

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА
ПОЛІТЕХНІКА»**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
з організації практичних занять фізичним вихованням
у відділенні гирьового спорту
та збірній НУ «Запорізька політехніка»

2021

Методичні вказівки з організації занять фізичним вихованням у відділенні гирьового спорту та збірній НУ «Запорізька політехніка» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. / укладачі Ремешевський О.В., Журавльов Ю.Г., Терьохіна О.Л. - Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 17с.

Укладачі:

кандидата наук з фізичного виховання та спорту
доц. каф. ФКОНВС
Журавльов Юрій Геннадійович,
старший викладач кафедри ФКОНВС
Ремешевський Олександр Володимирович
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри ФКОНВС
Терьохіна Ольга Леонідівна

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доц. каф. ФКОНВС Рімар Ю.І.

Відповідальний за випуск: завідуюча кафедрою ФКОНВС
доц. каф. ФКОНВС Атаманюк Світлана Іванівна

Затверджено на засіданні
кафедри фізичної культури і спорту
Протокол № 1 від 2021 р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Мета та завдання спортивної підготовки за занять гирьовим спортом.....	5
2. Методика вивчення техніки виконання основних вправ	
2.1. Поштовх.....	7
2.2. Ривок.....	9
3. Загальна фізична підготовка.....	11
4. Спеціальна фізична підготовка.....	13
5. Методика розподілу навантаження на заняттях.....	13
6. Тренування у збірній НУ«ЗП».....	14
7. Профілактика травматизму.....	16
Література.....	17

ВСТУП

Гирьовий спорт - один з небагатьох видів спорту, історична спадщина якого є часткою національної культури народів України. Протягом віків вправу з гирями були неодмінним атрибутом народних свят і розваг, засобом демонстрації і розвитку фізичних якостей.

У наш час гирьовий спорт набув великого поширення у другій половині 80-х років. У цей період проводяться масові змагання серед сільських і робочих колективів, чемпіонати і першості України та СРСР, удосконалюються правила змагань. В Україні розповсюджується мережа секцій і клубів, які культивують гирьовий спорт, спортивні школи, які відкривають відділення з гирьового спорту, вузи починають підготовку кваліфікованих тренерських кадрів, з'являються методичні посібники та наукові праці, створюється федерація гирьового спорту України.

Гирьовики України - Ф.Усенко, В.Швидкий, Р.Михальчук, С.Сахно, М.Левченко, В.Вустян, С.Кубрак, О.Савченко, З.Кульчицький, О.Севостьянов та інші стають переможцями та призерами всесоюзних змагань. Після розпаду СРСР, у 1992 році створено Міжнародну федерацію гирьового спорту, до складу якої з 1995 року входить федерація гирьового спорту України. Серед перших чемпіонів світу є представники України - Р.Михальчук та Петренко. Початок розвитку гирьового спорту у ЗНТУ - кінець 80-х років. У 1989 році стає майстром спорту В.Лочман, у 1990 році - К. Малишев, пізніше майстрами стають:

В.Єршов, О.Білоус, С.Вороб'єв, А.Толстінов, С.Пирог, А. Микиртумов, І. Кривега. Призерами України були В.Лочман та В.Єршов. Переможцями та призерами міжнародних змагань становилися : В.Лочман, В.Єршов, О.Білоус, А.Толстінов, С.Пирог, А. Микиртумов, І. Кривега.

На першості України серед вищих навчальних закладів у 1990 році збірна ЗДТУ посіла третє місце, а у 1991 році зайняла перше місце. Починаючи з 1989 року збірна ЗДТУ постійно виграє першість Запорізької області серед вищих навчальних закладів. У спортивних групах денного відділення гирьовим спортом щорічно займаються 180 - 250 студентів. Ця масовість, а також цілеспрямована робота викладачів, які надають велике значення мотивації студентів на досягнення найвищих результатів, дозволяє стабільно та систематично готувати майстрів спорту та призерів змагань різних рівнів.

