

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

Ремешевський О.В.
Журавльов Ю.Г.

Конспект лекції
з дисципліни
«Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах»
для студентів кафедри фізичного виховання, олімпійських та
неолімпійських видів спорту за напрямком підготовки:
7.01020201 «Спорт (за видами)»

Затверджено Вченою Радою НУ «ЗП»
Протокол №

Запоріжжя 2021

УДК 796.894

ББК 75

Ремешевський О.В., Журавльов Ю.Г. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: Конспект лекції для студентів кафедри фізичного виховання, олімпійських та неолімпійських видів спорту за напрямком підготовки: «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. - с.14

Конспект лекції містить лекційний матеріал "Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах" згідно з навчальною програмою для кафедри фізичного виховання, олімпійських та неолімпійських видів спорту, питання для самоперевірки та контролю знань, повний перелік рекомендованої літератури.

Призначений для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки: 7.01020201 «Спорт (за видами)»

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 Організація тренувальної та змагальної діяльності гиревиків на різних етапах вдосканавлення.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1 Періодизація спортивного тренування.....	5
1.1.1 Підготовчий період.....	6
1.1.2 Змагальний період.....	8
1.1.3 Перехідний період.....	9
1.2 Зміст і структура тренувального заняття.....	9
1.3 Підготовка до змагань.....	11
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	13
ЛІТЕРАТУРА.....	Ошибка! Закладка не определена.

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.

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.Сахо, 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 Ю. 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.Воробьов, А.Толстінов, С.Пирог, А. Микиртумов, І. Кривега. Призерами України були В.Лочман та В.Єршов. В 2015р. студент ЗНТУ, майстер спорту України, Михайло Давиденко, став бронзовим призером України серед студентів ВНЗ. А в 2016-му, Михайло Давиденко став чемпіоном Світу серед юніорів у Турині., та майстром спорту України. Орін Руслан, студент ЗНТУ, в 2017 року м. Афіни (Лутраки), Греція, став бронзовим призером чемпіонату світу серед дорослих та срібним призером чемпіонату світу серед юніорів, а вже 2018 році в Словенії, м. Цельє, став Чемпіоном світу серед юніорів.

Починаючи з 1989 року збірна ЗНТУ постійно виграє першість 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 ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГИРЕВИКІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВДОСКОНАЛЕННЯ

1.1 Періодизація спортивного тренування

У гирьовому спорті, річний цикл тренувальних занять підрозділяється на три основних періода: підготовчий, змагальний і перехідний. Побудова річного тренувального циклу виходить з календарного плану спортивних змагань і тісно взаємопов'язане з ним. З усіх змагань, передбачених календарним планом на рік, виділяють одне або два основних, і по них орієнтується весь річний цикл тренувальних занять. Окрім виступу в основних змаганнях можна планувати виступ в одному або двох менш значущих, але розглядати ці змагання треба як контрольні, з метою перевірки рівня підготовки до головних змагань, а також корегування тренувального процесу на даному етапі у разі зниження або недостатнього зростання спортивних показників.

Залежно від спортивної кваліфікації спортсмена, стажу тренувальних занять, кількості запланованих змагань на рік і термінів їх проведення побудова та зміст річного циклу може бути самим різним.

Наприклад, для спортсмена з невеликим тренувальним стажем (1-2 роки) досить двох контрольних змагань і одного або двох основних.

Якщо змагання заплановані в які-небудь інші місяці, то підготовчий період повинен починатися відповідно зі зміщенням термінів проведення змагань. У висококваліфікованих спортсменів кількість змагань значно більше, і проводиться вони можуть протягом усього року. Тут також необхідно виділити для себе найбільш вагомі змагання та у відповідності з термінами їх проведення спланувати річний цикл.

Відомо, що підтримувати високий рівень підготовки протягом тривалого періоду часу (два і більше місяців) дуже важко. У цьому випадку змагальний період поділяють на кілька змагальних мікроциклів.

