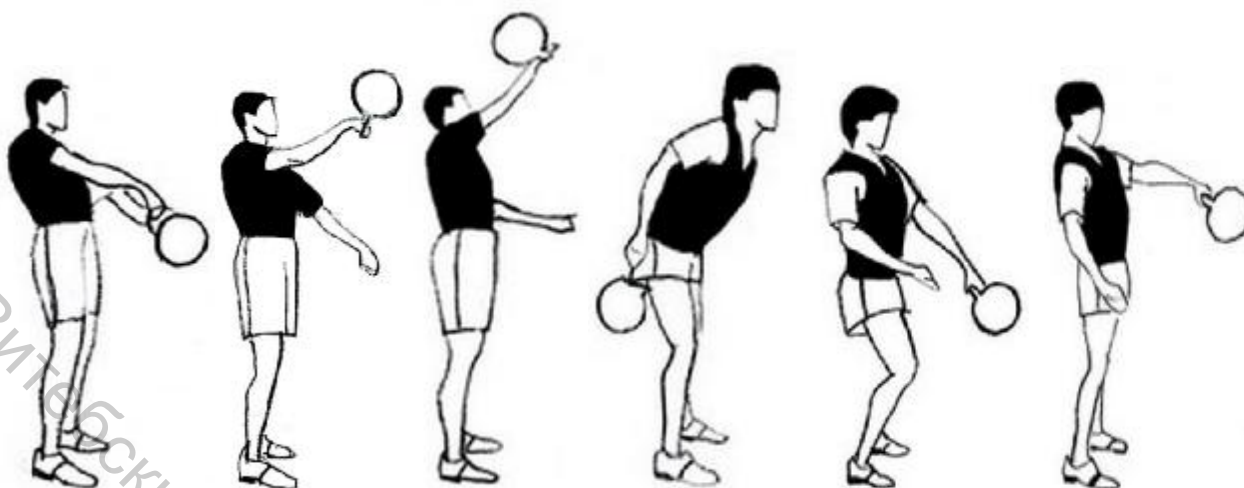


Рис. 72 Рис. 73 Рис. 74 Рис. 75 Рис. 76 Рис. 77

Исправление (рис. 75, 76, 77). Необходимо хорошо освоить технику подводящих и специально-вспомогательных упражнений рывка и требования к их выполнению, обратив особое внимание на согласованность движений ног, талии, плеча.

Кисть не просунута внутрь дужки в момент фиксации гири сверху на прямой руке (рис. 78). Из-за этой ошибки мышцы-сгибатели пальцев находятся в постоянном напряжении. Кисть рано «отказывает», быстрее натираются мозоли.

Причина ошибки: неумение атлета вывести правильную гирю к моменту просова кисти (на уровне головы и выше).

Исправление (рис. 79). При выполнении подводящих и специально-вспомогательных упражнений обратить особое внимание на положение кисти и дужки гири во время подъема до полуприседа.

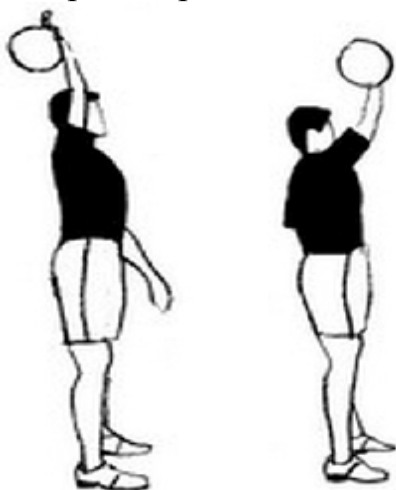


Рис. 78

Рис. 79

Поздний перехват дужки гири при опускании сверху (рис. 80, 81, 82). В этом случае гиря «успевает» опуститься до уровня пояса. В момент перехвата сильно дергает руку вниз. В результате быстрее устает рука и натираются мо-

золи. Резкая нагрузка приходится на мышцы кисти и спины, нарушается согласованность движений руки, ног, спины.

Причины ошибок:

1. Неумение вовремя и правильно захватить дужку при сбрасывании гири.
2. Слишком раннее начало наклона туловища при опускании гири.