1 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЗАНЯТТЯХ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

Мета спортивної підготовки в гирьовому спорті - досягнення найвищого рівня спортивної майстерності, а також зміцнення здоров'я студентів. Завданнями занять гирьовим спортом є: виховання необхідних морально-вольових якостей, виховання зацікавленості до спортивної діяльності, всебічний розвиток фізичних якостей, підвищення рівня тих функціональних можливостей організму, що несуть головне навантаження в гирьовому спорті, оволодіння досконалою технікою фізичних вправ, надбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної і змагальної діяльності. У процесі підготовки представники гирьового спорту додержуються таких основних принципів: єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки; поступове підвищення тренувальних навантажень і застосування засобів їх інтенсифікації; хвильоподібність та варіативність тренувальних навантажень; циклічність спортивної підготовки.

Процес спортивної підготовки в гирьовому спорті проходить з використанням основних засобів спортивного тренування-різноманітних силових вправ, що впливають на розвиток фізичних якостей і технічну майстерність та додаткових тренажерів, спеціального устаткування, засобів термінової інформації, тощо. Основні засоби спортивної підготовки - силові вправи - умовно поділяються на змагальні, спеціально допоміжні та загальнорозвиваючі. Вони можуть використовуватися з урахуванням спрямованості дії; для розвитку фізичних якостей чи вдосконалення різних сторін підготованості: фізичної, технічної, психологічної, тощо.

У системі спортивної підготовки усі методи навчально-тренувального процесу умовно поділяються на мовленнєві, наочні та практичні. До мовленнєвих методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні зі спеціальною термінологією та наочними засобами.

За наочні методи правлять показування окремих вправ, частин, періодів, фаз, елементів, тощо, а також додаткові засоби: кіноматеріали та графічні зображення. Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний,

змагальний, метод сполучних дій та колового тренування. Під час спортивної підготовки в організмі гирьовика виникають різноманітні морфологічні та функціональні зміни, що зумовлені пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження і визначають рівень тренуваності спортсмена.

Тренуваність спортсмена розглядають як загальну, так і спеціальну. Перша характеризується процесом пристосування організму спортсмена до неспецифічних і загальних вправ, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвиток фізичних якостей у різних режимах м'язової діяльності залежно від спортивної спеціалізації. Серед чинників, що впливають на спрямованість навчально-тренувального процесу, насамперед, треба назвати: стан здоров'я, рівень тренуваності, генетичні можливості в розвитку фізичних якостей. Залежно від цих чинників здійснюється планування тренувальних навантажень, вид і характер силових вправ, тощо.

У гирьовому спорті за загальний обсяг спеціального навантаження входять кількість тренувальних днів і занять, піднятих кілограмів, спроб і піднімань, серій, силових вправ, а також загальний час тренування. Виходячи з цього заняття за обсягом навантаження поділяються на малі (від 50% до максимальної кількості спроб), середні (від 51% до 70%), великі (від 71% до 90%), граничні (більше 91%).

Досвід показує, що найвищий приріст результатів у вправах з гирями досягається за умов роботи з інтенсивністю 80 – 85%. Тренувальні заняття з інтенсивністю 90 – 95% проводяться переважно у передзмагальному періоді. Інтенсивність тренувальних занять залежить також від їх щільності, тобто тривалості інтервалів відпочинку між спробами.

2 МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ВПРАВ

Методика навчання у гирьовому спорті будується на основі принципів наочності, послідовності, систематичності. Навчання здійснюється у певній послідовності: ознайомлення, вивчення, тренування.

Ознайомлення з вправами сприяє створенню вірного уявлення про техніку їх виконання. Для цього потрібно: вірно називати вправи, бездоганно показати їх в цілому, показати їх по частинах та пояснити техніку виконання кожної частини.

Вивчення вправи здійснюється спочатку без приладу (імітація), потім з однією гирею по частинах та в цілому. Від вірної організації початкового періоду навчання найбільше залежать успіхи тих, хто займається. В зв'язку з цим, дуже важливо закласти у початківців необхідний технічний фундамент, засвоїти з ними основні технічні елементи і потім почати вдосконалювати техніку.

Тренування полягає у систематичному, багаторазовому виконанні кожної вправи гирьового двоборства з поступовим збільшенням обсягу та інтенсивності. В процесі учбово-тренувальних занять вправи можуть вивчатися по частинах або в цілому. Під час вивчення вправи по частинах тренер пояснює та показує кожну частину окремо, звертаючи при цьому увагу тих, хто займається, на особливості виконання окремих елементів (у ривку - це підрив та фіксація; у штовханні - початкова позиція перед виштовхом, виштовх та фіксація).