Кожен мікроцикл передбачає певний проміжок часу для активного відпочинку після виступу в змаганні, тимчасове зниження обсягу та інтенсивності навантажень протягом приблизно часу до наступних змагань, зменшення виконання змагальних вправ і,

навпаки, збільшення тренувальної роботи із застосуванням спеціально-допоміжних вправ, подібних за структурою рухів зі змагальними. Потім знову поступово збільшують обсяг змагальних вправ, підвищують інтенсивність навантаження. Виконання спеціально-допоміжних вправ до кінця змагального мікроциклу доводять до мінімуму і застосовують в основному в якості розминок або при усуненні «слабкого місця» в спеціальній фізичній підготовці, виявленого в результаті минулих змагань .

Існує здвоєний річний цикл підготовки, коли заплановані спортсменом змагання неможливо вмістити в один змагальний період, тому що між ними занадто великий проміжок часу. Залежно від спортивної кваліфікації спортсмена, його віку, кількості змагань запланованих на рік, структура і зміст річного тренувального циклу можуть бути самими різними .

Після змагального періоду слідує перехідний, котрий також має свої певні завдання.

1.1.1 Підготовчий період

Підготовчий період підрозділяється на два етапи: загально-розвивальний та спеціально-підготовчий. Перехід від одного періоду до іншого, а також від етапу до етапу повинен бути поступовим.

Задача загально-розвивального етапу - підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, тобто підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей і умінь.

Загальна фізична підготовка на цьому етапі здійснюється за допомогою загально-розвивальних вправ. Враховуючи специфіку гирьового спорту, перевагу віддають вправам на розвиток сили; загальної витривалості і працездатності.

Особливу увагу на етапі загальної фізичної підготовки слід приділити ліквідації слабких місць у фізичному розвитку.

I етап підготовчого періоду. Головним напрямком в динаміці тренувального навантаження є поступове збільшення обсягу тренувальної роботи. При цьому обов'язково враховують слабкі і сильні сторони фізичного розвитку кожного спортсмена і відповідно з цим підбирають ті чи інші засоби підготовки. Інтенсивність навантаження зростає порівняно повільно, з таким розрахунком, щоб не перешкоджати виконанню роботи з великим обсягом навантаження. Це означає, що темпи зростання обсягу навантаження

повинні перевищувати темпи зростання інтенсивності навантаження. Якщо темпи зростання інтенсивності навантаження будуть однакові або перевищувати зростання її обсягу, то не вдасться вирішити першочергові завдання різнобічного фізичного розвитку, які визначені на цьому етапі підготовки.

Приблизно з другої половини першого етапу підготовчого періоду специфічність (спрямованість) загально-розвивальних вправ поступово зростає, тобто застосовуються такі вправи, які не тільки усували б диспропорцію у розвитку фізичних якостей, але і виховували б більшою мірою основні фізичні якості гиревика: силу і силову витривалість. Зростання обсягу навантаження поступово починає поступатися темпу зростання інтенсивності: вправи виконують з великою вагою обтяжень і з великою кількістю повторів в одному підході, поступово зменшується проміжок часу відпочинку між підходами. Вправи з інших видів спорту також виконують в більш високому темпі. Більше часу приділяють закріплення й удосконаленню техніки виконання класичних вправ з гириями.

II етап підготовчого періоду. Перевагу віддають виконання спеціальних вправ з гириями, закріплюють і вдосконалюють техніку виконання змагальних вправ, продовжує зростати інтенсивність навантаження - спочатку при збереженні її обсягу, потім, у міру зростання інтенсивності, обсяг поступово знижується. До кінця спеціально-підготовчого етапу гранично зменшується різноманітність виконувальних вправ. В основному використовують спеціально-допоміжні та змагальні вправи. Технічну, морально-вольову підготовку тощо. Доводять до такої міри досконалості, яка необхідна у змагальній боротьбі. Приблизно за місяць до змагань обсяг навантаження знижують мінімально, а інтенсивність, навпаки, зростає і сягає майже максимального рівня. Виникає необхідність у проведенні контрольних прикидок (до 90% від кращого результату), які дозволяють остаточно переконатися в готовності спортсмена до змагань, виявити недоліки і прорахунки в тренувальному процесі. При необхідності переглядають і корегують навантаження в останніх тижневих мікроциклах перед змаганнями. Зазвичай час тренувального заняття скорочують до 1-1,5 години, а кількість тренувань на тиждень - до трьох. Такий режим тренувальної роботи сприяє відновленню спеціальної витривалості і працездатності при виконанні змагальних

вправ з гирями, концентрації вольових якостей і зростанню спортивних результатів.