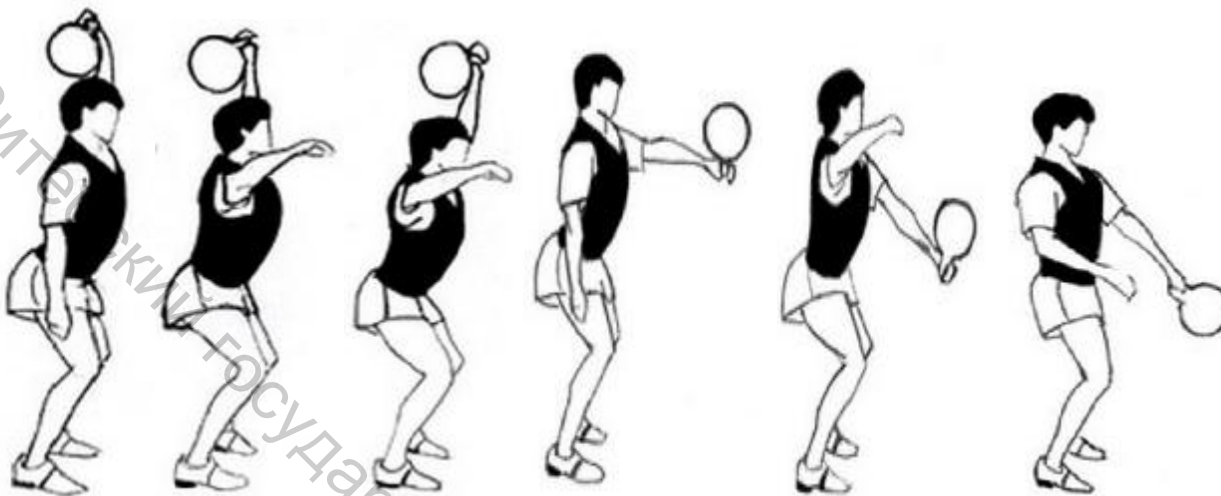


Рис. 80

Рис. 81

Рис. 82

Рис. 83

Рис. 84

Рис. 85

Исправление (рис. 83, 84, 85). Обратить особое внимание на технику опускания гири и движения кисти руки, плеча, ног в начале опускания и быстроту перехвата дужки.

Преждевременный наклон туловища при опускании гири сверху в и. п. (рис. 86). В результате «торможение» скорости падения гири начинается в самом конце ее движения вниз. Резкая нагрузка приходится на мышцы спины, сбивается ритм и согласованность движений. Быстро устает спина и рука.

Причина ошибки: из-за поспешности при обучении атлет не освоил технику опускания гири.



Рис. 86



Рис. 87

Исправление (рис. 87). Рывковые подъемы (махи) на различную высоту облегченной гири с замедленным опусканием. В этих упражнениях обратить

особое внимание на положение плеча, туловища, ног в начале опускания и начале наклона туловища.

Несогласованность работы ног, рук и туловища. Это не позволит атлету полностью раскрыть свои физические возможности и показать высокий результат.

Причина ошибки: поспешность при обучении и незнание основ техники рывка.

Исправление. Прежде всего, необходимо хорошо освоить все элементы рывка в отдельности, затем, соблюдая технику исполнения каждого элемента, соединять в одном упражнении 2-3 элемента. Все это должно быть в сочетании с дыханием, и лишь после этого можно переходить на изучение техники рывка в целом.

Несогласованность движений с дыханием. В результате этой ошибки значительно быстрее наступает утомление из-за задержек дыхания.

Причина ошибки: при обучении отдельные приемы рывка осваивались не в сочетании с дыханием.

Исправление. Освоение всех элементов и соединений элементов рывка в сочетании с дыханием.

5.5 Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике рывка

Упражнение 1. Рывковые махи гири с различной амплитудой (рис. 88, 89, 90, 91, 92). Это тот же подъем гири до полуприседа из основного старта. Применяется не только при обучении технике, но и для воспитания специальной выносливости в рывке, для укрепления мышц-сгибателей пальцев и спины. Структура движений рывковых махов не должна отличаться от структуры подъема гирь до полуподседа – это одно и то же. Следует строго соблюдать требования к выполнению этого упражнения: прогнута, но не согнута спина; локоть находится ближе к туловищу; максимально расслаблять мышцы удерживающей гирю руки; чередующий перенос ЦТ с пяток на носки – и наоборот; непринужденность движений и сочетание движений с дыханием; разворот дужки в конце подрыва углом вперед – вверх и правильное опускание в и. п. Дыхание: одновременно с подрывом быстрый вдох, при опускании – выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад – за колени.

Упражнение 2. Полуприседы различной глубины с гирей сверху на прямой руке (93, 94, 95, 96). Главная цель использования этого упражнения – прочувствовать равновесие и уверенность в полуприседе, запомнить положение

гири вверх на прямой руке с просунутой кистью внутрь дужки. Пружинящее сгибание и разгибание руки в этом положении иногда применяется для укрепления связок и суставов руки. Дыхание – произвольное.



