

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ПІДГОТОВКИ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**ОСНОВИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В ВУЗІ:
НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ І МЕТОДИ
ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Методичні вказівки
до практичних занять
студентів ОКР "Бакалавр"
всіх напрямів підготовки
денної форми навчання

Мелітополь, 2016

УДК [378.14:796.2] (072)

ББК 74.58я73+75.1

К88

Розробили: заслужений тренер України з гирьового спорту, викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ Кубрак С.І., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ Нестеров О.С.

Рецензенти:

Христова Т.Є. – д.б.н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін" Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького;

Верховська М.В. – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ.

Затверджено та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ. Протокол №9 від 22 квітня 2016 р.

Схвалено методичною комісією ННІ ЗУП ТДАТУ для студентів всіх напрямів підготовки ОКР "Бакалавр" до використання в учбовому процесі.

Протокол № 5 від 19 травня 2016 р.

УДК [378.14:796.2] (072)

ББК 74.58я73+75.1

© С.І. Кубрак, О.С. Нестеров, 2016

© Вид-во: каф. фіз. виховання і спорту
ТДАТУ, 2016

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	6
2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	11
2.1. РИВОК	11
2.1.1. Техніка виконання ривка	11
2.1.2. Методика навчання ривку	18
2.1.3. Помилки при виконанні ривка і шляхи їх виправлення	21
2.1.4. Основні і підготовчі вправи, що застосовуються для виправлення помилок і навчання техніці ривка	27
2.2. ПОШТОВХ	29
2.2.1. Техніка виконання поштовху	29
2.2.2. Методика навчання поштовху	36
2.2.3. Помилки при виконанні поштовху і шляхи їх виправлення	38
2.2.4. Помилки в поштовху від грудей	42
2.2.5. Основні і підготовчі вправи, що застосовуються для виправлення помилок і навчання техніці поштовху	48
3. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У ВНЗ	52
3.1. Підготовча частина	52
3.2. Основні принципи занять гирьовим спортом у вузі	56
3.3. Основні вправи гирьового спорту.....	57
4. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ	58
5. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ №№1-8	61
6. 90 ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ І СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ГИРЬОВИКА	83
ГЛОСАРІЙ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95

ВСТУП

Фізична культура і спорт відіграють ключову роль в житті мільйонів людей. Вони беруть участь в різних видах спорту – спорті вищих досягнень; спорті для всіх, спорті, що є приємним проведенням часу, що забезпечує інтерес людей, чия повсякденна робота монотонна; спорті, як розвантаження і відновлення сил у тих, чия робота важка і відповідальна; спорті, створеному для того, щоб забезпечити здоров'я і фізичні якості або допомогти реабілітації після травм і захворювань. У цій череді в останні роки все більшу популярність завойовує один з народних видів спорту – гирьовий [3].

Цілеспрямовані заняття гирьовим спортом сприяють розвитку таких важливих якостей як сила, силова витривалість, наполегливість і завзятість в досягненні поставленої мети, рішучість і упевненість в своїх силах, необхідних в навчанні, труді, військовій службі. Крім того регулярні заняття гирьовим спортом формують красиву поставу, підтягнутість, стройову виправку. Все це загалом і зумовлює те високе місце і значення, що додається заняттям спортом, особливо, в сільських районах, учбових закладах і збройних силах країни [5].

Найбільш пріоритетними завданнями вузів при підготовці фахівців є: створення стійкої потреби і мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, фізичного самовдосконалення; придбання особистого досвіду творчого використання її засобів і методів; досягнення встановленого рівня психофізичної підготовленості.

Форма організації занять фізичною культурою, як правило, визначається матеріально-технічними умовами (спортивна база, інвентар, форма). Практично завжди існує можливість організації занять гирьовим спортом, що дозволяє простими і доступними засобами вирішувати цілий комплекс завдань [7].

1. Виховання фізичних якостей.

Сила. Всі вправи з обтяженнями мають на меті розвиток силових здібностей спортсменів. Для найбільш ефективного вирішення цього завдання можна використовувати вправи з гирями з кількістю повторень 8-12 разів в кожній з 4-6 підходів до снарядів.

Витривалість. У міру збільшення фізичної підготовленості студентів кількість повторень в кожному підході зростає. Кількість підходів скорочується до 3-4. Етап розвитку сили поступово переходить в етап розвитку спеціальної силовій витривалості (з одночасним зміцненням загальної витривалості).

Гнучкість. В процесі занять гирьовим спортом дуже важливі гнучкість і рухливість в суглобах (особливо плечовому і ліктьовому). Досягається шляхом статичних і динамічних вправ на розтяжку.

Спритність. Гирьовий спорт – дуже складний в координаційному плані вид спорту. Найбільш складним технічно є поштовх гир. Спортсмену доводиться контролювати одночасно два снаряда при русі як вгору, так і вниз.

2. Виховання морально-вольових якостей

В процесі занять гирьовим спортом формуються такі якості, як рішучість, наполегливість, цілеспрямованість.

3. Оздоровча спрямованість гирьового спорту.

Для занять гирьовим спортом характерний низький рівень травматизму при високій ефективності вправ для зміцнення і розвитку серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату [12].

Таким чином, доступність і широкий спектр завдань, що вирішуються при цілеспрямованому використанні коштів гирьового спорту, дозволяє зробити висновок про доцільність і високу ефективність використання вправ цього виду спорту в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Заняття гирьовим спортом підвищують фізичну працездатність організму в цілому, а також сприяють прис-

кореному і ефективному розвитку сили і силової витривалості, фізичних якостей.

Отже, гирьовий спорт формує сильних, витривалих та здорових людей.

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах (двоборство: поштовх, ривок) або трьох (триборство: поштовх, ривок, жим).

Гирі були відомі давно. Настільки давно, що навряд чи хтось зможе назвати дату їх "народження". Невідоме й ім'я першого винахідника. Та в історичних музеях можна побачити камінні гирі багатовікової давнини, які зовнішнім виглядом майже не відрізняються від сучасних.



Аналізуючи різні літературні та музейні матеріали, складно з великою точністю сказати, коли і де саме з'явилися перші гирі. В даний момент часу можна лише точно сказати, що гирі є одним з найдавніших обтяжень для силового тренування, створеним кілька тисяч років тому. Перші згадки про гирях відносяться до древньої Греції, де виготовлені з каменю снаряди, за формою віддалено нагадують гирі, використовувалися для тренування сили перших олімпійців. У більш пізній період часу кам'яні гирі, за формою дуже схожі з сучасними гирями, використовувалися для тренування тюркськими і слов'янськими народами. Тлумачення терміна "гиря" з'явилося в російських словниках з початку 17-го століття і на думку деяких фахівців походить від перського слова "gigān" – важкий.

Перші гири мали переважно бойове значення, та з розвитком торгівлі їх функції розширились. Для зважування товару з'явилися гири різної ваги. І саме на цьому ж етапі вони набувають спортивно-практичного значення. Це ще не був спорт, а тільки його перші паростки. Сильні купці не тільки зважували товар, а й змагалися в підніманні гир, показуючи свою силу.

Тривалий час, одночасно з колючим, ріжучим і стрілецьким озброєнням, військові використовували булави і легкі гири. Для більш меткого влучення їх прикріплювали за дужку до ланцюга. Володіння цим снарядом вимагало від воїна, окрім великої сили, спритності і вміння. Але з розвитком інших видів озброєння, зокрема вогнепальної зброї, бойові гири відійшли на задній план.

Однак вагові гири набувають все більшої популярності поруч з такими самобутніми способами демонстрації сили, як піднімання тварин, перенесення і метання каменів, колод, жорен, мішків із зерном та інших побутових предметів [13].



Вправи з обтяженнями у вигляді гири людством використовувалися ще в античності. Давнім грекам належить пріоритет у виготовленні гантелей, які застосовувалися для розвитку сили у молодих людей. Гантелі вагою 1,5-2 кг були зроблені з каменю, заліза, свинцю. Крім гантелей елліни використовували в якості спортивних снарядів кам'яні гири і блоки. Так, найбільша гиря, яка зберігається нині в музеї Олімпії, важить 143,5 кг (її розміри – 68×39×33 см). На гирі зберігся напис: "Бібон підняв мене над головою однією рукою". На жаль, ми не знаємо, яким чином він це робив, які умови

виконання вправи були визначені учасникам змагання, але рекорд не може не вражати. До цього дня ще ніхто не повторив це досягнення.

З часом гирі стають незамінним атрибутом балаганів і цирків, що кочують країнами Європи та Росії. Рідко яка вистава обходилася без участі силачів і борців, які демонстрували не тільки силові вправи, а й складні трюки – жонглювання важкими гирями і ядрами.

Саме тоді вправи з гирями набувають спортивного характеру. По всій Європі створюються атлетичні гуртки і товариства, в яких гирі займають перші місця в тренувальних заняттях і конкурсах. Реєструються рекорди, з'являються чемпіони і "королі" гир.



У Росії перший Гурток любителів атлетики був створений 10 серпня 1885 року в Петербурзі завдяки зусиллям відомого лікаря В.Ф. Краєвського. Незабаром такі гуртки створюються в Києві, Тифліті, Катеринославі та в інших містах [3,6].

Сучасна історія гирьового спорту починається з 1962 року – з часу затвердження в Росії перших правил змагань, до яких увійшли три вправи (триборство): жим гирі спочатку однією, потім іншою рукою, поштовх двох гир від грудей, ривок гирі однією рукою. Змагання з гирями швидко розповсюджуються в сільській місцевості, на заводах, в армії і флоті та серед студентської молоді.

В Україні перші правила змагань з аналогічним вправ були затверджені в 1970 році. Залежно від рангу, змагання проводяться з гирями 16, 24 і 32 кг. Враховуючи зростаючу популярність і доступність змагань з гирями, у 1970 році в Росії і в 1974 році в Україні вперше введено почесне спортивне звання "Майстер спорту з гирьового спорту", учасники змагань розподілені на 4 вагових категорій: до 60 кг, до 70 кг, до 82,5 кг, понад 82,5 кг.



Значним поштовхом у подальшому розвитку гирьового спорту в Україні було прийняття в 1985 році Єдиних всесоюзних правил змагань, проведення першого чемпіонату СРСР і введення почесного спортивного звання "Майстер спорту СРСР". За новими правилами змагання проводилися у двох вправах (класичне двоборство): поштовх двох гир від грудей, ривок однієї гири спочатку однією, потім іншою рукою, учасники змагань розподілені на 5 вагових категорій: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, понад 90 кг.

Перший всесоюзний чемпіонат проводився 23-24 листопада 1985 р. в місті Липецьк (Росія).

З 1986 року регулярно проводяться чемпіонати України з гирьового спорту. У 1991 році гирьовий спорт введено до програми Спартакіади Україна і Спартакіади народів СРСР.

Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС), створена в 1992 році. Того ж року створена Федерація гирьового спорту України (ФГСУ), що введена до складу МФГС з 1995 року.



Перший чемпіонат світу з гирьового спорту (ЧС) відбувся в 1993 р., Перший чемпіонат Європи (ЧЄ) в 1992 р., Перший Кубок світу (КМ) в 1994 році. Чемпіонати світу та чемпіонати Європи проводяться з класичного двоборства, а Кубки світу в поштовху по довгому циклу (поштовх двох гир від

грудей з опусканням донизу після кожного виштовхування). З 1998 року проводяться чемпіонати світу по довгому циклу. З 1993 по 1995 рік включно змагання проводяться в 6 вагових категоріях (до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, понад 90 кг), з 1996 року рішенням МФГС введена додатково вагова категорія до 75 кг .

У 1997 році Держкомспортом України затверджена Єдина спортивна кваліфікація, де вперше в історії гирьового спорту Україна передбачені присвоєння звання "Майстер спорту міжнародного класу".

Протягом усього часу існування гирьового спорту гирьовики України гідно захищали честь нашої держави в змаганнях найвищого рангу [4].



2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВАМ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Опанування раціональною спортивною технікою є одним з вирішальних чинників досягнення високих спортивних результатів. Оптимальна техніка дає спортсменові можливість використовувати свої фізичні якості і тим самим досягати високих результатів. Різні порушення техніки затримують зростання досягнень спортсмена, обмежують його можливості.

Класичні вправи з гирями відрізняються досить складною координацією м'язової напруги. Виконання цих вправ пов'язане з граничною напругою м'язів і швидкою зміною режиму роботи – напруга і розслаблення; спортсмен до того ж повинен зберігати рівновагу в усіх опорних фазах рухів.

Надійність і економічність у виконанні класичних вправ досягається копіткою роботою по вдосконаленню технічної майстерності, що забезпечує міцну автоматизацію рухів і стійкість реалізації рухових навичок по відношенню до різних як внутрішніх, так і зовнішніх збиваючих чинників [4,12].

2.1. РИВОК

Ривок – завершальна вправа класичного двоєборства в гирьовому спорті. За правилами змагань в ривку гиря з положення "у висі" піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом і фіксується в нерухомому положенні. Опускається в початкове положення також одним рухом, без торкання грудей і інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім інший – без відпочинку.

2.1.1. Техніка виконання ривка

Повний цикл цієї вправи можна умовно розділити на декілька технічних елементів: *старт, замах, підрив, підсід, фіксація, опускання гирі, потім замах для перехоплен-*

ня, перехоплення, замах, підрив, підсід і фіксація іншою рукою.



Старт. У початковому положенні гири стоїть між ніг (небагато попереду носків ніг або на відстані ступні), дужка гирі розташована паралельно ступням. Зігнуті в колінах ноги розставлені на ширину плечей, тулуб нахилений вперед, спина пряма. Захоплення згори, вільна рука відведена убік.

Замах. Із стартового положення гиря відривається від помосту (за рахунок невеликого роз-

гинання ніг в колінах), виконується замах між ніг назад. Рука при цьому пряма, тулуб нахилється ще нижче, спина тримається прямою, вільна рука – відведена убік.

За допомогою поворотного руху гирі вперед і сили м'язів ніг і спини виконується підрив.

Підрив – головний елемент ривку, потужний рух, що виконується зусиллям м'язових груп ніг і тулуба. За рахунок активного випрямлення ніг і спини гирі надається прискорення, необхідне для вільного польоту на необхідну висоту. Працююча рука на мить звільняється від навантаження, трохи згинаючись в ліктьовому суглобі, а потім випрямляючись назустріч гирі, що досягла "мертвої точки".





Починається підрив в певний момент, коли гиря знаходиться точно над серединою ступень (тобто коли рука з гирею розташована вертикально). Зусилля додається в максимально короткий час. Випрямлення закінчується вставанням на носки і підняттям плеча прямої працюючої руки (рука розслаблена).

Гирі надається поступальна хода на відрізок шляху 20-30 см, подальший її рух йде за інерцією. Щоб зменшити шлях, здійснюваний гирею, виконується підсід.

Підсід, або відхід, виконується для того, щоб, по-перше, стати нижче у момент виривання і, по-друге, м'якше прийняти гирю, уникаючи удару об руку під час фіксації. При цьому кисть розгортається назовні вперед, завдяки чому гиря опише півколо і плавно зайде збоку на передпліччі.