Однак позитивні зміни в організмі і зростання результатів відбуваються лише за умови правильно спланованого і проведеного підготовчого періоду. Підготовчий період можна вважати повноцінно завершеним, якщо спортсмен досяг запланованих результатів в загальній і спеціальній фізичній підготовці.

1.1.2 Змагальний період

Головним завданням є збереження спортивної форми на найвищому рівні протягом всього змагального періоду і досягнення високих результатів у змаганнях.

Основними засобами підтримки спортивної форми є змагальні та спеціально-допоміжні вправи. Застосування загально-розвиваючих вправ по відношенню до спеціальних незначно, і використовуються вони в основному як підготовка або як засіб активного відпочинку після великих навантажень в змагальних вправах з гирями. Кількість змагань у змагальному періоді може бути різним у залежності від віку спортсмена, його спортивної кваліфікації, функціонального стану організму та інших факторів.

У короткочасному змагальному періоді (1-2 змагань) обсяг та інтенсивність тренувального навантаження стабілізують і підтримують на постійному рівні, а якщо змінюють, то незначно.

У тривалому змагальному періоді, коли протягом приблизно п'яти місяців спортсмен виступає в трьох і більше змаганнях, дуже важко постійно підтримувати високий рівень тренуваності організму та спортивну форму. У цьому випадку виникає необхідність у застосуванні проміжних етапів, так званих змагальних мікроциклів. Кожен мікроцикл передбачає тимчасове зниження об'єма та інтенсивності тренувального навантаження після кожного виступу на змаганнях. Залежно від проміжку часу між змаганнями зниження навантаження може бути протягом 10 або більше днів (розвантажувальний мікроцикл). Зниження навантаження знімає нервові і фізичні напруження, дозволяє спортсменові відновитися після виступу на змаганнях і бути готовим знову приступити до інтенсивних тренувань, щоб не тільки відновити тимчасово втрачену спортивну форму, а й підвищити її, щоб надалі більш успішно виступити в майбутніх змаганнях. Подібна хвилеподібність в динаміці

навантаження необхідна для підтримки спортивної форми протягом тривалого часу і є профілактикою перевтоми.

У певні моменти в мікроциклах змагального періоду передбачають чергування тренувань з застосуванням тільки змагальних вправ з тренуваннями, коли застосовуються тільки спеціально-допоміжні вправи, подібні за структурою рухів з змагальними. Чергування вправ дозволяє акцентувати увагу на слабких місцях у підготовці та усувати їх, що також сприяє підтримці спортивної форми в змагальному періоді.

1.1.3 Перехідний період

Після інтенсивних тренувальних занять і декількох виступів у змаганнях організм спортсмена потребує відновлення. Настає перехідний період, завданням якого є забезпечення повноцінного відпочинку і разом з тим зниження рівня спеціальної тренованості. Спортивна форма в цей час тимчасово втрачається, а загальна тренованість підтримується за рахунок застосування вправ з інших видів спорту. Зміна фізичної діяльності є кращим засобом активного відпочинку. Загальна фізична підготовка знову виходить на перший план. Питома вага спеціальної підготовки припадає до 15-20%.

З вправ спеціальної підготовки використовують лише ті, які забезпечують підтримку певного рівня спеціальної тренованості (наприклад, махи гирі - для підтримки тренованості у ривку; напівпоштовх двох гирь і пружні жими гирь вгорі на прямий руці - у поштовху). Основна спрямованість в перехідному періоді виражається в зменшенні обсягу й інтенсивності навантаження. Необхідно уникати однотипного, монотонного навантаження, що перешкоджає активному відпочинку. Одне із завдань перехідного періоду - аналіз роботи, проведений протягом тренувального року. При плануванні навантажень на тому чи іншому етапі підготовки наступного тренувального року обов'язково враховують всі виявлені помилки і прорахунки.

У перехідному періоді найбільш доцільно проводити заняття комплексної спрямованості з широким застосуванням ігрового методу, зміною засобів і місць занять. В кінці перехідного періоду навантаження поступово збільшуються, зменшується обсяг вправ для активного відпочинку, спортсмен налаштовується на активну роботу в майбутньому підготовчому періоді.