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96

Упражнение 3. Подъем одной гири на грудь и опускание. Применяется при обучении технике подъема на грудь в толчке. При обучении рывку это упражнение способствует правильному выполнению подрыва, развороту дужки углом вперед – вверх и просову кисти в дужку в более упрощенных условиях, чем при выполнении рывка в целом. Опускание гири с груди в и. п. также по своей структуре во многом соответствует опусканию гири с поднятой вверх руки. Перехват дужки при опускании (до опускания кисть просунута в дужку) выполняется сразу же после отталкивания гири от груди. Гиря до перехвата дужки поворачивается немного вокруг предплечья, а не перебрасывается через кисть. **Дыхание:** одновременно с отталкиванием гири от груди, поднимая плечо и привставая на носки, – быстрый вдох. Наклоняя туловище и сгибая ноги при опускании гири, – полный выдох. Научившись правильно выполнять это упражнение, можно приступать к освоению рывка в целом, сохраняя непринужденность движений и дыхания.

6 Технические ошибки и совершенствование техники в гиревом спорте.

Длинный цикл

Спортивной техникой принято считать совокупность приемов и способов выполнения движений, которые обеспечивают более полную реализацию физических возможностей спортсмена.

На первый взгляд кажется, что в технике гиревого спорта нет ничего сложного: гиря поднимается легко, непринужденно, без видимых напряжений. Но такое впечатление создается, если гиря в руках мастера, в совершенстве овладевшего техникой исполнения упражнений с гирями.

В технике гиревого спорта, как и в любом другом виде, существует много «мелочей», от которых полностью зависит общая координация движений, правильность дыхания и результат в целом. Например, часто атлеты, обладающие большой физической силой, пренебрегают этими «мелочами» и, как правило, показывают низкие результаты – проигрывают более слабым соперникам.

Сила – это одно из физических качеств гиревика. Но без техники, без умения рационально использовать силу и другие физические качества рассчитывать на успех в гиревом спорте трудно. И если спортсмен не работает над техникой, недооценивает ее значение, не ищет резерва (в технике они неисчерпаемы), тренируется не думая, не анализируя каждый подход к снаряду, то, как бы он ни был одарен, раскрыть свои физические способности не сможет. Именно по этой причине многие известные гиревики долгое время не могли показать высокие результаты.

Классические упражнения в гиревом спорте выполняются в течение 10 мин и с достаточно большим весом. Поэтому сила и выносливость здесь являются ведущими качествами. Спортивная техника должна, прежде всего, обеспечить более полную реализацию этих качеств.

Спортивная техника непрерывно совершенствуется. Так, современная техника толчка длинным циклом значительно отличается от применявшейся прежде. Совершенствование техники вызвано стремлением найти более рациональные способы и приемы выполнения движений в рамках существующих правил, а следовательно, и повысить результаты. Развитие техники в гиревом спорте, к сожалению, пока происходит только за счет передовой практики. Наука пока остается в долгу перед многими тысячами любителей этого спорта, хотя поле для исследовательской работы здесь огромно.

Нередко низкий уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма спортсмена затрудняют овладение рациональной техникой. В этом случае следует постепенно развивать отстающие физические качества. По мере их развития возникает постоянная необходимость совершенствовать технику.

Рассмотрим отдельные стороны спортивной техники. Каждое спортивное упражнение представляет сложное действие, состоящее из ряда простых приемов, частей и элементов.

Так, толчок по полному циклу состоит из 4-х относительно самостоятельных приемов: подъема гири на грудь, подъема от груди, опускание на грудь и опускание с груди. Каждый прием можно расчленить на более простые части, фазы и элементы. Например, толчок от груди состоит из предварительного пружинящего полуприседа, выталкивания гирь и полуприседа с одновременным выпрямлением рук вверх и последующим выпрямлением ног. Каждую часть приема дополняют подъем на носки при выталкивании гирь от груди и при опускании на грудь, подъем плечевого пояса, просов кистей внутрь дужек, принятие предварительного старта и замах гирь при подъеме на грудь и рывке.

Подразделение спортивных упражнений на составляющие компоненты облегчает изучение их структуры, помогает выделить наиболее важные движения (моменты) для выполнения того или иного приема.

Не все части отдельного приема гиревого спорта имеют одинаковое значение. Главными являются части, включающие подъем гирь до полуприседа. Например, главной частью подъема гирь на грудь является подъем из основного старта до полуприседа. В толчке от груди – выталкивание до полуприседа.

Выделение главных компонентов движения особо важно при изучении и совершенствовании его по частям. С главного начинается изучение, главному уделяется максимальное внимание при совершенствовании. При выполнении упражнения каждая его часть, с одной стороны, подчинена целому, а с другой – влияет на него.