Головний принцип навчання - від простого до складного - є провідним і в гирьовому спорті. Після розучування окремих частин вправи ті, що займаються, починають виконувати її в цілому.

На практиці одні спортсмени швидко опановують техніку виконання вправ з гирями, інші (внаслідок своїх особливостей) витрачають на це більше часу та сил і потребують до себе більшої уваги у процесі навчання. Для цих спортсменів у початковий період навчання дуже важливим є метод розучування по частинах. Як і в інших видах спорту, у вправах з гирями від тих хто займається вимагається цілеспрямованість, добра координація, рухливість у суглобах, гнучкість. Всі ці якості особливо необхідні при підготовці спортсменів високого класу. Однак, в цілому, вправи з гирями під силу кожній людині, яка прагне зміцнити як фізично, так і морально. Ця доступність якраз і сприяє збільшенню масовості занять гирьового спорту.

2.1 Поштовх

Навчання поштовху двох гирь потребує від атлетів доброї загальної фізичної підготовки, сили та гнучкості. Засвоєння техніки починається, як правило, з гирями меншої ваги (чи навіть з однією гирею) в установленій послідовності: знайомство, розучування і тренування. Головними елементами поштовху є вихідна позиція перед виштовхом, виштовх та фіксація. Від вірної вихідної позиції, яка багаторазово приймається під час виконання вправи, в більшості залежить ефективність виштовху та кінцевий результат.

Під час засвоєння цієї позиції дуже важливо звернути увагу тих хто займається на позиції ніг, тазу, рук та торсу, а також гирь на грудях.

Після взяття гирь на груди, ноги повинні бути випрямленні, розставлення ніг за шириною плечей; гирі лежать на плечах та передпліччях, лікті притиснуті до торсу, ручки гирь лежать ближче до основи долонь. Для того, щоб центр тяжіння гирь збігався з центром тяжіння торсу потрібен вигин торсу у відділі крижі назад, це оптимальне положення перед виштовхом.

Як правило, засвоєння вихідної позиції перед виштовхом викликає у тих, хто займається найбільші труднощі.

Характерними помилками є: підймання ліктя, зігнуті ноги, не вірне розміщення ручок гирі на долоні, прогиб у перед попереку, притискання кистей рук до грудей.

При засвоєнні виштовху необхідно звернути увагу на такий момент: воно повинне виконуватися головним чином за рахунок активної праці ніг, торсу, та рук. При виконанні виштовху у першій фазі (перший підсід, випрямлення ніг) руки виконують функцію ланки, що спрямовує, і тільки у заключній фазі активно вклячається у підйом гирь руки. Більшість спортсменів-початківців при засвоєнні виштовху (особливо на перших заняттях) намагаються активніше працювати руками. Спроби "шттовхати" гирі руками, як правило, призводять до помилок у техніці та погіршують результат.

Навчання виштовхуванню слід починати з засвоєння присідання: спочатку без гирь (імітація), потім з однією гирею, і нарешті, з двома полегшеними приладами. Характерною особливістю цієї частини виштовху є швидке пружне згинання ніг у колінах (з поступовим нарощуванням напруження м'язів) і різке їх випрямлення з виходом на носки, торс при цьому утворює жорстку постійну опору. Слід зазначити, що потужна робота ніг та спини утворює прискорення, яке необхідне для вільного підймання гирь на необхідну висоту, а саме — вихід на носки у заключний момент виштовху дозволяє надати гилям додаткове прискорення і звільняє спортсмена від навантаження для виконання підсиду. Цей елемент виштовху особливо важко засвоюється початківцями, тому він потребує додаткового відпрацювання за допомогою імітаційних вправ й тренування з полегшеними приладами.

Друге присідання (перед фіксацією) дозволяє спортсмену підхопити гирі у "мертвій точці" і розслабити ноги при згинанні. В

момент підхвату слід навчити початківців вигинати й закріплювати попереки, який повинен виконувати роль жорсткої опори. Ця частина виштовху, мабуть, найскладніша в техніці вправи й потребує від спортсмена доброї координації, гнучкості та потужної роботи ніг.