1.2 Зміст і структура тренувального заняття

Тренувальне заняття поділяють на три взаємопов'язані частини: вступну (підготовчу), основну і заключну. Це визначає логічну послідовність виконання фізичних та інших дій спортсмена. Кожна частина тренувального заняття вирішує свої певні завдання.

Вступна частина служить для створення необхідних умов для проведення основної тренувальної роботи в кожному окремому занятті. Засоби вступній частині: ходьба, уповільнений біг, гімнастичні вправи, вправи на розтягування м'язів і рухливість суглобів, загально-розвиваючі вправи з легкими обтяженнями.

На вступну частину в занятті відводиться 15-20 хвилин.

Засоби вступній частині – пояснення цілей, завдань і змісту заняття, різні стройові вправи, ходьба, уповільнений біг, гімнастичні вправи, вправи на розтягування м'язів і рухливість в суглобах, загально розвиваючі вправи з легкими обтяженнями (гантелями, дисками від штанг, металевими палицями, набивними м'ячами). Використовуються також різні гімнастичні снаряди (стінка, бруси)

В основній частині вирішуються найбільш важливі завдання заняття: оволодіння різними руховими навичками і вміннями, вдосконалення в техніці виконання змагальних вправ, виховання фізичних, морально-вольових і других якостей. Засоби основної частини: класичні (змагальні) і спеціально-допоміжні вправи з гирями, вправи зі штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, легкоатлетичні вправи (в основному - біг).

За часом основна частина може тривати від 20 хвилин до 3 годин і більше. Це залежить від кваліфікації спортсмена, мети заняття.

Завдання заключній частині - зниження загального збудження нервової системи, зняття м'язового напруження окремих груп м'язів, а також короткий огляд і підведення підсумків заняття, завдання додому. Характерні вправи заключній частині є: ходьба, нескладні гімнастичні вправи на розслаблення м'язів, виси на перекладині або шведської стінці, що розвантажує хребет після занять з обтяженням. Дуже важливо при побудові тренувального заняття визначити послідовність вправ, їх виконання в кожній його частині і забезпечити оптимальний зв'язок між ними. Наприклад, вправи що виконуються в кінці підготовчої частини, повинні бути близькими за структурою рухів до виконуваних на початку основної частини.

1.3 Підготовка до змагань

Гирьовий спорт має свою специфіку, котрій притаманна досить тривала робота. Під час змагань спортсмен повторює звичні дії, відпрацьовані на тренуваннях.

За місяць-півтора необхідно приділити особливу увагу спеціальній підготовці до відповідальних змаганнях, більш ретельно стежити за вагою. У цей час знижується тренувальне навантаження в загально-розвиваючих вправах. За 20-30 днів до змагань майже повністю виключаються вправи з інших видів спорту, крім бігу. Тренування стає специфічним. Включаються суперсерії і «проходки» до межі - як у ривку, так і в поштовху, таким чином зменшується загальний обсяг роботи і зростає інтенсивність тренування, в основному за рахунок скорочення кількості допоміжних вправ. Кількість підйомів зменшується, але зберігається інтенсивність в класичних вправах. На заключному етапі підготовки до змагань атлету необхідно з'ясувати свої вищі тренувальні результати в класичних вправах. З цією метою виконують прикидки, причому остання повинна бути за кілька днів до початку змагань, щоб організм встиг відновитися. Практика показала, що для відновлення сил, витрачених на максимальний підйом гир у поштовху, потрібно більше днів відпочинку, ніж це необхідно для відновлення після «проходки» у ривку. Тому атлет востаннє робить прикидку у поштовху за 6-8 днів до змагань, у ривку - за 3-4 дні. На останніх 2-3-х заняттях трохи зменшується кількість підходів у класичних вправах. Тривалість відпочинку напередодні змагань залежить від здатності організму до відновлення. Чим швидше проходить відновлювальний період, тим коротше може бути відпочинок між останнім тренувальним заняттям і вдень виступу. Зазвичай це 1-2 дні.

Велике значення для накопичення нервової енергії і вдалого виступу на змаганнях має не тільки правильне регулювання тренувального навантаження, але і суворий режим в повсякденному житті.

На заключному етапі підготовки до змагань рекомендується краще харчуватися і більше спати.