Глибина підсіду залежить від докладеного зусилля у момент підриву.

При слабкому підриву робиться глибший підсід і навпаки. Відхід триває до тих пір, поки рука з гирею повністю не випрямиться. Потім слід встати з підсіду, при цьому вільна рука розслаблена і відведена убік. Вставання виконується не різко, а спокійно, на вдиху, не міняючи положення тулуба і вільної руки.





Фіксація. Випрямляються ноги і приймається вертикальне положення, голова попереду плеча, рука з гирею випрямляється і відводиться максимально за голову, кисть наполовину розкривається (зазвичай), вільна рука відводиться убік вперед. На змаганнях атлет чекає оголошення рахунку суддею (подається, як тільки усі частини тіла спортсмена стають нерухомими).

Усі наступні ривки виконуються з вису, тобто гиря опускається в замах і рух повторюється.

Опускання. Виконується для чергового замаху. Гиря за рахунок поступового згинання руки опускається вниз по оптимальній траєкторії в положення замаху.

Опускання в замах виконується двома способами: на зігнутій руці уздовж тіла і на прямій (маятник). Кожен спосіб має свої переваги і недоліки.

У першому випадку уся рука знаходиться в напрузі, а значить, не відновлюється її працездатність, та зате мале навантаження на кисть.

У другому випадку на кисть доводиться велике навантаження, оскільки діють відцентрові сили (при сильній кисті цей спосіб вигідніший).

Зробивши ривки однією рукою повністю (чи до розрядного нормативу), гирю перекладають в іншу руку.





Замах для перехоплення. Виконується з в. п. ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря знаходиться між ніг.

Перехоплення. За рахунок випрямлення спини гиря піднімається вперед до положення "мертвої точки", звільняється однією рукою і захоплюється іншою, тобто виконується міжмах, а потім без

зупинки повертається в положення чергового замаху іншою рукою.

Замах іншою рукою. Виконується після перехоплення з в. п. ноги на ширині плечей. Гиря тримається перед собою, вільна рука відводиться убік, спина



тримається прямою. Під впливом сили тяжіння гиря опускається між ніг для замаху.

Підрив і підсід. Виконується так само активно і з тією ж метою, але іншою рукою.

Фіксація іншою рукою – завершуючий елемент ривку.

Тут розглянутий повний цикл ривка без опускання гирі на поміст. На змаганнях перехоплення здійснюють тільки після максимального виконання вправ кожною рукою.





стійці найвигідніші.

М'язи ніг і спини працюють з мінімальною напругою, а гири піднімається і опускається по найкоротшому шляху, внаслідок чого збільшується темп виконання вправи. В той же час із-за різкого підриву при підйомі гири і гальмування при опусканні значно швидше "здають" м'язи-згиначі пальців: пальці при різких рухах розгинаються і гири виривається з руки. Крім того, швидше натираються мозолі, а іноді зривається шкіра з долоні, що призводить до передчасного припинення виконання вправи.

У міру настання стомлення спортсмен вимушений переходити в нижчу стійку (старт).

З низького старту відрізок підйому і опускання гири збільшується, що дозволяє виконувати вправи плавніше і м'яко. Навантаження на пальці зменшується. Ритм дихання відновлюється.

У високій стійці нахил тулуба і згинання ніг в колінах незначні. Гири знаходиться на рівні колін.

У низькій стійці кути, утворені в колінних і тазостегнових суглобах, значно менші, а гири знаходиться ближче до підлоги.

Стойки в основному старті мають свої переваги і недоліки. Найбільш раціональною і ефективною є висока стійка. Положення частин тіла атлета і під'їм гири в цій



В той же час знижується темп виконання вправи, а це – одна з головних умов досягнення високих результатів в ривку [3,4,5,7,9].

Існує **другий спосіб виконання ривка** – через сторону. Відрізняється він тим, що в стартовому положенні (у основному старті) гиря знаходиться не за колінами, а за яким-небудь одним коліном. Якщо ривок виконують лівою рукою, то за правим коліном, і навпаки.



Підйом гири вгору виконується не спереду, а через ту або іншу сторону. На практиці цей варіант застосовується рідко, але той, хто може їм користуватися, заробляє додаткові очки [12].

Дихання при виконанні ривка

Уміння правильно дихати – одна з найважливіших умов досягнення високих результатів в гирьовому спорті. Усі рухи обов'язково повинні поєднуватися з диханням. Дихання буде вільним за умови, якщо усі рухи класичної вправи виконуються легко і невимушено, якщо м'язи, що не беруть участь в підйомі гири, максимально розслаблені. Будь-які відхилення в техніці виконання класичних вправ ведуть до порушення ритму дихання, що у свою чергу веде до кисневого голодування організму і його передчасного стомлення.

Існує 3 основні варіанти дихання: два, три і більше трьох циклів на один підйом і опускання гири в ривку.

У перші хвилини підйомів не слід дихати занадто глибоко. По мірі збільшення потреби організму в кисні сила і глибина дихання відповідно збільшуються. Іноді в останні хвилини підйомів до межі дихання не вистачає. В цьому випадку під час утримування гирі вгорі на прямій руці (фіксація) потрібно робити короточасні зупинки і додатково виконувати один або декілька вдихів і видихів. Це знижує темп виконання ривка, але в той же час дозволяє спортсменові повністю відпрацювати відведений правилами час (10 хвилин), реалізувати свої фізичні можливості [3].

2.1.2. Методика навчання ривку

При навчанні вправам гирьового двоєборства одночасно з основними вправами вивчаються підготовчі вправи з гирею, дисками від штанги і штангою. Необхідно уважно стежити за тим, щоб з перших занять студенти виконували вправи технічно правильно. Навчання вправам здійснюється відповідно до загальних принципів і методів навчання в наступні послідовності:

- ознайомлення з технікою виконання вправи;
- вивчення вправ, прийомів, дій;
- тренування.

Основна мета ознайомлення – створити у студентів правильне уявлення про техніку виконання вправ і створити ясне її розуміння. Для цього необхідно: назвати вправу; зразково показати її загалом; роз'яснити її вплив на організм і умови застосування; показати, якщо необхідно, вправу ще в повільному темпі або по частинах, з попутним поясненням техніки виконання. Звернути увагу на основне в техніці вправ. Показ можна здійснювати за допомогою добре підготовленого спортсмена. Після показу доцільно дати студентам випробувати вправу. Вивчення вправи проводиться з метою формування нових рухових навичок спортсменів. У залежності від складності вправ і підготов-

леності вивчення здійснюється: загалом, по частинах, по розділеннях, за допомогою підготовчих вправ.

При навчанні вправи по частинах необхідно провести етап ознайомлення з кожною частиною, тобто назвати частину, що розучується або елемент, зразково показати, звернути увагу на основне у виконанні цієї частини, дати випробувати, уважно спостерігаючи за правильністю виконання, якщо необхідно – показати ще раз і пояснити техніку виконання даної вправи.

Тренування – систематичне багаторазове повторення розученої вправи з поступовим підвищення фізичного навантаження. Тренування досягає вдосконалення техніки виконання вправи і розвиток фізичних і спеціальних якостей.

В процесі навчання ривку спочатку розучується стартове положення. Розставляння ніг на ширині плечей, що забезпечує надійну опору. Спина має бути випрямлена і розташовуватися під кутом 60-65° по відношенню до зігнутих в колінах ніг. Таке розташування ланок тіла сприяє створенню найбільшої швидкості підриву і ефективному руху гирі вгору.

Після підриву рука повинна трохи згинатися в ліктьовому суглобі і потім випрямлятися назустріч гирі, що зупинилася в "мертвій точці". Таким чином, відбувається фіксація – нерухоме положення системи "спортсмен-снаряд", яке свідчить про завершення вправи.

Дуже часто студенти після підриву не згинають руку в лікті, а відразу піднімають гирю вверх прямою рукою. Це є помилкою, оскільки збільшується амплітуда руху снаряда і тим самим швидше знижується працездатність. Згинання руки в ліктьовому суглобі перед фіксацією дає м'язам розслабитися і відпочити при багатократному виконанні вправи.

Особливі труднощі у студентів на початковому етапі викликає освоєння підхоплення гирі рукою в "мертвій

точці". А підхоплення її в іншій точці збільшує навантаження на передпліччі, викликаючи прискорений розвиток втоми. Тому навчанню цього технічного прийому необхідно приділяти якомога більше уваги, щоб перехід від польоту снаряда до фіксації здійснювався плавно і безболісно.

При опусканні гирі після фіксації рух снаряда вниз пов'язаний з витратами зусиль м'язів тулуба і кисті. Важливе значення має оптимальна траєкторія руху, оскільки перехід від опускання гирі до чергового замаху має бути плавним і економним за часом. Розучування як цього елемента, так і вище перерахованих здійснюється за допомогою підготовчих вправ [2,5,7,9,12].

Підготовчі вправи (комплекс №1)

1. *Махи з гирею і зміна рук.* Виконується з в.п. ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується у висі однією рукою хватом згори між ніг. Махи виконувати до рівня плечей за рахунок розгинання ніг і тулуба. Зміну рук робити тоді, коли гиря знаходиться на маху попереду у випрямленій руці на рівні поясу. Вправу проводити серіями (6-8 махів однією рукою – зміна, 6-8 разів іншою, гирі опустити на поміст) по 3-5 підходів. Навчати цій вправі потрібно на перших заняттях, а надалі включати в підготовчу частину.

2. *Виривання однієї гирі двома руками.* В.п. – ноги на ширині плечей, гиря утримується у висі двома руками хватом згори між ніг. Зігнувши ноги і тулуб, зробити з гирею замах назад між ніг, а потім зворотним рухом вирвати її вперед і вгору над головою на прямі руки. Темп середній або швидкий. Повторювати 10-12 разів по 3-4 підходи.

3. *Імітація ривка без гирі.* Повторювати 10-12 разів кожною рукою по 2 підходи.

4. *Ривок полегшеної гирі.* Повторювати 20-30 разів кожною рукою по 3-4 підходи.

Велике значення в навчанні техніці виконання вправ з гирями має попередження і виправлення помилок. Поми-

лки виправляються спочатку загальні, потім – особисті, а при індивідуальному навчанні спочатку значні, потім – другорядні. І перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно визначити причину їх появи [13].

2.1.3. Помилки при виконанні ривка і шляхи їх виправлення

Помилка: *занадто глибоке захоплення дужки гирі кистю.* Це призводить до зайвої напруги і швидкого стомлення м'язів-згиначів пальців. Швидко натираються мозолі.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-згиначі пальців рук.
2. Слизька дужка.

Виправлення:

Для розвитку м'язів-згиначів пальців рекомендуються наступні вправи:

1. Вправа з кистьовим еспандером.
2. Утримування штанги (гирі) у висі.
3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.
4. Махи легкою гирею на кінчиках пальців.

Для зчеплення долоні з дужкою застосовувати магнетизю. Дужку гирі потрібно захоплювати згори без зайвого просовування кисті.

Помилка: зігнута рука в лікті під час підйому до напівприсіду. В цьому випадку у момент підриву рука розгинається і амортизує. Втрачається потужність і хльосткість підриву, а постійно зігнута рука швидко втомлюється.

Причини помилки:

1. Невміння атлета виконати ривок з максимально розслабленими м'язами руки і плечового поясу.
2. Слабкі м'язи рук.

Виправлення:

Рекомендуються наступні вправи:

1. Утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегна) до 10-15 секунд.

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

При виконанні цих вправ рука має бути прямою, м'язи максимально розслаблені.

Помилка: зігнута спина під час підйому до напівприсіду. Через це надмірно напружуються і швидше втомлюються м'язи спини. Порушується координація рухів тулуба, ніг, руки.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи спини.

2. Невміння правильно тримати спіну (помилки при навчанні).

Виправлення:

Для зміцнення м'язів спини рекомендується виконувати відповідні вправи:

1. Різні нахили з обтяженнями.

2. Вправи зі штангою: підйом на груди в стійку і в напівприсід, тяги ривкові і поштовхові, ривок в стійку і напівприсід.

3. Ривкові махи з різною амплітудою. Якщо помилки припустилася із-за неправильного навчання, необхідно добре освоїти наступні вправи для навчання ривку: в. п. – стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги, відвести таз небагато назад і нахилити тулуб, утримувати 3-4 секунди, потім повільно випрямитися, не згинаючи спину.

4. Ривкові викидання гирі (махи) спочатку виконуються з високої стійки, потім – з середньої і низької. Звернути особливу увагу на положення спини. Вона має бути прямою і злегка прогнутою, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка: після підривання гиря йде далеко уперед. Через цю помилку повністю порушуються координація і узгодженість подальших рухів рук, ніг і тулуба. Збивається дихання. Настає швидке стомлення.

Причини помилки:

1. Зайве попереднє розгойдування гири(відведення назад – за коліна).
2. Слабкі м'язи спини.

Виправлення:

Виконувати ривкові махи і ривок гири з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підривання. Для зміцнення м'язів спини виконувати ті ж вправи, що і при виправленні інших помилок, пов'язаних з недостатньою силою м'язів спини.

Помилка: занадто ранній підрив. Атлет в цьому випадку виконує один з основних рухів ривка з менш зручного положення. Втрачається потужність і хльосткість підйому.

Причина помилки:

Із стартового положення (у високій стійці) атлет поспішає випрямити тулуб, не виводячи заздалегідь таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки перед фінальним зусиллям (підрив).

Виправлення:

Виконання ривка із стартового положення потрібно починати з незначного виведення тазу і стегон трохи вперед, потім злито, хльостко випрямити ноги і тулуб.

Рекомендуються вправи:

1. Стоячи на носках з підведеними плечима, утримувати гирю висі на прямій руці (5-7 секунд).
2. Повільна тяга гири з високої, потім середньою і низькою стійок з виходом на носки і з підйомом плеча.
3. Ривкові махи гири з підйомом на носки.

4. Підйом гирі на груди з високої стійки. Підйом на носки застосовується тільки при навчанні техніці ривка і виправленні помилок.

Помилка: неповне випрямлення ніг і тулуба в підриві.

Атлет поспішає швидше підсісти, не "розкривається". Рух виходить незавершеним, гиря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший напівпідсід, утруднюється утримування гирі вгорі.

Причина помилки:

В цьому випадку причин може бути багато. Передусім недостатньо освоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка (підрив і підйом плеча, слабка узгодженість рухів рук, тулуба, ніг).

Виправлення:

Спеціально-допоміжні вправи рекомендується виконувати з високої стійки з виходом на носки (майже вистрибуючи):

1. Стоячи на носках, утримуючи гирю в опущеній вниз руці, підводити і опускати плече.
2. Ривкові махи на різну висоту з високої стійки.
3. Ривок полегшеної гирі з високої стійки без підсиду.

Помилка: підрив в ривку виконують тільки спиною. Через цю помилку дуже швидко втомлюються м'язи спини.