Важным понятием в спортивной технике является основа техники. Под основой понимается совокупность выполнения наиболее крупных частей, составляющих то или иное спортивное упражнение. Это как бы скелет техники. Малейшее нарушение техники любой из этих частей снижает эффективность выполнения действия в целом. Так, например, при выполнении толчка от груди основой будет стартовое положение и выталкивание от груди.

Особое внимание уделяется освоению основ техники в начальном периоде обучения. Особенности физического развития каждого занимающегося, его сильные и слабые стороны определяют те или иные отклонения от общепринятой спортивной техники. Например, в том же спортивном положении – в толчке от груди – атлетам с высокой грудью, но короткими верхними конечностями и широкими плечами, наиболее приемлем старт с гирями на груди с разведенными в стороны локтями, прижатыми к туловищу с боков. И, наоборот, атлеты с узкими плечами, гибким позвоночником и длинными верхними конечностями стараются вдавить гирями локти в живот и как бы упираться ими (локтями) в ремень.

Важной составляющей спортивной техники является рациональный ритм того или иного упражнения. Ритм – это определенное временное соотношение при выполнении отдельных фаз, составляющих спортивное упражнение. Ритм

характерен как для целого упражнения, так и отдельных частей. Временные соотношения отдельных фаз могут быть самыми разнообразными. Так, в толчке от груди эффективность толчка значительно снижается, если предварительное сгибание ног в коленях по продолжительности будет одинаково с их выпрямлением при выталкивании (при этом выпрямление ног должно быть значительно быстрее) что, в свою очередь, говорит о неправильном ритме.

Характерной особенностью правильного ритма является акцентированное приложение усилия в момент выполнения главной фазы того или иного упражнения, например, при выполнении подрыва или подъема на грудь в толчке. Акцент, приходящийся на эти фазы, – показатель правильного ритма. Правильным ритмом необходимо овладеть в начальном периоде обучения. Ему нужно обучать специально.

Невозможно рассматривать технику упражнения вне связи с правильным дыханием. Умение сочетать движения с дыханием – неотъемлемая часть техники. Длинный цикл гиревого спорта выполняется в течение 10 мин: за это время ведущие атлеты поднимают до 100 подъемов и более. Потребность организма в кислороде очень большая. Даже, казалось бы, незначительные сбои или задержки в дыхании сразу же сказываются на работе мышц, что, в свою очередь, – на результате в целом.

В гиревом спорте нередки случаи, когда атлеты, не отличающиеся ни силой, ни другими какими-либо физическими качествами, но умеющие технически правильно выполнять упражнение, сочетать движения с правильным дыханием и максимально расслаблять не участвующие в подъеме гирь мышцы, показывают не только высокие результаты, но и выигрывают у настоящих богатырей, обладающих огромной силой.

Достаточная сила, выносливость, совершенная техника исполнения упражнений, умение правильно дышать и сочетать движения с дыханием, максимально расслаблять «лишние» мышцы – главные составляющие высоких результатов в гиревом спорте. Каждое из этих качеств имеет большое значение в реализации физических возможностей атлета и достижении высоких спортивных результатов.

6.1 Техника толчка длинным циклом

Толчок включает в себя 4 приема: 1) подъем гирь на грудь; 2) подъем от груди (выталкивание); 3) опускание гирь на грудь; 4) опускание гирь с груди.

Классическое упражнение толчок – скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение.

По правилам соревнований, две гири должны быть подняты сначала на грудь, затем от груди вверх на прямые руки. Подъем от груди повторяется максимальное количество раз в течение 10 мин. В этом случае второй прием (толчок от груди) является основным.

Толчок по полному циклу – когда после каждого подъема вверх на прямые руки гири опускаются на грудь, затем – вниз в основной старт. Здесь уже подъем на грудь и толчок от груди равнозначны.

Поднимать гири как на грудь, так и от груди легче с полуподседом. Неглубокий полуподсед позволяет выполнять каждый прием более мягко и экономично, глубина полупоседа зависит от технической подготовленности спортсмена, гибкости, растянутости мышц, а также степени утомления, на фоне которого выполняется движение. Опытные, хорошо подготовленные гиревики в последних подъемах в толчке «до отказа», когда вытолкнуть гири от груди на нужную высоту очень трудно, применяют более глубокий полуподсед иногда с расстановкой ступней в стороны на 5-10 см. Расстановка ступней обеспечивает более надежную устойчивость и возможность выполнить полуподсед на такую глубину, которая бы позволила выпрямить руки вверх и удерживать гири над головой.

Такая техника толчка считается неэкономичной, так как в работу включается значительно большее количество мышц, увеличивается их напряжение. Тем не менее в последних подъемах он эффективен и часто приносит победу в борьбе с равными соперниками.