В момент фіксації всі ланки тіла повинні бути жорстко закріплені; ноги, руки та торс – випрямлені. Часто у початківців при виконанні цього елемента вправи одна чи обидві руки відхиляються в бік. При вивченні необхідно акцентувати увагу тих хто займається на тому, що гирі при фіксації слід тримати ближче одна до одної. При опусканні гирь на груди після фіксації дуже важливо вміти розслаблювати руки в момент вільного падіння гирь та прийому їх на трохи зігнуті ноги. Це дозволяє, по-перше, відпочити всім м'язам, що працюють, та пом'якшити жорсткість удару, а по-друге - прийняти оптимальне вихідне положення для наступного виштовху.

Таким чином виштовх - це найскладніша у технічному виконанні вправа у гирьовому двоборстві, він потребує старанного засвоєння окремих його елементів.

2.2 Ривок

Спочатку засвоюється стартове положення. Воно приймається майже в кожному циклі вправи, тому, головним чином слід звернути увагу тих хто займається на положення ніг та спини. Спина повинна бути прямою, вона є основою опори, навколо якої здійснюється праця у ривку. Розставлення ніг на старті і при виконанні вправи - за шириною плечей, що забезпечує спортсмену надійну опору. При навчанні ривку слід акцентувати увагу початківців на тому, що ноги та спина працюють особливо активно в момент підриву, таке розташування ланок тіла сприяє створенню найбільшої швидкості підриву й ефективному виходу гирі угору. Під час виконання ривка, особливо після підриву, не слід опускати гирю далеко від себе, тому що це збільшує амплітуду руху приладу, порушує структуру вправи й значно знижує працездатність.

Після підриву рука, трохи згинаючись, в літньому суглобі і потім виправляється, в "мертвій точці" відбувається фіксація - нерухоме положення системи "спортсмен - прилад", яке свідчить про завершення вправи.

Дуже часто спортсмени-початківці після підриву не згинають

руку в лікті, а одразу ж піднімають гиру вгору прямою рукою. Це є помилкою. Згинання руки в ліктьовому суглобі перед фіксацією дає можливість м'язам розслабитися та відпочити при багаторазовому виконанні вправи. Також не вірним буде підйом гирі за рахунок м'язів передпліччя та плеча, вони повинні бути розслаблені. Надмірний нахил торсу вперед викликає зайву напругу на м'язи попереку. При виконанні ривка спортсмени-початківці не можуть засвоїти підхват гирі рукою в "мертвій точці" і після підйому вгору - вона всією вагою б'є по передпліччю. Вивченню цього технічного прийому слід приділяти якнайбільше уваги, щоб перехід від польоту приладу до фіксації здійснювався повільно й безболісно.

Згідно до правил змагань у гирьовому спорті, опускання гирі після фіксації повинно відбуватися без торкання плеча та передпліччя. В цьому випадку рух приладу додолу пов'язаний із витратами зусиль м'язів спини та кисті. Важливе значення має оптимальна траєкторія руху, тому що перехід від опускання гирі до наступного замаху повинен бути повільним, він має нагадувати рух "маятника"

Після виконання ривка однією рукою, спортсмен перехоплює гиру іншою рукою і знов робить замах для продовження вправи.

При навчанні велику допомогу можуть зробити праця перед дзеркалом, коли початківець бачить, наскільки вірно він робить той чи інший елемент і які робить помилки. Особливо це важливо на початковому етапі навчання і в процесі підготовки до відповідальних змагань, коли необхідно усунути найменші технічні погрішності для досягнення високого результату.

Пристаюючи до навчання техніці вправ гирьового двоборства, тренер повинен виділити вузлові моменти засвоєння ривка та поштовху, на яких потрібно акцентувати увагу спортсменів.

У ривку: замах, підрив, фіксація, опускання гирі. Основним елементом є підрив, який забезпечує ефективність виконання вправи.

У поштовху: вихідна позиція перед виштовхом, поштовх, фіксація.