Причина помилки:

Перед підривом атлет не підводить таз і коліна трохи вперед (в високій стійці), через що ноги слабо включаються в роботу.

Виправлення:

Необхідно добре освоїти техніку спеціально-допоміжних вправ ривку та вимоги до їх виконання, звер-

нувши особливу увагу на узгодженість рухів ніг, туловища, плеча.

Помилка: кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації гирі вгорі на прямій руці. Через цю помилку м'язи-згиначі пальців знаходяться в постійній напрузі. Кисть рано "відмовляє", швидше натираються мозолі.

Причина помилки:

Невміння атлета правильно вивести гирю до моменту просовування кисті (на рівні голови і вище).

Виправлення:

При виконанні спеціально-допоміжних вправ ривку звернути особливу увагу на положення кисті і дужки гирі під час підйому до напівприсіду.

Помилка: перекидання гирі через кисть перед фіксацією гирі і при скиданні в в.п. В цьому випадку ускладнено просовування кисті в дужку. Гиря б'є по передпліччю. М'язи швидше втомлюються.

Причини помилки:

1. Під час підйому атлет не повертає дужку гирі кутом вперед-вгору, не відриває кисть від дужки після підриву і не просовує її в дужку, а перекидає гирю через кисть.
2. При скиданні гирі з піднятої вгору руки (на самому початку) спортсмен не повертає її навколо передпліччя, а знову перекидає через кисть.

Виправлення:

Необхідно освоїти спеціально-допоміжні вправи ривку. Звернути особливу увагу на положення кисті і дужки гирі від початку виконання ривка і до його закінчення.

Помилка: занадто пізні просовування кисті в дужку.

Причина помилки:

Атлет намагається просунути кисть в дужку, коли гиря вже втратила інерцію руху вгору. В результаті цей елемент або не виходить, чи виконується важко.

Виправлення:

Просовувати кисть в дужку потрібно в останню мить руху гирі вгору за інерцією.

Помилка: пізні перехоплення дужки гирі при опусканні згори.

В цьому випадку гиря встигає опуститися до рівня поясу. У момент перехоплення сильно смикає руку вниз. В результаті швидше втомлюється рука, і натираються мозолі. Різке навантаження доводиться на м'язи кисті і спини, порушується узгодженість рухів руки, ніг, спини.

Причини помилки:

1. Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі.
2. Занадто ранній початок нахилу тулуба при опусканні гирі.

Виправлення:

Звернути особливу увагу на техніку опускання гирі і руху кисті руки, плеча, ніг на початку опускання, а також на швидкість перехоплення дужки.

Помилка: передчасний нахил тулуба при опусканні гирі згори в в.п. В результаті гальмування швидкості падіння гирі починається в самому кінці її руху вниз. Різке навантаження приходить на м'язи спини, збиваються ритм і узгодженість рухів. Швидко втомлюються спина і рука.

Причина помилки:

Із-за поспішності при навчанні атлет не освоїв техніку опускання гирі.

Виправлення:

Ривкові підйоми(махи) на різну висоту полегшеної гирі з уповільненим опусканням. У цих вправах потрібно звернути особлива увага на положення плеча, тулубу, ніг на початку опускання і на початку нахилу тулуба.

Помилка: неузгодженість роботи ніг, руки і тулуба. Це не дозволяє атлетові повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

Причина помилки:

Поспішність при навчанні і незнання основ техніки ривка.

Виправлення:

Передусім необхідно добре освоїти усі елементи ривка окремо, потім, дотримуючи техніку виконання кожного елементу, сполучати їх по 2-3 в одній вправі. Усе це повинно проводитися у поєднанні з диханням; лише після цього можна переходити на вивчення техніку ривка в цілому.

Помилка: неузгодженість рухів з диханням. В результаті цієї помилки набагато швидше настає стомлення із-за затримок дихання.

Причина помилки:

При навчанні окремі прийоми ривка освоювалися без урахування поєднання з диханням.

Виправлення:

Освоєння усіх елементів і з'єднань елементів ривка у поєднанні з диханням [3,5,7,9,12,13].

2.1.4. Основні і підготовчі вправи, що застосовуються для виправлення помилок і навчання техніці ривка (комплекс №2)

Вправа 1. Ривкові махи гирі з різною амплітудою – це той же підйом гирі до напівприсіду з основного старту. Застосовується не тільки при навчанні техніці, але і для ро-

звитку спеціальної витривалості у ривку, для зміцнення м'язів-згиначів пальців і спини. Структура рухів ривкових махів не повинна відрізнятись від структури підйому гири до напівприсіду – це одне і те саме. Слід строго дотримувати вимоги до виконання цієї вправи: прогнута, але не зігнута спина; лікоть знаходиться ближче до тулуба; максимально розслабляються м'язи руки, яка утримує гиру; чергується перенесення центру ваги з п'ят на носки і навпаки; невимушеність рухів і поєднання рухів з диханням; розворот дужки в кінці підриву кутом вперед-вгору і правильне опускання в в.п.

Дихання: одночасно з підривом швидкий вдих. При опусканні – видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гири назад за коліна.

Вправа 2. Напівприсід різної глибини з гирею зверху на правій руці. Головна мета цієї вправи – відчутти рівновагу і впевненість в напівприсіду, запам'ятати положення гири вгорі на прямій руці з просунутою всередину дужки кистю. Пружні згинання та розгинання рук в цьому положенні іноді застосовується для зміцнення зв'язок і суглобів руки.

Дихання – довільне.

Вправа 3. Підйом однієї гири на груди і опускання застосовується при навчанні техніці підйому на груди в поштовху. При навчанні ривка цю вправу сприяє правильному виконанню підриву, розвороту дужки кутом вперед вгору і просування кисті в дужку в більш спрощених умовах, ніж при виконанні ривка в цілому.

Опускання гири з грудей в в.п. також за своєю структурою багато в чому відповідає опускання гири з піднятою вгору руки. Перехоплення дужки при опусканні (до опускання кисть просунути в дужку) виконується відразу ж після відштовхування гири від грудей. Гири до перехоплення дужки повертається трохи навколо передпліччя, а не перекидається через кисть.

Дихання: одночасно з відштовхуванням гирі від грудей піднімається плече і виконується вставання навшпиньки – швидкий вдих. Нахиляється тулуб і згинаються ноги при опусканні гирі – повний видих. Після освоєння цієї вправи, приступають до освоєння ривка в цілому, зберігаючи невимушеність рухів і дихання [4,12,13].

2.2. ПОШТОВХ

Класична вправа поштовх – це швидкокісно-силовий рух, який повторюється багато разів. Поштовх включає в себе чотири прийоми: 1) підйом гирі на груди; 2) підйом від грудей (виштовхування); 3) опускання гирі на груди; 4) опускання гирі з грудей.

За правилами змагань дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей вгору на прямі руки. Після виконання підйомів від грудей максимальну кількість раз гирі опускаються в вис (на поміст). У цьому випадку другий прийом (поштовх від грудей) є основним.

Існує поштовх довгим циклом, коли після кожного підйому вгору на прямі руки гирі опускають на груди, потім – вниз в основний старт. Тут вже підйом на груди і поштовх від грудей рівнозначні [3].

2.2.1. Техніка виконання поштовху



У поштовху можна виділити наступні технічні елементи: *старт, взяття на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, підсід, виштовхування, підсід, фіксація, опускання гир, вихідне положення перед черговим виштовхуванням, в поштовху довгим циклом – опускання у вис для чергового замаху і підйому їх на груди.*

Старт. В.п. – зігнуті в колі-

нах ноги на ширині плечей, гирі стоять між ніг (трохи попереду), захоплення зверху, спина пряма.

Існує два способи прийняття стартового положення:

1. *Гирі попереду стоп.* Поставивши ноги ширше плечей, атлет опускається в старт, згинаючи ноги в колінних і тазостегнових суглобах до тих пір, поки він долонями не захопили дужку гир. Коліна дещо розводяться в сторони, плечі опускаються, розташовуючись трохи позаду гир. Ступні ніг відстоять від гир на 20-30 см, на довжину ступні. Тулуб прямий, з незначним прогином в попереку. Прямі руки розслаблені, глибоке захоплення дужки кистями.



2. *Гирі позаду стоп.* Цей спосіб зустрічається рідше. Атлет стає так, щоб гирі розташовувалися позаду п'ят. Нахилившись трохи нижче, атлет захоплює дужку гир і без затримки починає підйом.



Підйом (взяття) на груди до підсіда. Підйом починається з розгинання ніг.

Гирі відриваються від помосту і за інерцією рухаються назад. Потім на зворотному русі гир (маятник) за рахунок різкого випрямлення ніг і спини виконується підрив, потім ноги згинаються в колінах, – підсід і підхоплення гирі грудьми в "мертвій точці"; після цього ноги випрямляються.

Вихідне положення перед відштовхуванням. Приймається після підйому (взяття) гир на груди. Випрямлені ноги на ширині плечей, лікті опущені і притиснуті до тулуба, гирі лежать на передпліччях і плечах, дужки гир розташовані на грудях, спина пряма.



Для більш міцного утримання гир на грудях деякі атлети злегка відхиляються назад, подають вперед таз і опускають гирі трохи нижче, створюючи додаткову опору. Голова в початковому положенні трохи нахилиється вперед, ступні ставляться на ширину плечей, носки розгортаються. Сила поштовху знижується при широкій постановці ніг.

Загальний центр ваги проходить через середини стоп.

Підрив. Виконується шляхом швидкого і одночасного розгинання ніг і тулуба з подальшим підйомом на носки. Руки залишаються прямими, що дає можливість повніше передати гирям зусилля м'язів ніг і тулуба. Плечі відводяться назад в найостанніший момент, після чого слідує підсід. Режим підйому гир до підсіду двотактний, з акцентом на підрив.



Підсід перед відштовхуванням. Закінчивши підрив, атлет в останній момент включає в роботу руки, зупиняє рух вгору і швидко робить підсід.

Ноги злегка розходяться в сторони. Лікті дуже швидко підвертаються, і гирі опускаються на плечі,

тулуб злегка нахилиється вперед, а лікті для кращого утримання гир на грудях ще більше підвертаються вгору.

Повільне виконання підсіда небажано, оскільки сила виштовхування залежить від сили працюючих м'язів і від міри їх попереднього розтягування при зупинці гир. Тому швидкість виконання попереднього підсіда для кожного спортсмена має бути оптимальною, яка забезпечує швидку зупинку і необхідне розтягування м'язів. При цьому опора відбувається на усю ступню. Відразу після зупинки виконується виштовхування.

Починається підсід швидко, але із зупинкою перед виштовхуванням.

Виштовхування гирі (підйом до підсіда) починається при опорі на усю ступню і закінчується виходом на носки.

Воно здійснюється вгору назад за рахунок розгинання колін з усе зростаючою швидкістю. Гирі при цьому щільно лежать на ліктях у грудех. М'язи плечового поясу і рук динамічної роботи не виконують, а забезпечують утримання гир



в початковому положенні.

Включення в роботу рук різко знижує силу поштовху. До цього ж приводить і раннє вставання на носки.

Підсід – вставання з підсіда. У кінці виштовхування включаються в роботу руки, після чого швидко виконується відхід в підсід, зазвичай не розставляючи ніг. Тулуб в підсіді підводиться під ги-

рі з тим розрахунком, щоб до моменту випрямлення рук плечі були небагато попереду центру тяжіння гир.

Щоб міцно утримувати гирі на прямих руках при підсіді, їх слід відводити повністю назад, зводячи лопатки і зближуючи гирі. До моменту випрямлення рук робиться рух головою вперед. Глибина відходу залежить від сили поштовху. Відхід має бути неглибоким, м'яким, на усю ступню, до повного випрямлення рук. Невелика глибина відходу дозволяє легко вставати, не втрачаючи рівноваги.

Ця фаза поштовху виконується на різкому видиху в двотактному режимі. На перший такт виконується підсід, на другий – вставання. Акцент доводиться на фазу підсіда. Часу на вставання з підсіда витрачається набагато більше, ніж на підсід. Досвідченіші атлети встають досить повільно, виконуючи при цьому повний вдих.



Фіксація. Вставши з підсіда, атлет фіксує положення тулуба. Ноги прямі, тулуб випрямлений, голова злегка подана вперед.

При хорошій рухливості плечових суглобів руки заводяться назад. У цій фазі робиться декілька циклів дихання: вдих-видих.

Опускання – повернення в стартове положення. Вставши з

підсіда, гирі швидко опускають на груди, розслабляючи руки і амортизуючи удар згинанням ніг, голова і тулуб при цьому злегка відхиляються назад.

Випрямляючи ноги, атлет приймає стартове положення.



Найбільш важливим при опусканні є спосіб амортизації, тобто пом'якшення удару гирями по грудях. Існують три такі способи:

Перший спосіб – за рахунок згинання ніг в колінах. Такий спосіб амортизації не раціональний, оскільки в роботу включаються найбільші м'язи-розгиначі ніг. Вони ж беруть участь і при виштовхуванні гир вгору. В результаті подвоєного навантаження м'язи ніг швидко втомлюються.

По техніці виконання цей спосіб найбільш простий: потрібно миттєво розслабити м'язи рук і підвестися на носки (гирі вільно падають на груди). Потім під тиском ваги гир опуститися на повні ступні і зігнути ноги в колінах (амортизувати), пом'якшуючи тим самим різкий удар по грудях.

Другий спосіб "гальмування" виконують в основному за рахунок амортизаційних можливостей хребта, грудної клітки, задалегідь підведеного плечового поясу і опускання на повні ступні. Це найбільш економічний спосіб амортизації, його з успіхом використовують атлети з хорошою рухливістю грудної клітки, плечового поясу і гнучкістю хребта. Виконується він таким чином: одночасно з початком опускання гир атлет миттєво піднімається на носки, підводить плечі і груди (як би витягується назустріч гирям, що падають). Як тільки гирі торкнуться плечей, вже під тиском ваги гир, атлет опускає плечі, груди, встає на повні ступні і подає таз трохи вперед. Ноги в колінах майже не згинають. М'язи рук при опусканні гир і утримуванні їх на грудях максимально розслаблені.

Цей спосіб амортизації найбільш ефективний в поштовху "повністю". Більшість провідних атлетів з успіхом застосовують його на змаганнях.

У третьому способі амортизації при опусканні гир на груди основне навантаження доводиться на м'язи-розгиначі рук. В цьому випадку слабо використовуються ноги, груди, плечовий пояс, а опускаються гирі напруженою

м'язів рук. В результаті руки швидко "відмовляють". Цей спосіб опускання частіше застосовують початківці, боячись сильно ударити гириями по грудях. Надалі цей спосіб може стати звичним і здаватися найбільш прийнятним. Тренер повинен своєчасно підібрати для кожного атлета найбільш раціональний спосіб опускання гир на груди.

Основним в цьому прийомі є спосіб амортизації.



Вихідне положення для наступного поштовху. Надалі поштовхи виконують з грудей.