По современным правилам соревнований толчок выполняется в течение 10 мин. Если раньше ведущие гиревики страны «не спеша» могли поднимать две гири (64кг) от груди 60-80 и более мин, то теперь они вынуждены значительно увеличивать темп выполнения упражнения и «выложиться» в течение отведенного времени.

Толчок, выполняемый в высоком темпе, предъявляет более высокие требования к физической и технической подготовленности атлета, проявлению волевых качеств.

Можно предположить, что дальнейший рост результатов в толчке будет происходить за счет увеличения темпа выполнения упражнения и повышения уровня специальной физической подготовленности атлетов.

Подъем гирь на грудь – один из основных приемов толчка по полному циклу. Любая ошибка в этом приеме при многократном повторении влечет за собой дополнительные физические и волевые усилия, ведет к преждевременному утомлению и снижению спортивного результата. Поскольку подъем гирь на грудь в обычном толчке выполняется лишь один раз, иногда гиревики не придают особого значения технике исполнения этого приема. В результате неправильного подъема на грудь атлеты легких весовых категорий часто излишне напрягаются, теряют равновесие при подведении локтей под гири, не сразу могут зафиксировать гири на груди и сосредоточиться для выполнения следующего приема – толчка от груди.

Подъем гирь на грудь состоит из трех основных, тесно взаимосвязанных, последовательно выполняемых частей: основного старта, подъема до полупоседа и полупоседа с последующим выпрямлением ног. Принятию основного старта предшествует выполнение нескольких предварительных движений (эле-

ментов приема). К ним относятся предварительный (статический) старт и замах гири назад – за колени. Эти элементы в обоих вариантах толчка выполняются лишь один раз, поэтому к основным частям подъема на грудь не относятся. Тем не менее, от правильно принятого предварительного старта и выполнения замаха во многом зависит правильное принятие основного (динамического) старта и подъем на грудь в целом.

В предварительном стартовом положении гири находятся впереди спортсмена на 15-20 см от линии пальцев ног. Дужки гири обычно направлены углами вперед. После отчета судьей контрольного времени и подачи сигнала «Старт», спортсмен сгибает немного ноги, наклоняет туловище и захватывает дужки сверху (рис. 1).

Затем выпрямляет спину, «натягивает» мышцы поясничного отдела и за счет неполного разгибания ног и туловища делает замах гири назад – за колени (рис. 2), таким образом, принимает положение основного старта для подъема гири на грудь. В дальнейшем, при многократных подъемах на грудь, это положение будет приниматься не из предварительного старта, а после опускания гири с груди.

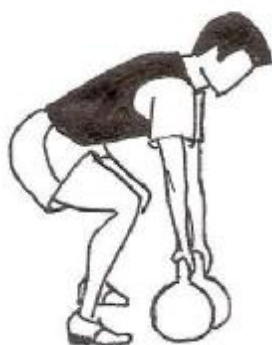


Рис. 1

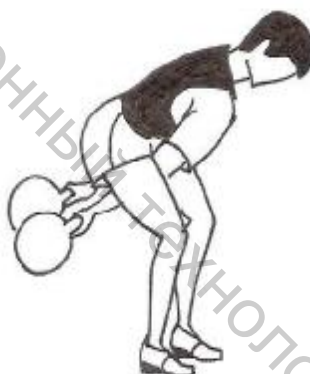


Рис. 2



Рис. 3

Основной старт – это наиболее удобная нефиксируемая стойка спортсмена с гирями в момент, когда при замахе гири заканчивают движение и находятся в вися сзади – за коленями в «мертвой точке» (рис. 3).

В основном старте углы в тазобедренных и коленных суставах могут быть различны в зависимости от силы мышц ног, спины и других физических особенностей спортсмена. Например, атлеты с сильными мышцами ног и сравнительно слабыми мышцами спины стараются увеличить угол в тазобедренных суставах и уменьшить соответственно в коленных, т. е. принять более низкий старт, компенсируя, тем самым, недостаточную силу мышц спины «излишней» силой ног. И наоборот, атлеты с сильными мышцами спины стараются перенести основную нагрузку на спину, делая при этом более низкий наклон туловища и увеличивая угол в коленях.

В связи с неодинаковым положением тела атлета в основном старте можно выделить две основные стойки: высокую и низкую. В высокой стойке стартового положения гири находятся на уровне коленей и выше; в низкой – ближе к

полу. И та и другая стойка атлета в стартовом положении не может быть постоянной. Она меняется по мере утомления тех или иных групп мышц, участвующих в подъеме гирь на грудь в толчке по полному циклу.