Основним елементом є виштовх. В процесі навчання велике значення має правильне дихання. Головною та необхідною умовою є своєчасне та достатнє постачання організму кисню під час напруженої роботи з гирями. Незалежно від ритму виконання вправи дихання повинне бути природнім, без затримок. Регулярні

заняття дозволяють виробляти оптимальне дихання для кожної вправи двоборства. Досвід показує, що в кожному циклі ривку виконується два вдихи (на старті та після ривку) і два видихи (під час фіксації та після опускання гирь). В повному циклі виштовху виконується три вдихи (на старті, під час виштовху та після фіксації), та три видихи у вихідній позиції перед виштовхом, під час фіксації та при опусканні гирі. Під час тренування дихання поступово доводиться до автоматизму у відповідності до навантаження, що отримав організм.

3 ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Для підготовки гирьовиків на практичних заняттях використовуються загальнорозвиваючі вправи у русі, вправи без предметів, з предметами, на гімнастичному знарядді, легка атлетика, спортивні ігри, але все ж таки головним є розвиток силової витривалості. Для того, щоб підняти гирю один раз, необхідна сила. Для того, щоб підняти гирю у певному темпі багато разів, необхідна силова витривалість. Таким чином, компонентами силової витривалості як основної фізичної якості, необхідної у гирьовому спорті, є сила і витривалість. Класичні прийоми розвитку сили і витримки широко відомі, тому у даній методичці піде мова про методи удосконалення силової витримки у гирьовому спорті.

Досвід показує, що високого рівня розвитку силової витривалості можна досягнути за допомогою різноманітних методів. Але слід пам'ятати, що використання однакових методів тривалий час призводить до адаптації організму. В зв'язку з цим, слід чередувати різноманітні методи під час тренування, використовувати можливі варіанти сукупного їх застосування.

Для придбання силової витривалості тим хтр займається необхідно: підвищувати функціональні можливості організму; збільшувати силу різноманітних м'язових груп; поліпшувати координацію рухів; підвищувати витривалість до динамічних зусиль; працездатність серцево-судинної та дихальної систем.

Оскільки в гирьовому спорті вправи виконуються з великим напруженням та протягом тривалого часу, то для підтримки високої працездатності в цей період якраз необхідна відповідна силова витривалість. Працездатність у цьому випадку характеризується здатністю виконувати великий обсяг тренувального навантаження під час одного заняття чи в процесі

всій' підготовки до змагань.

З точки зору спортивної практики, особливе значення у гирьовому спорті має залежність між м'язовою силою та витривалістю. Багато фахівців заперечують цьому, але практика підтверджує, що саме силова витривалість в першу чергу забезпечує зростання спортивних результатів. Розвивати силову витривалість рекомендується в такій послідовності: спочатку силові вправи з гирями; потім вправи зі штангою і наприкінці - кросовий біг і стрибки.

Велике місце в розвитку силової витримки гирьовиків займають вправи зі штангою. Деякі фахівці стверджують, що вправи важкої атлетики знижують рухомість у суглобах, мало сприяють спеціальному розвитку м'язів. Це не вірно - все залежить від підбору вправ, їх дозування, ваги обтяження. Вправи зі штангою повинні бути динамічні за характером (не можна захоплюватися великою вагою та статичними вправами), сприяти розвитку спеціальних груп м'язів, виконуватись в основному з невеликою вагою та великою кількістю повторень.

Дія праці зі штангою рекомендуються наступні вправи: нахили зі штангою за головою; присідання, вистрибування зі штангою на плечах; поштовх з-за голови; ривок у стійку (стиск штанги вузький): нахили зі штангою на витягнутих руках; піднімання на носки (штанга за головою); обертання торсу (штанга на плечах); ривок у стійку (стиск широкий); тяга від рівня стегон (стиск вузький).

Вправи зі штангою застосовуються не тільки для розвитку силової витривалості, але, головним чином, для усунування слабких місць в загальній фізичній підготовці. Крім того, ці вправи сприяють розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

Оскільки кросовій підготовці та оздоровчому бігу в спеціальній літературі відведено досить місця, ми не будемо докладно зупинятися на цьому методі розвитку силової витримки. Тільки розумне поєднання бігу та силових вправ дає необхідний тренувальний та оздоровчий ефект.

Загальна фізична підготовка на заняттях з гирьового спорту

На початку кожного семестру, викладач проводить інструктаж по системі та методах загальнофізичної підготовки на заняттях з гирьового спорту. Після занять з гирями студенти самостійно займаються загальнофізичною підготовкою. Найефективнішими є: напівприсідання зі штангою на плечах:

станова тяга штанги: віджимання на брусах.

