

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Атлетизм (розділ 2)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Гончаренко О.С. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Навчальний контент:

1. Лекції.

Лекція №1. Історія розвитку атлетичних видів спорту

План

1. Зародження силових видів спорту в світі.
2. Історія розвитку важкої атлетики.
3. Історія розвитку гирьового спорту.
4. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Контрольні питання

1. Перше згадування про вправи з обтяженням.
2. Назва першого письмового трактату про цілісну систему силового тренування.
3. Перші зафіксовані згадування про заняття жінок з обтяжувальними вправами.
4. Найперші згадування вправ з обтяженням у середньовіччі.
5. У якому році з'явився «Гурток аматорів атлетики»?
6. У якому році з'явився київський атлетичний гурток?
7. У якому році відбувся перший Всеукраїнський чемпіонат з важкої атлетики?
8. Місце проведення першої Всеукраїнської олімпіади?
9. У якому році секція важкої атлетики СРСР вступила до Міжнародної федерації важкої атлетики?
10. У якому році вперше вводиться норматив майстер спорту СРСР міжнародного класу серед важкоатлетів?

Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Важка атлетика : навч. прогр. / підгот. : Олешко В. Г., Пуцов О. І., Ткаченко К. В. – Київ : [б. в.], 2011. – 79 с.
3. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.

– 238 с.

5. Дворкин Л. С. Спортивно-педагогические аспекты тренировки юных тяжелоатлетов : лекция / Л. С. Дворкин, А. С. Медведев. – Москва : [б. и.], 1984. – 38 с.

6. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. Свердловск : Уральского Университета, 1989. – 200 с.

7. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.

8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

9. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.

10. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

13. Тяжелая атлетика и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

1. Зародження силових видів спорту в світі.

Витоки виникнення сучасної важкої атлетики можна знайти у Стародавній Греції. Уже в ті часи найбільш освічені люди відстоювали ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню. Давньогрецькі скульптори створювали канони краси з урахуванням оптимальних пропорцій тіла людини, яких намагалися досягти ті, хто займалися силовими вправами.

Ці твердження ґрунтуються не тільки на міфах і легендах, але і на конкретних історичних фактах і археологічних дослідженнях. Відомі зображення вправ з обтяженнями на бронзових предметах, які належать до V ст. до н.е. Абсолютно беззастережно можна стверджувати, що багато сучасних принципів спортивного тренування було закладено у глибоку давнину. Широко відомий, наприклад, один із способів тренування переможця декількох Ігор Олімпіади Мілона Кротонського (VI ст. до н.е.). Мілон щодня піднімав і переносив на плечах молодого бика. Цей „снаряд”

поступово ріс, зі збільшенням його ваги росла і сила атлета. Наведений приклад безпосереднім чином поєднується із сучасними принципами атлетизму (принцип поступового підвищення навантажень).

З найбільш стародавніх „методичних посібників” заслуговує на увагу згадка про цілісну систему силового тренування, яка описана у трактаті „Збереження здоров'я”. Ця робота належить до II ст. н.е. Римський лікар Гален пропонував у ній систему занять з обтяженнями для розвитку мускулатури. Призначалася вона не тільки для атлетів, гладіаторів і воїнів, але і для звичайних громадян.

У Римській імперії вправами з обтяженнями займалися і жінки. Зберігся малюнок на стіні (III ст. н.е.) із зображенням гімнастичних вправ римлянок. У однієї з них в руках гантелі, які не відрізняються від сучасних.

У період середньовіччя (кінець V – до XVII ст.) життя багатьох людей (особливо в Європі) знаходилося під впливом ідей аскетизму. На думку істориків, основна роль в цьому належала представникам церкви. Так або інакше, але достовірної інформації, пов'язаної з історією атлетизму в цей період, немає. Винятки становлять окремі дані про підготовку лицарів, які вправлялися з використанням обтяжень. Відродження інтересу до вправ з обтяженнями спостерігається в період пізнього середньовіччя. У XIV – XV ст. англійські солдати спеціально вправлялися у штовханні залізної балки. Особливо цінували фізичну силу шотландці. У них практикувалося випробування на зрілість: кожен змушнілий хлопець зобов'язаний був підняти камінь вагою не менше 100 кг і покласти його на інший камінь, висотою не нижче 120 см. Тільки після цього хлопця визнавали дорослим, і він отримував право носити шапку зі шкури ведмедя. Починаючи з XVI ст., вправи з обтяженнями стають все більш популярними в Європі. У Англії та Германії з'являються публікації, в яких робляться спроби систематизувати вправи з обтяженнями, розглядаються способи їх виконання. Під час правління цариці Єлизавети, в кінці XVI ст., фізичні вправи з обтяженнями рекомендувалися молодим англійцям замість танців та інших «пустопорожніх забав». Англійський просвітитель Джон Нортбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві грузила, „зміцнюють груди, руки, і атлет під час цих занять одержує всі задоволення, як в боксі, але при цьому не отримує ударів.