Независимо от стойки, спина в стартовом положении должна быть прямая или немного прогнута в поясничном отделе, мышцы напряжены, «натянуты», плечи оттянуты вниз, руки прямые, локти касаются туловища, голова приподнята. ОЦТ находится ближе к пяткам. От технически правильно принятого старта во многом зависит техника исполнения подъема до полуприседа.

Подъем гирь на грудь до полуприседа – главное движение приема – подъем на грудь в целом. Как только гири начнут возвратное движение из положения сзади – за коленями, не задерживаясь, атлет, как бы опережая движение гирь, подает таз и колени чуть вперед (рис. 4) и начинает выполнять финальный разгон и подрыв. Эти два элемента выполняются слитно как единое целое на очень коротком отрезке подъема в основном за счет усилия мышц ног и спины. Разгон начинается от начала движения гирь из положения «сзади – за коленями» в основном старте (рис. 2) и заканчивается почти полным выпрямлением ног и туловища. Подрыв начинается с окончательного выпрямления ног и туловища и заканчивается подъемом плеч и вставанием на носки, ОЦТ при этом смещается к носкам (рис. 5).



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Руки до окончания подрыва остаются прямыми и выполняют лишь удерживающую функцию. Локти находятся ближе к туловищу. Руки включаются в работу после подрыва (рис. 6). Дужки гирь (в основном старте располагались параллельно линии расстановки ступней) во время подъема разворачиваются углами вперед и в момент подведения локтей под гири направлены почти вертикально (рис. 6).

Полуподсед с последующим вставанием – заключительные составляющие элементы подъема на грудь. После подрыва гири примерно 15-20 см продолжают движение вверх по инерции. Используя этот момент, нужно быстро подвести локти под гири и просунуть кисти внутрь дужек. Как только гири коснутся предплечий, опустить плечи, стать на полные ступни и согнуть ноги в коле-

нях (рис. 7), смягчая тем самым резкий удар по груди и облегчая подъем на грудь в целом. Выпрямить ноги (рис. 8). Если гири неудобно легли на грудь, быстро поправить их, просунуть глубже кисти внутрь дужек и принять стартовое положение для толчка от груди (рис. 9).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Подъем от груди (выталкивание) состоит из следующих составляющих: старт, подъем до полуподседа, полуподсед с одновременным выпрямлением рук вверх и последующим выпрямлением ног (вставанием). Главным движением является подъем гирь до полуподседа (выталкивание).

В стартовом положении с гирями на груди (рис. 9) ноги должны быть выпрямлены, ступни расставлены немного шире плеч, носки слегка развернуты. ОТЦ приходится на полные ступни. Грудь по возможности расслаблена. Плечи опущены. Плечевые части рук прижаты к туловищу. Локти вдавлены гирями в живот. Мышцы рук максимально расслаблены. Кисти глубоко просунуты внутрь дужек. Пальцы согнуты, но не напряжены. Голова – в естественном положении. Для улучшения сцепления в местах прикосновения предплечья и локтя с туловищем следует увлажнять футболку. Подъем (выталкивание) гирь до полуподседа. Существует два способа выталкивания: первый, наиболее простой, за счет пружинящего сгибания и разгибания ног с выходом на носки (рис. 10, 11).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Такой способ выталкивания более приемлем атлетам с сильными мышцами ног, но с недостаточной гибкостью позвоночника и подвижностью грудной клетки. В этом способе основная нагрузка приходится на мышцы ног. Некоторые спортсмены выталкивают гири не с полной ступни, а со смещением ОТЦ на носки, что не является обязательным условием, но и не считается ошибкой. Во втором способе сила мышц ног, подвижность грудной клетки и гибкость позвоночника используется примерно в равной степени. Гири как бы отпрыгивают от предварительно сдвинутых грудной клетки и живота. Ноги работают более экономично. В момент выталкивания тем или другим способом мышцы рук максимально расслаблены: они лишь способствуют удерживанию гирь на груди. Включение в работу рук снижает эффективность выталкивания и приводит к преждевременному их утомлению. Заканчивается выталкивание выходом на носки, подъемом груди и плеч. Таким образом, гирям сообщена необходимая скорость движения вверх.