Дихання при виконанні поштовху

Досвідчені майстри роблять декілька циклів дихання, як під час фіксації, так і в положенні гирі на грудях. Один поштовх виконується за 6-8 секунд.

У класичному поштовху перший прийом – підйом на груди – виконується лише один раз, тому більшість спортсменів при виконанні цього руху не звертають особливої уваги на правильність дихання, оскільки воно в цьому варіанті поштовху майже не відбивається на результаті в цілому. Одні спортсмени перед підйомом на груди роблять вдих і виконують прийом на затримці дихання. Інші при замаху гир назад-за коліна роблять видих. Випрямляючи тулуб і підводячи груди і плечі при підйомі до напівпідсіда – вдих. Як тільки гирі торкнуться грудей при виконанні напівпідсіда – видих (гирі видавлюють повітря з грудей).

Дихання в поштовху від грудей. На практиці застосовуються декілька варіантів дихання, які використовують залежно від умов виконання цього прийому (темп, міра втоми і тому подібне).

1. На вдиху: одночасно з початком згинання ніг перед виштовхуванням – видих. Виштовхування гир – на за-

тримці дихання. Напівпідсід і випрямлення рук вгорі – видих. Одночасно з початком опускання гир на груди, при цьому згинаючи руки і підводячись на носки, – вдих. Як тільки гирі торкнуться грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей).

2. На видиху: згинаючи ноги перед виштовхуванням і здавлюючи груди і живіт гирями – видих. Випрямляючи ноги і підводячи груди при виштовхуванні – швидкий вдих. Виконуючи напівпідсід і випрямляючи руки вгорі – видих. Одночасно з початком згинання рук при опусканні на груди до торкання гир грудей – вдих. Одночасно з торканням гир грудей – видих. При затримках гир на грудях або вгорі на прямих руках виконують додатково один або декілька (залежно від тривалості затримки) коротких вдихів і видихів [3,4,5,7,12,13].

2.2.2. Методика навчання поштовху

Навчання техніці поштовху починається, як правило, з гирями меншої ваги або навіть з однією гирею.

Основну увагу в процесі навчання необхідно звертати на в.п. перед виштовхуванням, виштовхування від грудей і фіксацію.

Від правильного в.п., яке приймається багаторазово в ході виконання вправи, багато в чому залежить ефективність виштовхування і кінцевий результат. При розучуванні цього положення дуже важливо звернути увагу на положення ніг, рук і тулуба, а також гир на грудях. *Характерними помилками є:* підведені лікті, зігнуті ноги або тулуб, розслаблений поперек. Для ефективного випрямлення перед виштовхуванням система "спортсмен-снаряд" має бути як натягнута пружина. Таке положення приймається кожного разу після фіксації і опускання гир на груди.

При навчанні виштовхуванню від грудей необхідно звернути увагу студентів на наступний момент: воно повинне виконуватися головним чином за рахунок активної

роботи ніг і тулуба, а не рук. Більшість же початківців при розучуванні виштовхування (особливо на перших заняттях) прагнуть активніше працювати руками. Це пояснюється тим, що м'язи рук значно чутливіші, ніж м'язи ніг, хоча і набагато слабкіше за них.

Навчання виштовхуванню від грудей слід починати з розучування підсіда. Спочатку – без гир (імітація), потім з однією і, нарешті, з двома полегшеними гирями. Характерною особливістю цієї частини поштовхової вправи є повільне згинання ніг в колінах (з поступовим наростанням напруги м'язів) і різке їх випрямлення з виходом на носки. Тулуб при цьому створює жорстку постійну опору. Потужна робота ніг і тулуба створює прискорення, необхідне для вільного польоту гир на потрібну висоту, а саме дозволяє спортсмену звільнитися від навантаження для виконання підсіда.

Другий підсід (перед фіксацією) дозволяє спортсмену підхопити гирі в "мертвій точці" і розслабити ноги при згинанні. У момент підхоплення слід учить студентів прогинати і закріплювати тулуб, який повинен виконувати роль жорсткої опори.

У момент фіксації усі ланки тіла мають бути жорстко закріплені: ноги, руки і тулуб випрямлені. Часто у початківців при виконанні цього елемента вправи одна або обидві руки відхиляються в сторони. Тому на заняттях слід акцентувати увагу на тому, щоб гирі при фіксації знаходилися ближче один до одного.

При опусканні гир на груди після фіксації дуже важливе уміння розслабляти руки у момент вільного падіння снарядів і прийому їх на злегка зігнуті ноги. Це дозволяє, по-перше, відпочити усім працюючим м'язам і пом'якшити жорсткість ударі, а по-друге, прийняти оптимальне в.п. для чергового виштовхування.

Таким чином, поштовх є складнішою в технічному виконанні вправою гирьового двоєборства і вимагає рете-

льного розучування окремих його елементів.

Підготовчі вправи (комплекс №3).

1. *Швунг (поштовх без підсида) однієї полегшеної гирі.* Вправа виконується з в. п. – гиря лежить на передпліччі і плечі дужкою притиснутою до грудей.

Повторити 6-8 разів кожною рукою по 2-3 підходи.

2. *Швунг однієї гирі з вагою, відповідною вимогам правил змагань.* В.п. – те ж, що і у вправі 1. Повторювати 4-6 разів кожною рукою по 2-3 підходи.

3. *Швунг двох полегшених гир.* Вправа виконується з в.п. – гирі лежать на передпліччях і плечах дужками притиснутими до грудей. Повторити 8-10 разів по 3 підходи.

4. *Імітація поштовху.* Повторити 10-12 разів по 2 підходи.

5. *Поштовх двох полегшених гир.* В. п. – ноги на ширині плечей, гирі трохи попереду. Повторити 10-15 разів по 3-5 підходів [4,12,13].

2.2.3. Помилки при виконанні поштовху і шляхи їх виправлення

Помилка: зігнута спина при підйомі на груди. Через цю помилку порушується узгодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний.

Причина помилки:

Невміння атлета правильно тримати спіну (помилки при навчанні), слабкі м'язи спини. В основному цієї помилки припускаються спортсмени-початківці.

Виправлення:

Рекомендуються наступні вправи підйому гир на груди:

1. Утримування двох гир у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегон).
2. Тяга з підриванням гир з різних стійок (низької, середньої, високої).
3. Підйом однієї гирі на груди з вису.

Якщо слабкі м'язи спини:

1. Нахили на "гімнастичному козлі" з обтяженням.
2. Нахили зі штангою або гирею на плечах.
3. Тяги ривкові і поштовхові зі штангою і гириями.
4. Ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

У тому або іншому випадку особливу увагу звернути на положення спини. Вона має бути пряма або трохи прогнута в поперековому відділі, але не зігнута (згорблена).

Помилка: зігнуті руки при підйомі гир на груди. У зв'язку з цим м'язи ніг і спини слабо включаються в роботу. Підйом виконують за рахунок сили рук. У момент підйому руки розгинаються, в результаті втрачається хльосткість в підйомі.

Причини помилки:

1. Спортсмен не розслабляє м'язи рук і плечового поясу під час підйому гир.
2. Занадто глибоке захоплення дужок.
3. Слизькі дужки.

Виправлення:

Рекомендуються наступні вправи:

1. Утримування гир у висі на різній висоті.
2. Тяга гир з підйомом плечей і виходом на носки.

Усім допоміжним вправам підйому гир на груди потрібно навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. При захопленні гир не можна сильно просувати кисті рук всередину дужок. Для зчеплення натирати дужки гир і долоні магнезією.

Помилка: неповне випрямлення ніг і тулуба в підйомі.

В результаті атлет піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він вимушений робити глибокий напівпідсід, через що втрачається рівновага (гирі

"тягнуть" вперед), доводиться виконувати додаткові рухи.

Причини помилки:

1. Занадто ранній початок підривання.
2. Слабкі м'язи спини і ніг.
3. Занадто важкі гири.

Виправлення:

Найбільш ефективні вправи:

1. Утримування полегшених гир у висі протягом 3- 5 секунд і прямій стійці на носках з підведеними плечима.
2. Підривання гир з випрямленням (м'яко).
3. Підйоми гир на груди з високої стійки.

Для зміцнення м'язів ніг:

1. Присідання зі штангою або гирями на плечах.
2. Пружинячі вистрибування зі штангою на плечах.

Помилка: в підриванні гирі йдуть далеко уперед. В результаті атлетам (особливо легких вагових категорій) важко утримати гирі на грудях ("тягнуть" вперед). Доводиться зміщуватися вперед, застосовувати значні зусилля, щоб утримати їх. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися для виконання поштовху від грудей.

Причини помилки:

1. Під час замаху гирі надмірно відводять назад за коліна.
2. Під час підйому на груди спортсмен не може тримати лікті ближче до тулуба (помилки при навчанні).

Виправлення:

1. Підйом гир на груди з вису з високої стійки.
2. Підйом легких гир з вису без попереднього замаху назад.
3. Уповільнена тяга гир з виходом на носки і підйомом плечей.

При виконанні цих вправ лікті потрібно тримати

притиснутими до тулуба.

Помилка: гирі незручно лежать на грудях. Це не дозволить ефективно виконувати поштовх від грудей.

Причини помилки:

1. Невміння атлета із-за помилок при навчанні правильно прийняти стартове положення для поштовху від грудей.
2. Надмірно "закачані" і не розтягнуті м'язи рук і плечового поясу.
3. Занадто низько опущені або високо підняті гирі.
4. Лікті надмірно зведені спереду або розведені в сторони.

Виправлення:

"Відчути" м'язами різні варіанти стартового положення залежно від положення ліктів (розведені або зведені), положення гир на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або спружинивши грудьми і животом), підібрати для себе найбільш відповідний варіант і закріпити навичку, використовуючи наступні вправи:

1. Утримування гир на грудях до 20 секунд з максимальним розслабленням м'язів рук, плечового поясу і живота, змінюючи положення гир і ліктів.
2. Напівпоштовх від грудей від 10 до 20 і більш за повторення з максимальним розслабленням м'язів рук і тулуба. Цю ж вправу, тільки з вищим положенням гир на грудях, слід виконувати, якщо причиною помилки є занадто низько опущені гирі. При недостатній розтягнутості м'язів рекомендується виконувати більше вправ на розтягування м'язів і рухливість у суглобах.

Помилка: в стартовому положенні для поштовху від грудей лікті занадто сильно зведені перед грудьми або розведені в сторони. У тому і іншому випадку ефективність

виштовхування гир буде понижена.

Причини помилки:

1. Копіювання гирьовиками-початківцями техніки іменитіших атлетів.
2. Навчання техніці відбувається без урахування тренером індивідуальних фізичних особливостей спортсменів.

Виправлення:

Доцільно на тренуваннях виконувати поштовх з різним положенням ліктів. Надалі слід підібрати для себе найбільш прийнятне положення і в процесі підготовки закріпити його [3,4,9,12,13].

2.2.4. Помилки в поштовху від грудей

Помилка: в стартовому положенні і при виштовхуванні гир від грудей м'язи рук надмірно напружені, пальці сильно затискають дужки. Постійно напружені м'язи швидко втомлюються, незалежно від їх сили.

Причини помилки:

1. Неправильне положення гир на грудях.
2. Плечові частини рук слабо притиснуті до тулуба.

Виправлення:

Усі вправи виконувати з найбільш зручного положення гир на грудях з максимально розслабленими м'язами рук і щільно притиснутими плечовими частинами рук до тулуба. Кисті потрібно просунути всередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

Помилка: у момент виштовхування гирі звалюються з грудей. В цьому випадку порушується жорсткість виконання вправи, руки надмірно включаються в роботу і швидко втомлюються.

Причини помилки:

1. Слабке зчеплення плечових частин рук з тулубом, а гир – з передпліччями.

2. Слабо притиснуті руки до тулуба.
3. Низько опущені груди у момент виштовхування гир від грудей.

Виправлення:

Для поліпшення зчеплення рекомендується виконувати поштовх у футболці, а в місцях дотику рук з тулубом футболку слід зволожити. Для освоєння правильного положення грудей у момент виштовхування застосовуються вправи поштовху від грудей.

1. Утримування гир на грудях до 10 секунд, з трохи більшим відведенням тазу вперед.
2. Напівпоштовх гир з великою кількістю повторень.

Помилка: неповне випрямлення ніг при виштовхуванні гир з грудей. В цьому випадку атлет виштовхує гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх вгорі, доводиться робити нижчий напівприсід, що часто призводить до втрати рівноваги і зайвому напруженню м'язів. Поштовх не економічний.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-розгиначі ніг.
2. Занадто низький пружинячий напівприсід при виштовхуванні гир.

Виправлення:

Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг і в першу чергу наступні:

1. Присідання зі штангою або гирями на плечах.
2. Напівпоштовх з невеликим згинанням ніг і виходом на носки.
3. Пружинячі вистрибування зі штангою або гирями на плечах (м'яко).

Помилка: недостатній напівприсід після виштовхування гир з грудей. В цьому випадку утруднюється випря-

млення рук вгорі і утримування гир.

Причини помилки:

1. Із-за помилок при навчанні атлет не може виконати підсід потрібної глибини.
2. Недостатня рухливість в ліктьових, плечових суглобах (при цих фізичних недоліках в напівприсіді з гирями вверху руки не утримують гирі).

Виправлення:

Рекомендується виконувати наступні вправи:

1. Утримування гир вгорі на прямих руках в напівприсіді різної глибини.
2. Переміщення вперед в напівприсіді з гирями вгорі.
3. Виконувати більше вправ на розтяжку м'язів рук і плечового поясу, на рухливість суглобів.

Помилка: у момент фіксації вгорі на прямих руках гирі "тягнуть" вперед. В цьому випадку утримувати їх дуже важко.

Причини помилки:

1. У момент виштовхування атлет зміщує основний центр тяжіння вперед.
2. Недостатня розтягнутість м'язів і рухливість суглобів плечового поясу, рук.

Виправлення:

Виштовхувати гирі з повної ступні і строго вгору. Підніматися на носки лише після того, як повністю випрямляться ноги при виштовхуванні. Рекомендуються наступні вправи:

1. Напівприсідання з гирями на грудях з опорою на повну ступню і перенесенням основного центру тяжіння ближче до п'ят.
2. Напівпоштовх гир без відриву п'ят від підлоги, а потім – з виходом на носки.
3. Напівприсіди з гирями вгорі. При недостатній ро-

зтягнутості м'язів і рухливості суглобів рекомендується виконувати більше спеціальних вправ на розтяжку цих м'язів і розвиток рухливості суглобів.

Помилка: занадто низький попередній напівприсід при виштовхуванні гир від грудей. У роботу надмірно включаються великі м'язи-розгиначі ніг, тому вони швидко втомлюються. Втрачається жорсткість виштовхування.

Причини помилки:

1. Невміння атлета використовувати пружинячі можливості грудної клітки, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги при виштовхуванні гир.
2. Занадто уповільнений попередній напівприсід.
3. Слабкі м'язи ніг.