У процесі занять викладач здійснює контроль за виконанням загальнофізичної підготовки та індивідуальні консультації.

4 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Спеціально-допоміжні вправи для поштовху:

- поштовх одній гірі;
- поштовх двох легких (або важких) гирь;
- піднімання гирь на груди;
- присідання з вагою на грудях або плечах;
- поштовх з опусканням гирь до рівня колінних суглобів;
- стрибки з гирею на плечах.

Спеціально-допоміжні вправи для ривку:

- ривок легкої (або важкої) гирі;
- піднімання важкої гирі до плеча;
- тяга гирі чи штанги;
- нахили з гирею чи з штангою за головою;
- ривок двох гирь водночас;
- протягування ваги вгору;
- прогиб спини назад-угору, лежачи на стегнах на опорі.

5 МЕТОДИКА РОЗПОДІЛУ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАННЯТЯХ

Учебний рік поділяється на два семестри. Між 1-м та II-м семестром проходить більше місяця без занять гирьовим спортом, між II-м семестром та початком нового навчального року три місяці. Тому кожен семестр є окремим тренувальним циклом, в якому є підготовчий, передзмагальний та змагальний періоди. Змагання проводяться в кожному семестрі, в 1-му - наприкінці грудня, в II-му - наприкінці квітня, тому що в травні здійснюється підготовка і складання контрольних нормативів. В 1-му семестрі у змаганнях беруть участь студенти, які займаються в групах спеціалізації гирьового спорту, участь у змаганнях є заліковим нормативом. У II-му семестрі змагання проводяться в два етапи. 1-й етап такий, як і у грудні. На підставі результатів цих змагань, із залученням членів збірної університету формуються збірні факультетів. II-й етап - це першість університету серед збірних факультетів проводиться через 7-10 днів після 1-го етапу.

Тепер розглянемо цілі, завдання та зміст кожного періоду. Підготовчий період триває 3-4 тижні. Завдання підготовчого

періоду: загальнофізична підготовка тих хто займається (удосконалення техніки вправ, розвиток необхідних морально - вольових та фізичних якостей); досягнення відповідного цьому періодові рівня підготовки. В цей період виключаються граничні навантаження, поступово збільшується обсяг, інтенсивність, компактність заняття.

Перші два тижні робота проводиться з гирями по 16 кг. Кількість підходів - 2-3, кількість підйомів - 10-30 разів за один підхід. З третього тижня починається робота з гирями по 24 кг, головний напрямок - не кількість рухів в підході, а вірна техніка виконання.

Передзмагальний період триває 9 тижнів. Завдання періоду: збільшення обсягу роботи з гирями по 24кг (інтенсивність у підходах доводиться до 80-85%), подальше вдосконалення техніки виконання рухів. Розвиток сили та силової витривалості. Передзмагальний період поділяється на три мікроцикли. Мікроцикл складається з 6 занять:

1-ше заняття - ігровий день; 2-ге - розвиток витривалості, після розминки виконується один підхід до гирь по 16 кг, кількість рухів від 30 до 80. 3-тє - розминочний підхід, 16 кг - 10 разів 2-3 підходи до гирь по 24 кг., інтенсивність 50-60%. 4-те - інтенсивність в роботі з 24 кг збільшується до 70-75%. 5-те - 6-те заняття - інтенсивність доходить до 80-85%.

Змагальний період триває 2-3 тижня. Інтенсивність на кожному занятті досягає 80-100%. Напрямок останнього заняття перед змаганнями - технічна підготовка, інтенсивність знижується до 50%.

6 ТРЕНУВАННЯ У ЗБІРНІЙ НУ «ЗП»

Метою занять у збірній є: а) зміцнення здоров'я студентів; б) підготовка спортсменів до виступу у змаганнях: першості міста, області, України, та міжнародних змаганнях; в) виконання нормативів I розряду, кандидата у майстри спорту, майстра спорту України.

Відбір до збірної відбувається слідуючим чином: 1). За результатами виступу у змаганнях на першість ЗНТУ. 2). У процесі занять у навчальних групах викладачі виділяють найбільш фізично підготовлених, особливу увагу приділяють технічній підготовці спортсменів. 3). У збірну зараховуються студенти, які до вступу в ЗНТУ тренувалися у секціях з гирьового спорту.