Полуподсед с выпрямлением рук вверх и выпрямление ног – последние элементы приема толчка от груди. После выталкивания, используя момент движения гирь по инерции, атлет мгновенно уходит в полуподсед, одновременно выпрямляя руки вверх (рис. 12). Глубина подседа зависит от растянутости мышц, гибкости, подвижности суставов, технической подготовленности атлета, а также степени утомления, на фоне которого выполняется движение. Обычно гиревики применяют неглубокий подсед как наиболее экономичный при максимальном количестве подъемов (рис. 12), при высокой степени утомленности, когда вытолкнуть гири на нужную высоту нет сил, атлеты применяют более глубокий полуподсед, иногда с расстановкой ступней в стороны на 15 см (разножка). Этот способ неэкономичен, так как в работу включается большее количество мышц, увеличивается их напряжение. Тем не менее, атлет вынужден применить этот способ, в противном случае он не сможет выпрямить руки вверх (было недостаточное выталкивание) и зафиксировать гири над головой. «Разножка» способствует выполнению более глубокого подседа, который в свою очередь обеспечивает возможность полного выпрямления рук вверх. При выполнении полуподседа слитно выполняются три составляющих элемента приема: опускание на полные ступни (в конце выталкивания был подъем на носки), сгибание ног в коленях (полуподсед) и выпрямление рук вверх. Сгибание ног и выпрямление рук выполняются быстро и заканчиваются одновременно.

Удержав гири в полуподседе, не задерживаясь, нужно выпрямить ноги и зафиксировать гири на прямых руках над головой в неподвижном состоянии до отсчета судьи (рис. 13, 14).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Опускание гирь на грудь. В связи с большим количеством повторений как в одном, так и в другом варианте толчка правильное опускание гирь на грудь с минимальной затратой сил имеет большое значение для достижения высокого результата.

Наиболее важным при опускании является способ амортизации, т. е. смягчения удара гирями по груди. Существует три таких способа:

Первый способ – за счет сгибания ног в коленях. Такой способ амортизации нерационален, так как в работу включаются самые крупные мышцы – разгибатели ног. Они же участвуют и при выталкивании гирь вверх. В результате такой удвоенной нагрузки мышцы ног быстро устают. По технике исполнения этот способ наиболее простой: после сигнала (отсчета) нужно мгновенно расслабить мышцы рук и приподняться на носки (гири свободно падают на грудь (рис. 15). Затем под давлением веса гирь опуститься на полные ступни и согнуть ноги в коленях (самортизировать), смягчая тем самым резкий удар по груди (рис. 16).

Второй способ «торможения» выполняется в основном за счет амортизационных возможностей позвоночника, грудной клетки, предварительно приподнятого плечевого пояса и опускания на полные ступни. Это наиболее экономичный способ амортизации, которым с успехом пользуются атлеты с хорошей подвижностью грудной клетки, плечевого пояса и гибкостью позвоночника. Выполняется он следующим образом: одновременно с началом опускания гирь атлет мгновенно поднимается на носки, приподнимает плечи и грудь (как бы вытягивается навстречу падающим гирям) (рис. 14). Как только гири коснутся плеч, уже под давлением веса гирь, атлет опускает плечи, грудь, становится на полные ступни и подает таз чуть вперед (рис. 17). Ноги в коленях не сгибаются. Мышцы рук при опускании гирь и удерживании их на груди максимально расслаблены.

Этот способ амортизации наиболее эффективен в толчке «до отказа». Большинство ведущих атлетов с успехом применяют его на соревнованиях.

В третьем способе амортизации при опускании гири на грудь основная нагрузка приходится на мышцы – разгибатели рук. В этом случае атлет слабо использует ноги, грудь, плечевой пояс, а опускает гири напряжением мышц рук. В результате руки быстро «отказываются». Этот способ опускания чаще применяют начинающие атлеты, боясь сильно ударить гирями по груди. В дальнейшем этот способ может стать привычным и казаться наиболее приемлемым. Тренер должен вовремя подобрать для каждого занимающегося наиболее рациональный способ опускания гири на грудь. Основной частью в этом приеме является способ амортизации.



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

Опускание гири с груди. Техника исполнения этого приема в толчке по полному циклу также имеет очень большое значение. При многократном повторении любая ошибка ведет к нарушению согласованности движений, излишнему напряжению мышц и преждевременному утомлению.

Опускание гири с груди включает в себя сбрасывание их с груди с перехватом дужек и опускание в положение основного старта. При сбрасывании нужно оттолкнуть гири чуть вперед (рис. 18), быстро привстать на носки, приподнять плечи и захватить дужки сверху (рис. 19) (до сбрасывания кисти были просунуты внутрь дужек).

Все эти элементы выполняются почти одновременно. Дужки перехватываются на уровне нижней части груди (рис. 19).

Как только падающие гири оттянут руки вниз, встать на полные ступни, опустить плечи (начало «торможения») (рис. 20) и сразу же, сгибая ноги, наклонить туловище (рис. 21). Гири в конце опускания должны находиться сзади – за коленями в положении основного старта для очередного подъема на грудь в толчке по полному циклу. Ведущая часть приема – опускание (рис. 21).