Виправлення:

Найбільш ефективними вправами для виправлення помилки є наступні:

1. Утримування гир на грудях до 10 секунд, на злегка зігнутих ногах.
2. Напівпоштовх гир з невеликим попереднім згинанням ніг в колінах і виходом на носки (відчути що пружинячий рух грудьми).
3. Пружинячі вистрибування з штангою або гирями на плечах з невеликим згинанням ніг в колінах і виходом на носки.
4. Виштовхування гир грудьми, не згинаючи ніг в колінах.

Помилка: у момент фіксації вгорі на прямих руках гирі розходяться в сторони. Утримування гир утруднюється.

Причина помилки:

Недостатня розтягнутість м'язів і рухливість суглобів рук і плечового поясу.

Виправлення:

Необхідно збільшити тренувальний час для виконання спеціальних вправ на розтяжку м'язів рук і плечового поясу і розвиток рухливості суглобів. Рекомендуються наступні вправи з гирями:

1. Напівприсіди різної глибини із зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.
2. Ходьба в напівприсіді із зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.

Помилка: сильне амортизуюче згинання і розгинання ніг при опусканні гир на груди. В результаті швидко втомлюються м'язи-розгиначі ніг, на яких здійснюється велике навантаження при виконанні основного руху – виштовхування гир вгору.

Причина помилки:

При навчанні атлет не освоїв економічніший спосіб опускання гир на груди.

Виправлення:

Амортизуючу функцію при опусканні гир на груди виконують не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується наступна вправа:

- підняти легкі гирі вгору на прями руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і встати на носки. Як тільки гирі торкнуться плечей, опустити плечі разом з гирями, встати на повні ступні, висунути таз небагато вперед. Ноги в колінах не згинати.

Помилка: в поштовху на повну силу підсід в останніх підйомах гир здійснюється без розставлення стоп в сторони. Із-за сильного стомлення атлет не може виштовхувати гирі на потрібну висоту. Щоб утримати гирі вгорі, необхідно зробити глибший напівпідсід. Розставлення стоп забезпечує стійкість в такому підсіді і значно полегшує утримання гир вгорі на прямих руках при максимальному

стомленні.

Причини помилки:

1. Невміння виконувати підсід "розніжкою".
2. Обмежена гнучкість і розтягнутість м'язів плечового поясу (саме "стягнутість" плечового поясу не дозволяє виконувати нижчий напівпідсід).

Виправлення:

1. Вистрибування з розставлянням стоп в сторони на різну ширину (10-30 см) з наступним напівприсідом.
2. Напівприсідання з гирями вгорі на прямих руках з широким розставлянням ступень в сторони. При обмеженій розтягнутості м'язів рекомендуються спеціальні вправи на розтягування м'язів і рухливість суглобів.

Помилка: неузгодженість рухів ніг, тулуба і рук при виконанні поштовху. Внаслідок цього порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

Причини помилки:

1. Із-за поспішності при навчанні техніці поштовху не освоєні окремі його елементи в потрібній послідовності.
 2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з полегшеними гирями.
- Можуть бути і інші причини.

Виправлення:

Освоєння усіх елементів поштовху окремо, при цьому погоджують рухи рук, ніг, тулуба, потім – поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого запам'ятовування рухів і їх поєднання на початку навчання рекомендується усі вправи виконувати в уповільненому темпі.

Помилка: неузгодженість рухів і дихання. У зв'язку з цим значно швидше настає загальне стомлення при виконанні поштовху "повністю".

Причини помилки:

1. Не освоєно або не закріплено до автоматизму дихання у поєднанні з виконанням окремих елементів поштовху.
2. Надмірно напружені м'язи під час виконання поштовху.

Виправлення:

При навчанні усі елементи поштовху необхідно виконувати невимушено і в строгому поєднанні рухів з диханням. Закріпити техніку рухів у поєднанні з правильним диханням, виконувати вправи з полегшеними гириями в уповільненому темпі [12,13].

2.2.5. Основні і підготовчі вправи, що застосовуються для виправлення помилок і навчання техніці поштовху (комплекс №4)

Вправа 1. Утримування гир у висі на різній висоті.
У в.п. утримувати гирі перед собою у висі, в прямій стійці. Згинаючи ноги в колінах і нахилиючи тулуб, опустити гирі на 5-10 см (і т.д.) і утримувати протягом 3-5 секунд, потім повернутися в в.п.

При нахилі не горбитися (спина має бути прямою), відчувати рівновагу, надмірно не напружуватися. Повторювати вправу 3-5 разів в одному підході. Вправа застосовується на перших заняттях по навчанню техніці підйому гирь на груди.

Вправа 2. Утримування гирі у висі перед собою. Зігнути трохи ноги в колінах, нахилити тулуб (не горбитися) і одночасно відвести таз і коліна трохи назад. Гирі між колін опускають вниз назад за коліна в положення основного старту підйому на груди. Як тільки гирі почнуть рух у зворотному напрямі, не затримуючись, як би випереджаючи їх рух, подати таз і коліна трохи вперед, відразу ж випрямити ноги і тулуб, підвести плечі і підвестися на носки. Лікті постійно торкаються тулуба. М'язи рук максимально розсла-

блені. Не затримуючись, знову опустити їх вниз за коліна, зберігаючи правильне положення спини. Нахиляючись – видих. Випрямляючись – вдих. У міру освоєння вправи амплітуда рухів (розгойдування) збільшується.

Ця вправа застосовується при навчанні техніці підйому на груди і як спеціальна для зміцнення м'язів спини. Залежно від завдань вправу можна повторювати 3-30 і більше разів в одному підході.

Вправа 3. Утримування двох гир на грудях – це стартове положення для поштовху гирь від грудей. У цьому положенні ноги мають бути прямі, таз трохи поданий вперед, проекція основного центру тяжіння доводиться на середину стоп, груди по можливості розслаблені, лікті притиснуті гирями до тулуба, кисті просунуті в дужки гирь, м'язи рук розслаблені. Дуже важливо прагнути відчувати вагу гир м'язами живота і грудей, а не руками. Відчуті стійкість і рівновагу. Дихання довільне.

Вправа використовується при індивідуальному підборі найбільш прийняттого стартового положення в поштовху від грудей залежно від статури, гнучкості хребта і інших фізичних якостей що займається, а також для виховання спеціальної витривалості при утримуванні гирь на грудях.

Вправа 4. Підйом однієї гирі на груди і опускання в в.п. Гирю поставити перед собою на 5-10 см від пальців ступень. Виконати попередній замах і підйом до напівприсіду – тільки з однією гирею. Під час підйому розвернути дужку небагато зовні кутом вперед вгору. В останню мить руху гирі за інерцією на рівні грудей потрібно просунути кисть всередину дужки, підвести лікоть під гирю і зробити пом'якшувальний напівприсід. Напівприсід починається одночасно з торканням гирі грудей. Усі ці рухи виконуються злито. Утримавши гирю на грудях, необхідно випрямити ноги. При замаху гирі назад за коліна – видих. Одночасно з підриванням – вдих. Як тільки гиря торкнеть-

ся грудей – повний видих (гиря видавлює повітря з грудей). При опусканні гирі відштовхнути її від грудей трохи вперед (тіло гирі знаходиться нижче за дужку), швидко захопити дужку згори (до опускання гирі кисть була просунута всередину дужки), підвести плечі і підвестися на носки – вдих. Усі ці рухи і вдих виконують одночасно.

Як тільки падаюча гирия відтягне руку вниз, опустити плече, встати на повні ступні і тільки після цього зігнути трохи ноги в колінах, нахилити тулуб. При нахилі тулубу – видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гирі назад за коліна в в.п. Вільна рука синхронно імітує як підйом на груди, так і опускання. Це необхідно для навчання техніки підйому двох гир.

Вправа 5. Виштовхування (напівпоштовх) двох гирь від грудей. Прийняти стартове положення для поштовху від грудей. Згинаючи і розгинаючи ноги в колінах і спружинивши грудьми, виштовхувати гирі вгору на різну висоту, але не утримувати їх вгорі, а відразу ж опускати на груди в в.п. Гирі повинні виштовхуватися легко і строго вгору. Спортсмен повинен відчувати рівновагу і розслаблення м'язів рук, живота, грудей. Опустити плечі, встати на повні ступні і подати таз трохи вперед, тим самим пом'якшити удар гириями по грудях.

Дихання: роблячи пружинячий напівприсід для поштовху і здавлюючи груди гириями – видих. Одночасно з відривом гирі від грудей – швидкий напіввдих. Опускаючи гирі – видих (гирі як би видавлюють повітря з грудей). Дихання не затримувати. Воно повинне поєднуватися з рухами. Утримуючи гирі на грудях – напіввдих. На видиху вправу повторюють. Ця вправа при освоєнні техніки виштовхування гирь від грудей є найбільш ефективною.

Вправа 6. Утримування двох гирь вгорі на прямих руках. При цьому тулуб утримують в прямому положенні. Гирі мають бути зведені як можна ближче один до одного, руки прямі, кисті просунуті всередину дужок (основою ве-

ликого пальця упертися у внутрішній кут дужки).

Виконуючи вправу, відчувати рівновагу і упевненість при утримуванні. Дихання довільне. Утримувати гирі протягом 6-10 секунд. При втраті рівноваги (гирі розійшлися в сторони або потягнуті назад) намагатися утримувати снаряди небезпечно, оскільки можна отримати травму. Необхідно вчасно від них звільнитися (кинути на підлогу). Вправа застосовується тільки на початку навчання поштовху.

Вправа 7. Напівприсіди різної глибини з полегшеними гирями вгорі на прямих руках. У в.п. гирі утримувати вгорі на прямих руках, ноги поставити ширше за плечі. Робити напівприсіди різної глибини. Коліна під час виконання вправи необхідно розвести небагато в сторони, так щоб легше було тримати рівновагу. Руки в усіх положеннях прямі і, по можливості, розслаблені. Дихання довільне. Виконувати по 6-10 напівприсідів в одному підході.

Вправа 8. Ходьба в напівприсіді з гирями вгорі на прямих руках. Зробити напівприсід з гирями вгорі на прямих руках, невеликими кроками пересуватися вперед, робити повороти в різні боки, міняти глибину присіду. Дихати довільно. Прагнути якомога менше напружуватися. Ця вправа рекомендується для розвитку почуття рівноваги, упевненості в напівприсіді, а також виховання спеціальної витривалості при утримуванні двох гирь вгорі на прямих руках.

Вправа 9. Опускання двох гир на груди. У в.п. утримувати гирі вгорі на прямих руках. Одночасно з початком опускання гир зігнути руки в ліктях, підвести плечі і груди, підвестися на носки (як би витягуватися назустріч гирям, що падають на груди). Як тільки гирі торкнуться підведених плечей, опустити плечі, груди, встати на повні ступні, таз і стегна подати небагато вперед. Ноги в колінах бажано згинати якомога менше. На початку навчання рекомендується виконувати цю вправу в трохи уповільненому темпі.

Надалі усі рухи виконувати дуже швидко при максимальному розслабленні м'язів рук.

На початку опускання – вдих. Одночасно з торканням гирь грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей) [4,5,6,12,13].

3. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У ВНЗ

Практичне заняття складається з трьох частин: *підготовчої, основної і завершальної*. На початку кожного заняття необхідно поставити студентам конкретні завдання, довести до них план заняття [10].

3.1. ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА

Основні завдання: організація студентів; загальне зміцнення організму; активізація діяльності органів дихання і кровообігу, основних груп м'язів і приведення їх в працездатний стан; поліпшення рухливості в суглобах і координації рухів; підготовка до виконання вправ гирьового спорту в основній частині заняття.

Попередня підготовка організму (розминка) до майбутнього тренування грає важливу роль в досягненні цілей кожного заняття. Із-за недостатньої розминки з'являються помилки в техніці і нерідко виникають різні травми. Найчастіше при виконанні поштовху гирь студенти починають згинати спину, нахилити голову вперед вниз, не можуть розслабити дельтовидні і трапецієвидні м'язи, що не дозволяє їм встановлювати лікті на гребені клубових кісток. Тому у студентів спостерігається зайвий прогин в спині і ніг в колінах, внаслідок чого з'являється перенапруження в спині і в колінних суглобах, що і може привести до травми.

Розминка підрозділяється на *загальну і спеціальну*. Завданням загальної розминки є поступове входження в тренувальне навантаження, розігрівання м'язів, підготовка серцево-судинної, дихальної і інших систем до майбутньої

роботи. Підвищення температури тіла (розігрівання) прискорює біохімічні реакції в м'язах, збільшує еластичність в зв'язках, рухливість в суглобах [1,8,12,13].

У **загальній розминці** необхідно давати навантаження на усі групи м'язів. Застосовуються різні вправи: *ходьба, біг в помірному і змінному темпі, гімнастичні (загальноорозвиваючі) вправи в русі і на місці, вправи з легкими обтяженнями*. З гімнастичних вправ застосовуються в основному *вправи на гнучкість, координацію рухів, рухливість в суглобах (кругові рухи руками вперед, назад, нахили, кругові рухи тулубом в одну і іншу сторону та ін.)*. З вправ з легкими обтяженнями застосовуються *нахили вперед з гантелями або диском від штанги за головою, нахили в сторони з легкою гирею в опущеній руці, підняття гантелі або гирі до рівня грудей, голови і вище, присідання з обтяженнями*. На початку розминки темп виконання вправи повільний, потім поступово зростає.

Спеціальна розминка проводиться після загальної і включає спеціальні вправи, близькі по структурі рухів до тих, які належить виконати на початку основної частини заняття. Якщо це вправа (наприклад, ривок) змагальна, то на початку спеціальної розминки виконуються спеціальні вправи для ривка, потім ривок з легкою або полегшеною гирею, і у кінці розминки робиться декілька підйомів, вже з тренувальною гирею.

Тривалість підготовчої частини 10-20 хвилин.

Завданнями **основної частини** є вивчення і вдосконалення техніки виконання вправ з гирями, розвиток загальної і спеціальної фізичної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей, формування умінь діяти в умовах змагань.

Засоби і методи проведення основної частини змінюються залежно від майбутніх завдань. У зміст основної частини включаються: *вправи гирьового спорту, спеціальні підготовчі вправи з гирями різної ваги, вправи зі штангою і*

на силових тренажерах, кросова підготовка, навчальні змагання.

Незважаючи на уявну простоту вправ з гирями, їх виконання пов'язане з досить складними практичними діями, що вимагають від студентів певних умінь і навичок.

Навчання техніці здійснюється відповідно до загальних принципів і методів в наступній послідовності:

- ознайомлення;
- розучування;
- вдосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню у студентів правильного уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання і її призначення; показати, якщо необхідно, вправу ще раз по частинах або по розподілах з попутним поясненням техніки виконання.

В процесі ознайомлення може проводитися випробування вправи студентами.