Значне підвищення інтересу до силових вправ спостерігається у XIX ст. Фахівці пов'язують це зі збільшенням можливостей спілкування між представниками різних країн. Видатні атлети демонструють свою силу і красу на аренах цирку, багато гастролюють, стають прикладами для

наслідування, тому сприяють залученню до занять з обтяженнями широких верств населення.

У цей період активізується випуск літератури з атлетизму, проводяться спеціальні гантелей, що традиційно використовувалися для тренувань і показових виступів, у ХІХ ст. стали застосовуватися спеціальні пристрої для локального (ізолюваного) розвитку м'язів, які ґрунтувалися на принципі тяги металевих обтяжень через блоки, що дозволяє віднести їх до прототипів сучасних блокових тренажерів.

2. Історія розвитку важкої атлетики.

На межі ХІХ і ХХ ст. у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Одним із представників атлетики був В.Ф. Краєвський, який 1885 р. у Санкт-Петербурзі заснував «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти у своєму розвитку зразків обвідних розмірів м'язів давньогрецьких атлетів.

Подібні гуртки було створено у Москві, Києві, Ризі та ін. У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував Київський атлетичний гурток. Київське атлетичне товариство виховало на той час прекрасних спортсменів Росії та світу, переможців всеросійських чемпіонатів та олімпіад — Константина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чікваїдзе, Степана Тонкопея, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мерного, Олександра Красовського та ін.

В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.), Олександр Анохін — розробив систему гантельної гімнастики тощо.

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також — у вільних вправах.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні. Програма змагань включала 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Георг Гаккеншмідт та Гвідо Мейер.

На межі століть у Росії видавалися атлетичні журнали «Геркулес», «Красота й сила», «Русский спорт» та деякі інші, що пропагували силові

вправи, друкувалися листівки із зображенням знаменитих спортсменів.

Клуби і гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єдналися у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої було обрано Людвіга Чаплінського, а в 1913 р. ця спілка стає членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв ряд важливих рішень. Важка атлетика на той час поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гирі), бокс і всі види боротьби. Для важкоатлетів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різнойменними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд — перетягування каната. Атлети почали виступати у п'яти вагових категоріях: до 60 кг; 67,5; 75; 82,5 і понад 82,5 кг.

У 1919 р. замість Всеросійської спілки важкої атлетики створено Московську лігу, що керувала розвитком цього виду спорту. Учасників розділяли на п'ять вагових категорій і визначили п'ять змагальних вправ. 1923 р. у Москві був проведений перший чемпіонат СРСР, на якому призерами змагань стали українські важкоатлети: Яків Шепелянський, Іван Жуков, Давид Ехт, Людвіг Алекс, Август Орлеан.

Перша Всеукраїнська олімпіада відбулася у Харкові у 1922 р., а її чемпіонами стали Яків Шепелянський, Іван Жуков, Вільгельм Поль і Давид Ехт. Першість СРСР 1927 р. відбувалася за новими правилами: було впроваджено кваліфікаційні розряди (новачки, II, I), учасників розділили на шість вагових категорій. У 1933 р. у важкій атлетиці прозвучало ім'я Георгія Попова. Він одним із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу — «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку — 98,2 кг, а у 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР».

Чемпіонати СРСР і України 1936 р. проводилися за програмою триборства у нових вагових категоріях, наближених до міжнародних. У той самий час і важкоатлетична секція відокремилася від секцій боротьби та боксу.