Рис. 20



Рис. 21

6.2 Дыхание при выполнении толчка

В классическом толчке первый прием, подъем на грудь, выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, т. к. оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием по задержке дыхания. Другие, при замахе гири назад – за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа – вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа – выдох (гири выдавливают воздух из груди).

Дыхание в толчке от груди. На практике применяется несколько вариантов дыхания, которые используются в зависимости от условий выполнения этого приема (темпа, степени усталости и т. п.).

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием – выдох (рис. 9). Выталкивание гири – на задержке дыхания (рис. 10). Полуподсед и выпрямление рук вверх – выдох (рис. 11, 12). Одновременно с началом опускания гири на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, – вдох (рис. 14). Как только гири коснутся груди – выдох (гири выдавливают воздух из груди) (рис. 15).

2. На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями – выдох (рис. 9), выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, – быстрый вдох (рис. 10). Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверх, – выдох (рис. 11). Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гири груди – вдох (рис. 14). Одновременно с касанием гири груди – выдох (рис. 15). При задержках гири на груди иливерху на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

Дыхание при подъеме гирь на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, – вдох (рис. 3, 4, 5). Одновременно с касанием гирь груди – выдох (гири выдавливают воздух) (рис. 6, 7). При опускании гирь с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед – вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (рис. 17, 18) (в положении гирь на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, – выдох (рис. 19, 20). Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гирь назад – за колени в основной старт подъема гирь на грудь.

Свободное без задержек дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого упражнения и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания, при выполнении длинного цикла «до отказа» в течение 10 минут, отрицательно сказываются на результате.

Ошибки при выполнении классических упражнений встречаются даже у многих высококвалифицированных спортсменов, поэтому в практикуме выделен раздел, позволяющий избежать ошибок, встречающихся при выполнении «толчка» двух гирь с груди, «рывка» гири и «толчка» длинным циклом двух гирь. Практические знания по исправлению технических ошибок помогут начинающим гиревикам и мастерам спорта добиться еще больших успехов в избранном виде спорта. За годы трудовой деятельности в УО «ВГТУ» удалось собрать и систематизировать огромный объем информации по учебно-тренировочной работе в гиревом спорте. Сборная ВУЗа неоднократно становилась призером и чемпионом Республиканских соревнований, включая главные старты страны, чемпионаты Республики Беларусь, Кубки Республики Беларусь, Универсиады, как в классическом двоеборье, так и по длинному циклу в гиревом спорте. Успехи отдельных студентов-спортсменов Витебщины в гиревом спорте известны далеко за пределами Родины. Призерами международных соревнований и первенств мира в гиревом спорте в разное время становились Дмитрий Егоров, Артем Янковский, Дмитрий Гуров, Дмитрий Германов, Дмитрий Хальцев, Юрий Пчельников, Дмитрий Прудников. Практикум даст ответы на множество вопросов, возникающих у занимающихся гиревым спортом. Личный опыт спортсмена, тренера, педагога, судьи международной категории подсказывает как исправить не только техническую ошибку, но и добиться главного: укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, повысить работоспособность студентов на протяжении всего периода обучения в ВУЗе. Практикум вызовет интерес у практикующих тренеров и преподавателей по совершенствованию учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте.

Литература

1. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – Москва : Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Дворкин, Л. С. Атлетизм, культура, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2001, – 384 с. – (Хит сезона).
3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства / Л. С. Дворкин. – Москва : “Феникс”, 2001.
4. Денисюк, А. И. Методика тренировки и средства восстановления в гиревом спорте / А. И. Денисюк [и др.]. – Витебск : УО “ВГТУ”, 2004. – 117 с.
5. Халянский, Ю. Н. Спортивный отбор как фактор успешной подготовки спортсменов : материал региональной научно-практической конференции / Ю. Н. Халянский. – Витебск : УО «ВГТУ», 2005. – 118 с.

Учебное издание

Денисюк Александр Иванович

Гиревой спорт

Практикум по подготовке студентов-спортсменов

Редактор Ермыкин В.Л.

Технический редактор Киселёва С.И.

Корректор Богачёва Е.М.

Компьютерная вёрстка Киселёва С.И.

Подписано к печати 16.04.10. Формат 60х84/16. Бумага офсетная №1.
Гарнитура “Таймс”. Усл.печ.листов 3,75. Уч.-изд. листов 4,2. Тираж 57 экз.
Зак. № 127.

Учреждение образования “Витебский государственный технологический университет”.

210035, г. Витебск, Московский пр-кт, 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования “Витебский
государственный технологический университет”

Лицензия № 02330/0494384 от 16 марта 2009 г.