Розучування спрямоване на формування у студентів нових рухових навичок. Залежно від підготовленості студентів і складності вправ застосовуються наступні способи розучування:

- *в цілому*, якщо вправа нескладна, доступно для студентів або її виконання по елементах (частинам) неможливе;
- *по частинах*, якщо вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;
- *по розподілах*, якщо вправа складна і її можна виконувати із зупинками;
- *за допомогою підготовчих вправ*, якщо вправу виконувати в цілому не можна із-за її складності, а розділити на частини неможливо.

Вдосконалення полягає в систематичному багатократному виконанні кожної вправи гирьового спорту з поступовим збільшенням об'єму, інтенсивності навантаження і

спрямовано на закріплення у студентів рухових навичок і умінь.

Навчання техніці класичних вправ гирьового спорту, як правило, починається з ривка як більш простішої вправи.

Тривалість основної частини – 50-60 хвилин.

У *завершальній частині заняття* знімається напруга і збудження, викликане вправами основної частини.

У зміст завершальної частини включаються: *ходьба, біг в повільному темпі, вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням, виси на перекладині*. У завершальній частині упорядковуються і інвентар місця заняття, підводяться підсумки заняття.

Тривалість залежить від об'єму і інтенсивності тренувального навантаження в основній частині і може коливатися від 5 до 15 хвилин.

Успіх в рішенні завдань багато в чому залежить від підготовленості викладача, його методичної майстерності, а також від особистої зацікавленості студентів. При вивченні вправ не можна жаліти часу на показ і пояснення техніки виконання. Показавши вправу і поставивши завдання студентам, необхідно стежити за правильністю його виконання. Виявивши помилку у спортсмена, необхідно його зупинити і показати йому вправу ще раз. Якщо помилки допускають багато разів, то необхідно зупинити заняття і показати вправу для усіх ще раз.

Важливо на кожному практичному занятті акцентувати увагу на якій-небудь одній змагальній вправі (наприклад, в поштовху), а усі інші вправи вже доповнюють основну, тобто роблять заняття об'ємнішим і змістовнішим. На іншому занятті головною вправою буде ривок і т. д. Також можна чергувати і спеціальні вправи, коли змагальні вправи в занятті не передбачені (не заплановані). Таке чергування акцентів на заняттях сприяє ефективному закріпленню техніки, її вдосконаленню.

При вдосконаленні техніки вправ студентів треба розподіляти на підгрупи по 2-4 людини на поміст, поставити їм завдання і стежити за правильністю їх дій. При проведенні занять необхідно, особливо з початківцями, більше уваги приділяти вивченню техніки виконання вправ. Не прагнути форсувати результат. Навантаження підвищувати поступово. Закінчивши цикл занять з гирями 16 кг переходити до гир 24 кг, а потім і до 32 кг [3,5,7,12,13].

3.2. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ У ВУЗІ

1. Потрібна хороша розминка. Гирьовий тренінг набагато важчий і інтенсивніший, чим заняття зі штангою і гантелями, значить, розігрівати м'язи, зв'язки і сухожилля треба краще. Непогано б приділити декілька хвилин суглобовій гімнастиці і легкій пробіжці. Це збільшить кровопостачання в усьому тілі, а не тільки в робочих м'язах. Крім того, помічено, що старанна розминка скорочує час відновлення м'язів.

2. Заняття з гирями слід починати з крутених рухів. Вони готують суглоби до великих навантажень і примушують зв'язки задалегідь зміцнюватися.

3. Усі нові вправи необхідно спочатку спробувати зробити з легкою вагою. Причин для цього багато. По-перше, які б міцні не були суглоби, все одно незвичне навантаження може сильно їм пошкодити. По-друге, рух може виявитися незручним, що неодмінно позначиться на результативності. Значить, або таку вправу треба виключити з програми, або доведеться до нього спочатку звикнути. Природно, звикати простіше з невеликою вагою обтяження. По-третє, зайвої обережності не буває. Одне маленьке розтягування може позбавити можливості займатися на декілька тижнів.

4. Хороша розминка і звикання до незручних рухів дозволить досить швидко збільшувати робочу вагу або

ускладнювати виконувани вправи.

5. Тренінг з гирями розвиває функціональну силу.

М'язова маса ж росте від безперервного прогресу ваги і повторів. Під час практичного заняття необхідно поєднувати вправи з гирями і вправи з гантелями і штангами, а також заняття на тренажерах. Це, по-перше, дасть більш усебічний розвиток для усього тіла. По-друге, при поверненні до гир організм знову "здивується" незвичному навантаженню і знову почне рости.

6. У традиційному гирьовому спорті увага приділяється не лише величині робочої ваги, але і здатності підняти цю вагу декілька десятків раз протягом певного проміжку часу. Подібними "дрібницями" не варто нехтувати і на практичних заняттях, тому що вони захищають опорно-руховий апарат від можливих майбутніх травм. Річ у тому, що кровопостачання в м'язах і суглобах під час тривалого гирьового сета зашкалює за усі мислимі норми. Зв'язки в такому режимі майже не схильні до травм, але все таки запам'ятовують навантаження, а значить і зміцнюються. Те ж саме відбувається з сухожиллями і м'язами. Також на користь цьому процесу йде той факт, що вага піднімається завжди в зручному робочому положенні суглоба. Знову замкнутий круг: зручне положення, більша вага, отже, зростання і зміцнення.

7. Як правило, з гирями займаються в багатоповторних режимах. Учені виявили, що тренування, в яких великий об'єм набирається за рахунок значного числа повторень в сеті, сприяють природному відновленню хрящової тканини [4,12,13].

3.3. ОСНОВНІ ВПРАВИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

(комплекс №5)

1. Стоячи. Ноги на ширині плечей або трохи ширше. Гиря стоїть на підлозі під ногами. Нахилитися, міцно узяти за рукоять однією рукою. Розпрямляючись, вивести силою

гірю на плече (гіря із зовнішнього боку зап'ястка). З цього положення **вижати (чи виштовхнути) гірю на пряму руку над головою**. Зафіксувати позицію на секунду. Повернути снаряд спочатку на плече, потім опустити до підлоги, але, не ставлячи, почати новий повтор.

2. Поперемінний жим гир над головою. У початковому положенні гирі на плечах. Коли одна рука піднімає гірю, друга – опускає. Корпус слід тримати по можливості прямим. Вправа розрахована на багатоповторне виконання.

3. Жим двох гир. У в.п. – гирі на плечах. Силою рук (можлива невелика інерція від тулуба) вижати гирі на прямі руки над головою. Після невеликої паузи опустити снаряди назад на плечі і відразу ж почати новий повтор.

4. Глибокі присідання. Виконуються стоячи на лаві. Гирі в опущених руках. Опуститися в глибокий присід з невеликим нахилом тулуба вперед. Без паузи піднятися. Глибина присіду і специфічне розташування ваги дозволяють задіяти сідниці і біцепси стегон значно сильніше, ніж будь-який інший вид присідань.

5. Ходьба випадями. Виконується з двома гирями, що лежать на плечах. У обох різновидах досить сильно включені в роботу сідниці, але при ходьбі загальне навантаження розподіляється ближче до передньої частини стегна, а при звичайних випадях – ближче до задньої.

6. Присідання з гирями на плечах. Ця вправа навантажує м'язи збалансованіше, ніж варіант зі штангою, а значить, дозволяє швидше прогресувати [3,9,12,13].

4. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

I. Загальні вимоги безпеки

До занять гирьовим спортом допускаються студенти:

- віднесені за станом здоров'я до основної і підго-

товчої медичних груп;

- тільки ті студенти, які пройшли інструктаж з охорони праці;
- студенти, які мають спортивне взуття і форму, що не утрудняє рухів і відповідну темі і умовам проведення занять.

Студент повинен:

- мати коротко обстрижені нігті;
- заходити в зал, брати спортінвентар і т.д. тільки з дозволу викладача;
- дбайливо відноситися до спортивного обладнання, не використовувати його не за призначенням;
- знати і виконувати дану інструкцію.

За недотримання заходів безпеки студент може бути не допущений до занять або відсторонений від участі в них під час учбового процесу.

II. Вимоги безпеки перед початком практичних занять

Студент повинен:

- переодягнутися в роздягальні, надіти спортивну форму і спортивне взуття;
- зняти з себе предмети, що представляють небезпеку на занятті гирьовим спортом (годинник, висячі сережки і т.д.);
- прибрати з кишень спортивної форми гострі і інші сторонні предмети;
- під керівництвом викладача перевірити справність, надійність установки і кріплення тренажерів, штанг і гир;
- прибрати в безпечне місце інвентар, який не використовуватиметься на занятті;
- по команді викладача встати в шеренгу для загальної побудови.

III. Вимоги безпеки під час практичних занять

Заняття проводяться в сухому приміщенні і під ке-

рівництвом викладача фізичного виховання.

Студент повинен:

- бути уважним при переміщеннях по залу;
- перед роботою на тренажерах виконати розминку, підготувати свій організм;
- виконуючи загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями (гантелями, дисками, гирями), дотримуватися достатнього інтервалу і дистанції;
- після виконання розминки з обтяженнями не залишати інвентар без нагляду, прибирати його в безпечне місце;
- уважно слухати пояснення вправи і акуратно виконувати завдання;
- дотримуватися режиму роботи і відпочинку;
- не покидати місце проведення заняття без дозволу викладача.

IV. Вимоги безпеки при нещасних випадках і екстрених ситуаціях

Студент повинен:

- при отриманні травми або погіршенні самопочуття припинити заняття і повідомити викладачеві фізичного виховання;
- за допомогою вчителя фізичного виховання надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності доставити його в лікарню або викликати "швидку допомогу";
- дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місце розташування первинних засобів пожежогасіння;
- при виникненні пожежі в спортзалі негайно припинити заняття, організовано, під керівництвом викладача покинути місце проведення заняття згідно з планом евакуації;
- за розпорядженням викладача повідомити адміністрацію учбового закладу і повідомити про поже-

жу в пожежну частину.

V. Вимоги безпеки після закінчення занять

Студент повинен:

- під керівництвом викладача прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- організовано покинути місце проведення заняття;
- переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття;
- вимити з милом руки [3,5,6,7,11,13].

5. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ №№1-8

Практичне заняття №1

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №1"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Початкове розучування поштовху гирі 2 руками.

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;
- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задово-

лення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гирі, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлетики.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №1

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (шикування групи, пояснення завдань і змісту заняття, підготовка групи до роботи, стройові вправи на місці та в русі): <i>- стройові вправи:</i> 1. Виконання команд "Шикуйсь!", "Рівняйсь!", "Струнко!", "Спочинь", "Відставити!"; відлік групи: "На стан – відлічи!",	5	<i>Проводити в складі учбової групи в одношережному ладі</i> <i>Звернути увагу на чіткість та злагодженість стройових вправ</i>

	<p>"До двох – відлічи!", "По три (чотири) – відлічи!"; повороти – "Праворуч!", "Ліворуч!", "Обернись!".</p> <p>2. Побудова і перебудова в ладу: побудова в лаву та колону ("В лаву – шикуйсь!"), перебудова з однієї лави до двох ("До двох – відлічи!", "У дволаву – шикуйсь!") і т.д.</p>		
2	<p>Розминка:</p> <p>- загальноорозвиваючі вправи на місці:</p> <p>1. Вправи для м'язів шиї (нахили голови управо і вліво, вперед і назад, обертання головою, повороти голови вліво і управо).</p> <p>2. Вправи для м'язів рук (обертання руками в плечових суглобах, обертання руками в ліктьових суглобах, обертання кистями, ривки руками).</p> <p>3. Вправи для м'язів тулубу (нахили тулуба в сторони, повороти тулуба в сторони, нахили тулуба вперед, обертання тулубом, обертання тазом, нахили тулуба по черзі до правої і лівої ноги).</p> <p>4. Вправи для м'язів ніг (обертання колінними суглобами в одну і іншу сторону, присідання на всій ступні, махи ногами по чергово вперед та в сторони, піднесення колін до грудей, випади вперед на одну ногу по чергово з пружинистими похитуваннями, підняття на носки на двох або одній нозі, стрибки на одній та двох ногах, підскоки на носках, пружисті присідання у випаді, зміна положення ніг стрибком, у випаді).</p> <p>5. Вправи на гнучкість: – для променезап'ясткових суглобів: витягнувши руки вперед, повороти кистей всередину і назовні з якомога більшою амплітудою, без напруги, вільно; пружинисті натискання на пальці правої руки (спочатку пальці разом, потім нарізно);</p>	10	<p><i>Стоячи, руки на поясі, ноги на ширині плечей</i></p> <p><i>Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторону або вперед і в сторони</i></p> <p><i>Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі (можна за головою)</i></p> <p><i>Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на колінах, убік, на поясі</i></p> <p><i>Вправи виконувати в повільному русі</i></p>

	<p>– для плечових суглобів: тримаючи рушник у витягнутих вгору руках хватом ширше плечей викрутитися спочатку правою, потім лівою рукою; із того ж вихідного положення одночасний викрут обома руками назад; за хорошої рухливості в ліктьових суглобах цю вправу можливо виконати хватом на ширині плечей;</p> <p>– для гомілковостопних і колінних суглобів: глибокі пружинисті присідання п'яти разом, коліна нарізно, долоні на стегнах; встати на коліна, витягнувши носки: закидаючи голову, відхилить тулуб назад, руки на талії. З того ж вихідного положення повільно сядьте сідницями на п'яти, упріться долонями об підлогу. У цьому положенні постарайтеся підняти коліна як можна вище. Кут між гомілкою і полом 30-40° свідчить про гарну рухливість суглобів.</p> <p>– для загальної гнучкості: стоячи прямо, руки на поясі. Нахиливши тулуб, кругові рухи тулуба вправо назад, вліво; потім у зворотний бік. Стоячи на краю лави, ноги разом, пружинисті нахили вперед, намагаючись кінчиками пальців торкнутися лави нижче рівня підшов; сісти ноги схресно, долоні покласти на потилицю: пружинисті нахили тулуба вперед.</p>		
3	Пульсометрія. Контроль навантаження методом пульсаторної пульсометрії (зручним місцем для промацування пульсу є променева артерія, розташована трохи вище зап'ястя на долонній поверхні передпліччя, недалеко від основи великого пальця; пульс можна підрахувати також на скроневій або сонній артеріях, розташованих відповідно на скроні або шиї спереду, збоку від гортані).	5	<i>Поклавши три-чотири пальці руки на ці місця, можна відчутти коливання стінок артерії. Пульс рахують протягом однієї хвилини або в 30, 15 секунд, а потім отримане число множать на два або чотири.</i>
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (спеціальні підготовчі вправи з гирями):	10	