На початковій стадії підготовки новаків у збірній, основна увага приділяється вдосконаленню технічної підготовки. Всі елементи техніки виконання поштовху та ривку, вдосконалюються як окремо, так і в цілому. Якщо у спортсмена є вади у техніці виконання, то він виконує багато тренувальної роботи з гирями малої ваги.

Тренування збірної відбувається у понеділок, середу та п'ятницю, а в суботу чи неділю – самостійно виконується кросовий біг.

Напрямок тренувального процесу є наступне:

Понеділок: відбувається робота на розвиток силової витривалості. В залежності від підготовки спортсменів, робота проходить з гирями 24 чи 28 кг. У поштовху найчастіше за усе виконується три основні підходи: перший 20 – 30% від максимального, другий 70 – 90% від максимального, третій 60 – 80% . У ривку виконується таке ж співвідношення по навантаженню.

Серeda: відбувається робота на розвиток сили. В залежності від підготовки спортсменів, тренування ведеться з гирями 28 та 32 кг. У поштовху виконується 3 – 4 підходи: перший 30 – 50% від максимального, другий – четвертий 40 – 70%. У ривку частіше виконується на один підхід менше, а співвідношення навантаження таке ж як і в поштовху.

П'ятниця: відбувається робота на розвиток витривалості. В залежності від підготовки спортсменів, тренування ведеться з гирями 24 та 16 кг. У поштовху та ривку виконується один підхід, щоб розім'яти м'язи, та другий основний, в якому робиться максимально можлива кількість піднімань.

Субота чи неділя: виконується тренування на розвиток витривалості – кросовий біг. Навантаження поступово зростає від 15 – 20 хвилин бігу, 60 – 90 хвилин. Це тренування спортсмени проводять самостійно.

Загально-фізична підготовка більш сконцентрована, ніж у навчальних групах та направлена на розвиток тих груп м'язів, які приймають участь у виконанні поштовху та ривку. Основні вправи:

1. Напівприсіди зі штангою на плечах;
2. Тяга штанги;
3. Прогиби спини назад-угору, лежачи на стегнах на опорі;
4. Віджимання на брусах;

5. Вправи для м'язів пресу.

7 ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ

Причинами травм і пошкоджень під час занять гирьовим спортом та з обтяженнями можуть бути: погано проведена розминка, вади в техніці виконання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренувальних занять. Найпоширенішими є такі пошкодження та травми: розтягування й розриви м'язових волокон, ущільнення м'язів (міогенез), хронічні вивихи та розтягнення (дисторсія), ушкодження колінних суглобів, больові відчуття у попереку, намулення та мозолі на долонях.

З метою попередження травм і пошкоджень на тренуваннях з обтяженнями додержуються наступних вимог:

а) на початку кожного тренування обов'язково проводяться загальна та спеціальна розминки, щоб розігріти м'язи перед силовими вправами;

б) при виконанні поштовху та ривку, слід дотримуватись техніки виконання вправ;

в) у підготовчих групах навантаження зростає поступово;

г) після великих навантажень доцільно використовувати різноманітні відновлювальні засоби - фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні та інші;

д) під час виконання силових вправ із граничним обтяженням або великою кількістю повторень користуються послугами партнерів, які підстраховують спортсменів;

е) коли виконуються вправи зі штангою, що пов'язані з нахилами та обертаннями тулуба, обов'язково на гриф штанги одягаються важкоатлетичні замки;

ж) під час піднімання граничних обтяжень (особливо в присіданнях з метою фіксації м'язів попереку та черева), одягається важкоатлетичний пояс.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцев Ю.М. и др. Занимайтесь гиревым спортом - М; Советский спорт, 1991 - 48 с.
2. Мелихов Л.Б., Паньков В.П. Полюби гири. - Федерация гиревого спорта Украины - Мелитополь, 1992 - 75 с.
3. Олешко В.Г., Щербина Ю.В. Гирьовий спорт. Програма для колективів фізкультури та спортивних шкіл. Україна, 1997 .
4. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт; Метод, пособие. - М: Физкультура и спорт, 1988.