Якщо атлет знижував вагу для переходу в більш легку вагову категорію, то на зважування треба прийти трохи раніше, щоб зважитися в числі перших і встигнути поїсти. Їжа краще засвоїться, якщо взяти її за 2 години до виступу. У раціон зазвичай входить

м'ясний бульйон, відварене м'ясо, фруктові соки і обов'язково трохи солі з мінеральною водою.

Після зважування і прийому їжі необхідно знайти тихе місце і спокійно посидіти з друзями за бесідою. Деякі спортсмени перед змаганням відчувають або так звану «стартову лихоманку», або «стартову апатію».

Для поліпшення стану необхідно провести спеціальну розминку. У першому випадку - спокійно, в другому - потужно і енергійно. Час загальної розминки подовжують. У першому випадку це знижує збудливість центральної нервової системи, в другому - підвищує її. Гарна підготовка до змагань забезпечує спортсмену стан бойової готовності. Це виражається в тому, що він відчуває прилив сил, бажання виступити відмінно, в м'язах відчувається тепло.

Перед виходом на поміст необхідно розім'ятися. Спочатку проводять спільну розминку, яку спортсмен звик робити на тренуванні. Потім роблять спеціальну розминку з гирями в тієї вправі, в якій доведеться виступати. Дуже важливо в цьому випадку передбачити час розминки. Добре, якщо атлет знає, скільки часу йому залишилося до виходу. Дуже ефективною розминка буває тоді, якщо атлет, зробивши останню розминку, відпочиває 3-4 хвилини, після чого йому доведеться вийти на поміст. Спеціальну розминку можна провести наступним чином: відразу після загальної розминки важкоатлет підходить до гирь (вага змагальна).

За правилами змагань першим рухом йде поштовх двох гирь. Перша вправа спеціальної розминки: підйом гирь 3-4 рази поспіль, 4-5 поштовхів з грудей. Друга вправа: підйом гирь 6-8 поштовхів з грудей, це повинно складати 25-35 % від максимального результату. Після цих двох вправ у спортсмена «відкривається» дихання (між першою і другою вправами, зазвичай, проходить 3-4 хвилини - стільки ж, скільки і на тренуванні). Розминка закінчена, атлет готовий вийти на поміст. Якщо до виклику на поміст часу залишилося мало, то спортсмен бере гирі на груди 2-3 раз і стільки ж штовхає з грудей.

Виконавши поштовх, варто гарненько відпочити. Вмитися, промити руки з милом, якщо необхідно - змастити мозолі кремом. Зазвичай на змаганнях між поштовхом і ривком інтервал близько години. Їсти і пити в цей час не рекомендується. Перед ривком можна прийняти одну таблетку глюкози. Спочатку роблять загальну, потім спеціальну розминку. Перша вправа: вирвати

кілька раз гірю, міняючи руки, звертаючи увагу на правильне перехоплення. Друга вправа (безпосередньо перед вихідом на поміст): вирвати гірю 10-15 разів кожною рукою. Це повинно становити 25-45% від максимуму. На цьому розминку закінчують. Руки після відпочинку (поштовху) необхідно ретельно підготувати: забинтувати зап'ястя, натерти магнезією. Гиревик повинен проявити не тільки силу, але, в цілому, силову витривалість. Треба вміти боротися за кожний последуючий ривок або поштовх. Працювати на "другому диханні" допоможуть тренування з «суперсеріями». Завдяки їм можна змусити себе з останніх сил піднімати гірі, оскільки організм привчений працювати в екстремальних умовах.

Після змагань необхідно прийняти гарячий душ. Рекомендується подбати про свої руки - вони отримали величезне навантаження. Прийшовши додому, треба гарненько пропарити руки, змастити їх жирним кремом, зробити масаж кистей.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Перевагу яким вправам віддають в підготовчому періоді?
2. Яким є головне завдання у змагальному періоді?
3. Чим виражається основна спрямованість в перехідному періоді?
4. Розкрийте зміст і структуру тренувального заняття?
5. Яке значення має розминка перед змаганням?

ЛИТЕРАТУРА

1. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2000. – 22 с.
2. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
3. Гиревой спорт: Метод. рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе. [Сост.: В.С. Попроцкий]. – Могилёв: Изд-во ММИ, 1998. – 28 с.
4. Ягодин В.В. Основы теории гиревого спорта: Учеб. пособие для вузов. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 1996. – 218 с.