	<p>1) <i>Ривок гирі двома руками</i></p> <p>2) <i>Жим вгору однією гирею двома руками від грудей</i></p> <p>3) <i>Вставання з гирею</i></p> <p>4) <i>Протяжка (напівривок)</i></p>		<p>Гиря береться за дужку двома руками, робиться замах гирею між ніг і потім підйом гирі вгору над головою тілом вниз – <i>8-10 разів</i>.</p> <p>Стоячи, ноги на ширині плечей – <i>8-10 разів</i>.</p> <p>Присісти перед гирею, яка знаходиться позаду вас, взятися за дужку двома руками і встати – <i>8-10 разів</i>.</p> <p>Взятися однією рукою за дужку гирі і, відірвавши її від помосту, виконати рух для замаху, при цьому ноги трохи згинаються в колінах, тулуб нахилиється. Подаючи гирю проміж ніг назад, зусиллям розгинань ніг і тулуба вона піднімається вгору до рівня грудей. При цьому рука пряма, а вільна рука відведена в сторону. Потім гиря знову опускається вниз для чергового замаху. Зробивши потрібну кількість повторень однією рукою, не опускаючи гирю на поміст, перекласти її в іншу руку і також виконати певну кількість повторень – <i>8-10 разів</i>.</p>
2	<p>Ознайомлення з технікою виконання класичного двоборства в гирьовому спорті (поштовх гир двома руками). Комплекс №3.</p>	20	<p>Стор. 29-36</p> <p>Стор. 38</p>
3	<p>Спеціальна фізична підготовка: – присідання зі штангою на плечах</p>	25	<p>В.п. – штанга на плечах стоячи, стопи знаходяться паралельно</p>

<p>– присідання зі штангою на груді</p>	<p>льно один одному на ширині плечей. При присіданні спина пряма, а тазостегновий суглоб опускається нижче за рівень колінного суглобу – 3×6. При опусканні зі штангою зробити вдих, при вставанні – видих. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Штангу тримати хватом зверху на рівні верхньої частини грудини та передньої частини дельтоподібних м’язів. Спину вигнути у попереку, м’язи живота напружити. Голова на одній лінії з хребетним стовпом, погляд спрямований вперед. Зробити глибокий вдих і затримати дихання. Контрольованим рухом опуститися до рівня горизонтального положення передньої поверхні стегон з підлогою. Під час присідання намагатися утримувати гомілки якомога ближче до вертикалі. Не допускати, щоб коліна виходили за лінію пальців ніг. Досягнувши крайньої нижньої точки, починати підйом. Зробити один підхід по 6 разів.</p>
<p>– станова тяга штанги</p>	<p>В.п. – напівприсід, руки прямі, таз відхилює назад, спина пряма. Ширина хвата (разнохват) – 60-80 см, напружити всі м’язи, прогнути спину і плавно нарощувати зусилля до відриву штанги від помосту до прийняття вертикального положення тіла – 3×6. До відривання штанги від</p>

	<p>– гіперекстензія (розгинання тулубу)</p> <p>– наклони тулуба зі штангою на плечах стоячи</p> <p>– підняття тулубу на "римському стільці"</p>	<p>полу зробити вдих, при відриванні – видих.</p> <p>Вправа виконується на пристрої, який спеціально розроблений для цього руху. Розташуватися на пристрої обличчям вниз, закріпити ступні та тазовий пояс в упорах. Верхня частина тіла повинна бути вільною для підняття і опускань. Руки за головою в "замку" або попереду, згинайте та розгинайте тулуб. 3×6.</p> <p>В.п. – зняти штангу зі стійок, розмістивши її на плечах за головою, зробити два кроки назад. Прийняти вихідне положення стоячи, ноги трохи ширше за плечі, ступні злегка повернені назовні. Трохи зігнути коліна, плечі відвести назад, груди подати вперед - 3×10.</p> <p>На вдиху нахилитися вперед, утримуючи спину прямою, а коліна злегка зігнутими протягом виконання всієї вправи. Нахилитися до тих пір, поки тулуб не буде паралельним підлозі, при цьому тулуб, шия і голова повинні знаходитися на одній прямій лінії (підборіддя не повинне виступати вперед, а плечі сутулитися). На видиху випрямитися, повертаючись у вихідне положення.</p> <p>Вправа виконується на пристрої "римський стілець", який спеціально розроблений для цього руху. Розташуйтеся</p>
--	---	--

			на пристрої горілиць, закріпити ступні в упорах, згинайте тулуб до торкання лобом колін та розгинайте його до упору. 3×12.
4	Заминка	5	1) З основної стійки підняти руки вгору, струшуючи кистями, розслабити м'язи та опустити руки вниз. 2) З положення стоячи на одній нозі розслабити м'язи іншої ноги і трусити нею. Повторити те ж, стоячи на іншій нозі 6 разів.
Заклучна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №2

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №2"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Закріплення техніки поштовху гирі 2 руками та корекція помилок.

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;
- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних

якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гирі, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлетики.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №2

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
-------	---------------	-----------------	----------------------------------

Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (<i>спеціальні підготовчі вправи з гирями</i>) (див. план-конспект №1)	10	
2	Закріплення техніки виконання поштовху гир 2 руками. Комплекс №4.	20	Стор. 48
3	Спеціальна фізична підготовка: – жим штанги сидячи з-за голови – тяга штанги до підборіддя в положенні стоячи – жим штанги лежачи на горизонтальній лавці	25	<p>Підняти штангу над головою і опустити її на плечі або зніміть зі стійки, якщо сидите на лаві для жиму.</p> <p>Вичавить штангу вертикально вгору – вдих, а потім опустити її вниз, зберігаючи контроль – видих.</p> <p>Лікті під час вправи відводите якнайдалі назад – 3×6.</p> <p>В.п. – стоячи, у руках штанга, хват середній, захват долонями зверху.</p> <p>Зробити вдих і виконати тягу штанги вздовж тулуба до рівня підборіддя, лікті в сторони. Після закінчення руху зробити видих. Потім повільно повернутися у вихідне положення – 3×6.</p> <p>В.п. – лягти спиною на лавку для жиму лежачи.</p> <p>Міцно упертися ногами в підлогу. Взятися за гриф хватом трохи ширше за плечі, хватом долонями зверху і зняти штангу із стійок.</p> <p>Зробити вдих і повільно опустити штангу на нижню</p>

	<i>– згинання-розгинання кистей рук сидячи зі штангою</i>		частину грудей на лінії сосків, контролюючи рух. Злегка торкнувшись грифом грудей, потужним зусиллям вижати її вгору до повного розпрямлення рук у ліктьових суглобах. Закінчивши рух, зробити видих – 3×6 . В.п. – сидячи, передпліччя на лавці, кисті звисають з краю лавки або знаходяться на колінах. В руках штанга вузьким хватом, захват долонями зверху або знизу. Зробити вдих, не відриваючи від опори передпліччя, підняти штангу зусиллям м'язів кистей рук. Після завершення руху зробити видих.
4	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заключна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №3

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №3"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Початкове розучування ривка гирі однією рукою.

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;

- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гирі, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлетики.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №3

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (<i>спеціальні підготовчі вправи з гирями</i>) (див. план-конспект №1)	10	
2	Ознайомлення з технікою виконання класичного двоборства в гирьовому спорті (<i>ривок гирі однією рукою</i>). Комплекс №1.	20	Стор. 11-18 Стор. 20
3	Спеціальна фізична підготовка (див. план-конспект №1)	25	
4	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заключна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №4

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №4"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Закріплення техніки ривка гирі однією рукою та корекція помилок.

- **методична:** підвищення загальної працездатності

організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;

- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гирі, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлети-

ки.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №4

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (<i>спеціальні підготовчі вправи з гирями</i>) (див. план-конспект №1)	10	
2	Закріплення техніки виконання ривка гирі однією рукою. Комплекс №2.	20	Стор. 27
3	Спеціальна фізична підготовка (див. план-конспект №2)	25	
4	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заключна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №5

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №5"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Закріплення техніки поштовху гир 2 руками та ривка гирі однією рукою, корекція помилок.

- **методична:** підвищення загальної працездатності

організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;

- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гирі, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлети-

ки.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №5

№ з/п	Зміст заняття	Дозу- зу- вання (хв.)	Організаційно-методичні вка- зівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (<i>спеціальні підготовчі вправи з гирями</i>) (див. план-конспект №1)	10	
2	Закріплення техніки виконання поштовху гир 2 руками та ривка гирі однією рукою. Комплекс №5. Окремі вправи комплексів №№6-9	20	Стор. 57 Стор. 83-91
3	Спеціальна фізична підготовка (див. план-конспект №1)	25	
4	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заключна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №6

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №6"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Закріплення техніки поштовху гир 2 руками та ривка гирі

однією рукою, корекція помилок.

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;
- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гири, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлетики.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №6

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (спеціальні підготовчі вправи з гирями) (див. план-конспект №1)	10	
2	Закріплення техніки виконання поштовху гир 2 руками та ривка гири однією рукою. Комплекс №5. Окремі вправи комплексів №№6-9	20	Стор. 57 Стор. 83-91
3	Спеціальна фізична підготовка (див. план-конспект №2)	25	
4	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заключна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №7

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №7"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову фу-

нкції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Закріплення техніки поштовху гир 2 руками та ривка гирі однією рукою, корекція помилок.

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;

- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;
- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;

- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гири, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлетики.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №7

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (<i>спеціальні підготовчі вправи з гирями</i>) (див. план-конспект №1)	10	
2	Закріплення техніки виконання поштовху гир 2 руками та ривка гири однією рукою. Комплекс №5. Окремі вправи комплексів №№6-9	20	Стор. 57 Стор. 83-91
3	Спеціальна фізична підготовка (див. план-конспект №1)	25	
4	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заключна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

Практичне заняття №8

Тема: "Оздоровче тренувальне заняття з гирьового спорту №8"

Мета: сприяння з допомогою фізичних вправ з гирями позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з гирями. Закріплення техніки поштовху гир 2 руками та ривка гирі однією рукою, корекція помилок. Прийом контрольних нормативів по гирьовому спорту.

- **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь;
- **дидактична:**

навчальна: розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з гирями; впровадження вправ з використанням гир; закріплення основних елементів техніки вправ гирьового спорту; розвиток фізичних якостей;

розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я;

виховна: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять гирьовим спортом; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання;

оздоровча: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ гирьового спорту, поліпшити психічний та емоційний стан студентів.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками.

Засоби навчання: загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

Форми та методи проведення заняття:

- при організації занять: групова, індивідуальна;

- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи;
- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

Обладнання: гіри, гантелі, штанги, тренажери.

Місце проведення: зал гирьового спорту і важкої атлетики.

Час: 90 хвилин.

План-конспект заняття №8

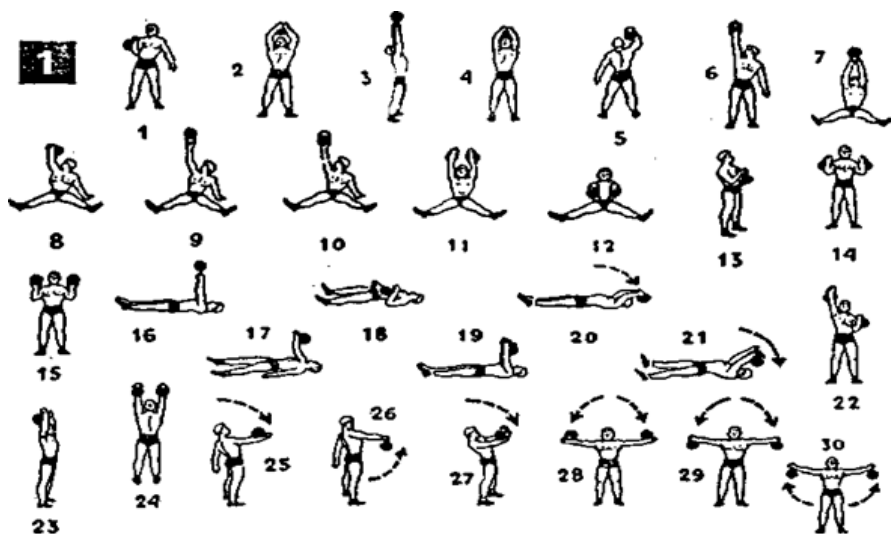
№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хвилин			
1	Організація групи (див. план-конспект №1).	5	
2	Розминка (див. план-конспект №1)	10	
3	Пульсометрія (див. план-конспект №1)	5	
Основна частина – 60 хвилин			
1	Спеціальна фізична підготовка (<i>спеціальні підготовчі вправи з гирями</i>) (див. план-конспект №1)	10	
2	Прийом контрольних нормативів	45	
3	Заминка (див. план-конспект №1)	5	
Заклучна частина – 10 хвилин			
1	Повторна пульсометрія, підведення підсумків заняття, корекція помилок, перевірка присутніх	5	Дані пульсометрії повинні відповідати початковим
2	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

6. 90 ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ І СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ГИРЬОВИКА

I. Вправи для рук і плечового пояса (комплекс №6).

1. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, ги́ря стоїть між ногами. Підняття ги́рі до плеча однією рукою.
2. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені, ги́ря перед грудьми. Вижимання ги́рі двома руками.
3. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені, ги́ря перед грудьми. Вижимання ги́рі вгору дном двома руками.
4. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені за головою, ги́ря над спиною. Вижимання ги́рі через голову двома руками.
5. В.п. – ноги нарізно, рука з ги́рею зігнена до плеча, а інша опущена. Вижимання ги́рі однією рукою.
6. В.п. – ноги нарізно, рука з ги́рею зігнена до плеча, а інша опущена. Вижимання ги́рі вгору дном однією рукою.
7. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки зігнені, ги́ря перед грудьми. Вижимання ги́рі вгору дном двома руками.
8. В.п. – сидячи, ноги нарізно, рука з ги́рею зігнена до плеча, а інша рука впирається в підлогу позаду. Вижимання ги́рі однією рукою.
9. В.п. – сидячи, ноги нарізно, рука з ги́рею зігнена до плеча, а інша рука впирається в підлогу позаду. Вижимання ги́рі вгору дном однією рукою.
10. В.п. – сидячи, ноги нарізно, рука з ги́рею зігнена до плеча, а інша рука впирається в підлогу позаду. Вижимання ги́рі, що стоїть на долоні, однією рукою.
11. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки до плечей. Вижимання двох ги́р.
12. В.п. – сидячи, ноги розставлені нарізно і широко, руки опущені, ги́рі стоять між ногами. Згинання рук до плечей: "взяття ги́р на біцепси".
13. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Згинання руки з ги́рею до плеча.
14. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, ги́рі стоять між ногами. Підняття ги́р до плечей.
15. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, ги́рі стоять між ногами. Підняття ги́р до плечей вгору дном.
16. В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки зігнені, ги́ря

- перед грудьми. Вижимання гирі вгору дном двома руками.
17. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, рука з гирею зігнута до плеча, інша рука розміщена вздовж тулуба. Вижимання гирі однією рукою.
18. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Почергове згинання рук до плечей.
19. В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки до плечей. Вижимання двох гир.
20. В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки підняті уперед. Опускання гирі прямими руками до підлоги за голову.
21. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, руки підняті уперед. Опускання двох гир прямими руками до підлоги за голову.
22. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей. Перемінне вижимання гир "млин".



23. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей. Вижимання двох гир.
24. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені за головою, гирі ле-

жать на верхній частині спини. Вижимання двох гир через голову.

25. В.п. – ноги нарізно, рука з гирею піднята вгору, інша опущена. Опускання гирі уперед на прямій руці.

26. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Підняття гирі уперед прямою рукою.

27. В.п. - ноги нарізно, руки вгору. Опускання двох гир уперед на прямих руках.

28. В.п. – ноги нарізно, руки вгору. Опускання двох гир в сторони на прямих руках – "розводки".

29. В.п. – ноги нарізно, руки вгору. Опускання двох гир в сторони прямими руками (тіла гир звисають вниз).

30. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Відведення прямих рук в сторони лежачи на спині, ноги разом, руки зігнені, гиря перед грудьми. Вижимання гирі вгору дном двома руками.

II. Вправи для шиї і спини (комплекс №7).

31. В.п. – ноги розставлені і зігнені, руки впираються в коліна, корпус і голова нахилені уперед, гиря стоїть на підлозі. Випрямляючись, підіймати гирю вгору на лямці.

32. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі, корпус нахилений уперед, гиря висить на лямці. Випрямлення корпусу.

33. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі, корпус злегка зігнутий, гиря стоїть на підлозі, пронести її між ногами і ставити позаду себе.

34. В.п. – ноги нарізно, руки за спиною, корпус і голова злегка нахилені уперед, гиря висить на лямці. Кружляння гирі перед собою.

35. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки впираються в підлогу позаду, голова нахилена уперед, гиря стоїть між ногами. Рушенням голови вгору підіймати гирю над підлогою.

36. В.п. – сидячи на стільці, ноги розставлені в сторони і зігнені, руки впираються в коліна, корпус і голова нахилені уперед, гиря стоїть між ногами. Випрямляючись, підіймати гирю до сидіння стільця.

37. В.п. – сидячи на стільці, ноги розставлені в сторони, руки впираються в коліна, корпус повернуть в сторону і зігнуть, голова опущена, гиря стоїть збоку. Рушенням голови і корпусу підводити гирю над підлогою і ставити з іншого боку стільця.

38. В.п. – стоячи на карачках, голова опущена, гиря стоїть попереду. Рушенням голови вгору підіймати гирю над підлогою.

39. В.п. – стоячи на карачках, голова опущена і повернена в сторону, гиря стоїть збоку. Переставлення гирі в іншу сторону.

40. В.п. – стоячи на борцівському мосту, руки зігнені, гиря лежить на грудях. Похитування корпусу уперед-назад.

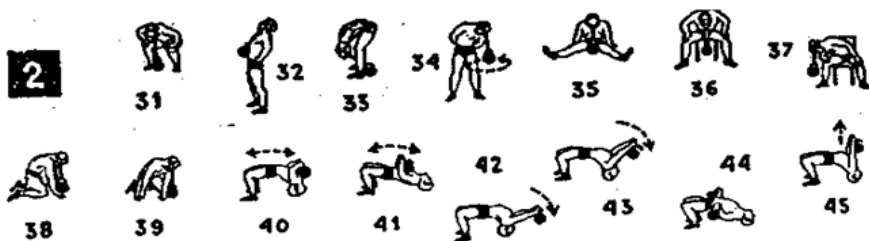
41. В.п. – стоячи на борцівському мосту, руки зігнені, гирі лежать на грудях. Гойдання корпусу уперед-назад.

42. В.п. – стоячи на борцівському мосту, руки підняті уперед. Опускання гирі прямими руками до підлоги за голову.

43. В.п. – стоячи на борцівському мосту, руки підняті уперед. Опускання двох гирь прямими руками до підлоги за голову.

44. В.п. – стоячи на борцівському мосту, руки довгасті вздовж тіла. Притягнення двох гирь на біцепси.

45. В.п. – стоячи на борцівському мосту, руки зігнені до плечей. Вижимання двох гирь.



III. Вправи для спини і черевного преса (комплекс №8).

46. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, корпус нахилений

- уперед. Випрямляючись, підіймати дві гири над підлогою.
47. В.п. – ноги нарізно, ступні паралельні, руки опущені, корпус повернутий і зігнутий, гирі стоять збоку. Випрямляючи корпус, переставляти гирі в іншу сторону.
48. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, корпус нахилений уперед, гиря стоїть між ногами. Гойдання гирі уперед-назад, передаючи її з однієї руки в іншу.
49. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, корпус нахилений уперед, гирі стоять між ногами. Гойдання двох гир уперед-назад.
50. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, корпус нахилений уперед, гиря стоїть між ногами. Випрямлення і нахил корпусу назад, згинаючи руки з гирею перед грудьми.
51. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, гиря стоїть між ногами. Викидання гирі двома руками.
52. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, гиря стоїть між ногами. Викидання гирі вгору дном двома руками.
53. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, гиря стоїть між ногами. Викидання гирі однією рукою.
54. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки опущені, гиря стоїть попереду. Підняття гирі прямими руками уперед-вгору.
55. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки вгору. Тримавши гирю дном догори, опускати її прямими руками уперед-вниз до підлоги.
56. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Нахил уперед.
57. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки зігнені, гиря перед грудьми. Повороти в сторону.
58. В.п. – сидячи, ноги розставлені нарізно і ширше, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Повороти в сторони з нахилом корпусу до ноги.
59. В.п. – сидячи, ноги нарізно, руки опущені, корпус повернутий в сторону. Довгастими руками підіймати гирю перед собою і переставляти в іншу сторону.
60. В.п. – сидячи, ноги розставлені нарізно і ширше, руки

зігнені за головою, гирі стоять на плечах. Повороти в сторону.

61. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Нахил уперед.

62. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Нахили в сторони.



63. В.п. – ноги нарізно, ступні паралельні, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Повороти в сторони.

64. В.п. – ноги розставлені нарізно і ширше, ступні паралельні, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Поворот з нахилом назад.

65. В.п. – ноги розставити нарізно і ширше, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Кружляння тулуба, послідовно нахилиючи його праворуч-уперед, ліворуч-назад.

66. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Кругові рухи гирі біля тулуба з передачею її з однієї руки в іншу.

67. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Передаючи гирю з однієї руки в іншу, Робити кругові рухи нею біля кожної ноги – "вісімка".
68. В.п. – стоячи навколішки, руки зігнені, гиря перед грудьми. Злегка повертаючи корпус, сідати в одну і в іншу сторони.
69. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Кружляння гирі перед собою двома руками.
70. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Кружляння гирі перед собою однією рукою.
71. В.п. – ноги розставлені нарізно і ширше, руки опущені. Кружляння гирі перед собою - над головою однією рукою.
72. В.п. – ноги розставлені нарізно і ширше, ступні паралельні, руки вгору. Повертаючи корпус, прямими руками опускати гирю до підлоги збоку ступні.
73. В.п. – ноги нарізно, ступні паралельні, руки вгору. Повороти корпусу, втримуючи дві гирі прямими руками над головою.
74. В.п. – ноги нарізно, руки опущені. Розгойдувати гирі перед собою, з пружинними рухами корпусу відводячи руки в сторони і схрещуючи перед грудьми.

IV. Вправи для ніг (комплекс №9).

75. В.п. – ноги нарізно, руки опущені, гирі стоять між ногами. Викидання двох гир.
76. В.п. – ноги злегка розставлені, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Присідання.
77. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені, гиря перед грудьми. Присідання.
78. В.п. – ноги злегка розставлені і зігнені, руки за спиною, гиря стоїть позаду. Підняття гирі за спиною, випрямляючи ноги.
79. В.п. – ноги нарізно, руки вгору. Присідання, прямими руками втримуючи гирю вгору дном над головою.
80. В.п. – ноги розставлені нарізно і ширше, руки зігнені за

головою, гиря лежить на верхній частині спини. Пружинне присідання.

81. В.п. – ноги розставлені нарізно і ширше, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Перемінне згинання ніг.

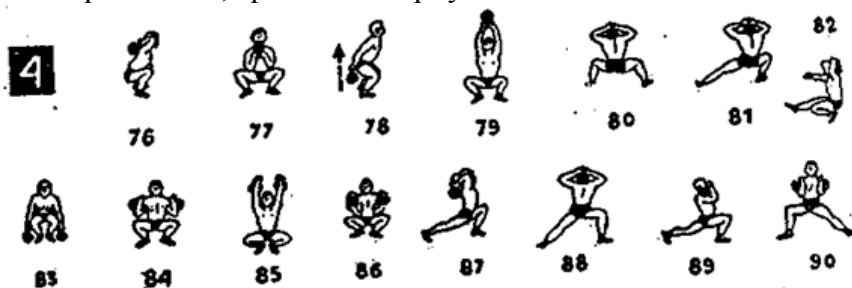
82. В.п. – ноги разом, одна рука зігнена, інша відведена в сторону, гиря стоїть на плечі. Присідання на одній нозі – "пістолет".

83. В.п. – ноги злегка розставлені і зігнені, руки опущені, гирі стоять збоку ступнів. Випрямляючи ноги, підіймати гирі руками.

84. В.п. – ноги нарізно, руки до плечей. Присідання з двома гирями у плечей.

85. В.п. – ноги злегка розставлені, руки вгору. Присідання з двома гирями над головою.

86. В.п. – ноги нарізно, руки зігнені, гирі стоять на долонях. Присідання, тримаючи гирі у плечей – "на біцепсах".



87. В.п. – ноги разом, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Глибокий випад уперед.

88. В.п. – ноги разом, руки зігнені за головою, гиря лежить на верхній частині спини. Випад в сторону.

89. В.п. – ноги разом, руки зігнені, гирі стоять на плечах. Глибокий випад уперед.

90. В.п. – ноги разом, руки до плечей. Випад в сторону з двома гирями у плечей [2].

ГЛОСАРІЙ

Включення – оптимальне положення рук в завершальній фазі кожного циклу вправ (ривка, поштовху, жиму і в другій фазі поштовху двох гирь по довгому циклу). Забезпечується за рахунок хорошої гнучкості і рухливості в ліктьовому і плечовому суглобах.

Гирьове двоєборство – вид гирьового спорту, що включає в програму змагань дві вправи: *ривок* (по черзі кожною рукою) і *поштовх* (двох гирь двома руками).

Гиря (гирі) вгорі – гиря (гирі) утримується над головою прямими руками.

Гиря (гирі) на грудях – гиря (гирі) розташовується на передпліччі і плечі, рука (руки) притиснута до тулуба.

Дожим – підйом гирь за рахунок сили м'язів рук (включення) в завершальній фазі вправи (ривка, поштовху, жиму і в другій фазі поштовху двох гирь по довгому циклу).

Жим – підйом гирі (гир) від грудей вгору за рахунок сили м'язів рук і плечового поясу.

Замах – підготовчий рух гирі (гирь) по напрямку, зворотному основному руху.

Занос снаряда – різкий підйом гирі вверх прямою рукою одним безперервним рухом.

Захват – спосіб захоплення ручки гирі. Може виконуватися двома способами:

1) *захват згори* – положення кисті, при якому долоня на ручці гирі обернена вниз;

2) *захват знизу* – положення кисті, при якому долоня на ручці гирі обернена вгору.

Змагальна гиря – стандартна гиря, вага якої визначена правилами змагань (16, 24, 32 кг).

Зупинка – короткочасне припинення виконання вправи.

Коло – рух гирі, що здійснюється з початкового положення по колу у вертикальній площині.

Легка гиря – гиря, вага якої менше змагальної більш ніж на 4 кг.

Мах – маятниковий рух гирі в тому або іншому напрямі.

Напівпоштовх – виштовхування гирь від грудей до рівня голови і вище.

Обважувальна гиря – гиря, вага якої більша за змагальну.

Основний старт – найбільш зручна стійка атлета, що не фіксується, з гирею (гирями) перед виконанням основної фази (частини) того або іншого прийому або вправи.

Підйом з вису – підйом гир (гирі), що утримуються внизу в опущених руках.

Підкидання – підняття гирі махом або ривком з наступним випуском і повторним захопленням.

Підрив – завершальне зусилля (прискорення тяги): в поштовху – при узятті гир на груди; у ривку – від рівня колін.

Підсід – швидке згинання ніг під час виконання вправи, що полегшує підйом гирі (гир).

Підсід напівприсідом – підсід з невеликим згинанням ніг в колінах.

Підсід "розніжкою" – підсід з розставлянням ніг в сторони.

Підхід – одноразове або багатократне виконання вправи з гирями.

Полегшена гиря - гиря, вага якої менша за змагальну не більше ніж на 4 кг.

Попередній старт – початок підйому гирі (гир) з помосту з початкового положення.

Поштовх – вправа гирьового двоєборства, що виконується в два прийоми: в першому гирі піднімаються на груди, у другому – виштовхуються вгору на прями руки.

Прикидки – контрольні заняття в одній з вправ зма-

гань.

Розведення – відведення руки з гирею убік.

Ривок – вправа гирьового двоборства, в якому гиря з положення "у висі спереду" одним безперервним рухом піднімається вгору на пряму руку і опускається в початкове положення.

Ривок двох гир – допоміжна вправа, в якій дві гирі піднімаються вгору на прямі руки одним безперервним рухом.

Спеціальні вправи або частини вправ – вправи, схожі по своїй структурі з тими, що вивчаються, виконуваними при навчанні або виправленні помилок в техніці виконання.

Старт – початкове положення спортсмена для підйому гирь.

Торкання – помилка при виконанні вправ гирьового двоєборства і поштовху двох гирь по довгому циклу (торкання гирею помосту, торкання вільною рукою тулуба, підлоги і т. д.).

Тяга – підйом гирі (гир): в поштовху – на груди на початку підйому (до початку підсіда); у ривку – з помосту до моменту випрямлення ніг.

Фіксація – утримання гирі (гир) на грудях або вгорі на прямих руках в положенні, що відповідає вимогам правил змагань.

Цикл вправи – структурна одиниця, що характеризує повне одноразове виконання вправи (ривка, поштовху, поштовху двох гир по довгому циклу і т. д.).

Швунг - поштовх без підсіда [3,5,7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
3. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
4. Гиревой спорт в вузе: методико-практические основы учебно-тренировочного процесса: учебное пособие/ сост. А. И. Стафеев. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 129 с.
5. Горбов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горбов. – М.: АСТ, 2006. – 191 с.
6. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
7. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: "Советский спорт", 1991. – 48 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методика воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
9. Кашуба О.М. Технічна і тактична підготовка спортсмена-гирьовика. Навчально-методичний посібник для студентів / О.М.Кашуба, А.А. Бабейчик – Рівне: МЕРУ, 2008. – 34 с.
10. Литвинов О.М. Як стати сильним і витривалим: Кн. для учнів / О.М. Литвинов, Л.Є. Любомирський, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1984. – 63 с.
11. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Ко-

- валенко, П.А. Кисилев, Г.Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. – 150 с.
12. Тихонов В. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки/ В. Тихонов, А. Суховей, Д. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 86 с.
 13. Ягодин В. В. Основы теории гиревого спорта: учеб. пособие для вузов/ В. В. Ягодин. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 1996. – 218 с.