У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії. На Всесоюзному чемпіонаті 1939 року 20-річний киянин Григорій Новак встановив черговий рекорд СРСР у жимі (118,1 кг), а через два роки, на змаганнях «Україна-Росія» в Києві у ваговій категорії 75 кг він показав феноменальну для того часу суму триборства — 400 кг (жим — 125, ривок — 120, поштовх — 155 кг).

Після звільнення України від фашистських загарбників (1943 р.) у республіці почалося відновлення народного господарства. 1943 р. у Харкові поновили свою діяльність Республіканський комітет у справах фізичної культури і спорту, а також Державний інститут фізичної культури, який потім було переведено до Києва. У червні 1944 р. в Києві відбувся черговий чем-піонат країни з важкої атлетики, де з абсолютно кращим досягненням — 407,5 кг у сумі триборства — переміг Яків Куценко.

У 1946 році секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF). На перший повоєнний чемпіонат світу до Парижа у складі збірної команди СРСР відбули кияни Георгій Попов, Юхим Хотимський та Яків Куценко. Бронзовим призером у легкій вазі став Георгій Попов, Яків Куценко виборов срібну медаль.

У 1950-х роках найсильнішими важкоатлетами України були: Юрій Мазуренко, Михайло Кемель, Петро Кіршон, Микола Меркулов, Федір Осипа, Ігор Рибак, Микола Комешов.

У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади, де завоювали 3 золоті, 3 срібні та 1 бронзову медалі.

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики посіла друге місце у I Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960-х років стали відомими усьому світу українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Беляєв, Леонід Жаботинський.

У 1965 р. Спортивна класифікація країни зазнає значних змін — вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди. Першими звання майстрів спорту міжнародного класу отримали українські важкоатлети Володимир Беляєв та Олександр Кидяєв. У 1969 р. Міжнародна федерація важкої атлетики додала до існуючих вагових категорій дві нові — 52 кг та 110 кг, змагання почали проводитися у дев'яти вагових категоріях.

Конгрес IWF під час проведення Ігор Олімпіади 1972 р. після тривалих обговорень з фахівцями прийняв рішення про вилучення жиму з програми змагань важкоатлетів. Основною причиною була суб'єктивність суддівства цієї вправи під час змагань.

У середині 1970-х років в Україні найбільш відомими важкоатлетами були: львів'яни Адам Гнатов і Петро Король, донеччани Борис Павлов та Юрій Голубцов, луганчани Валентин Михайлов, Олександр Кидяєв,

Олександр Сеньшин, кияни Сергій Полторацький та Валерій. Кузниченко, ровенчанин Валерій Устюжин та інші.

На початку 1980-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів України. В 1981 і 1982 роках Віктор Соц із Донецька стає чемпіоном світу та

Європи та встановлює сім світових рекордів. У 1981 р., звання чемпіона світу та Європи виборов Валерій Кравчук із Кривого Рога, а у 1981, 1982, 1983 рр.

— киянин Анатолій Писаренко.

У середині 1990-х років в Україні з'явилися нові талановиті важкоатлети: Володимир Альошкін, Роман Севастеев, Руслан Савченко, Олександр Блищик, Вадим Бажан, Олег Чумак, Сергій Дідик, Олександр Левандовський, які неодноразово встановлювали світові та європейські рекорди на міжнародних змаганнях.

У 1992 р. після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що зразу ж призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбулася 16 листопада 1992 р. Вже через рік збірна команда важкоатлетів України на чемпіонаті світу 1993 р. в Австралії та чемпіонаті Європи 1994 р. у Чехії виборола перші загальнокомандні місця.

Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF) (2000 р.) про включення до програми змагань жіночої важкої атлетики українські фахівці почали інтенсивно працювати для її розвитку. Призерками та рекордсменками чемпіонатів світу та Європи в ці роки ставали: Наталія Скакун, Любов Григурко, Віта Руденок, Людмила. Канунова, Вікторія Щаймарданова, Наталія Давидова, Ольга Коробка., Юлія Довгаль та інші.

3. Історія розвитку гирьового спорту.

Найважливішим етапом в історії гирьового спорту стало затвердження у 1962 році правил змагань з класичного триборства Союзом спортивних товариств і організацій РРФСР. Триборство в себе включало: 1) жим гирі лівою рукою і правою, 2) поштовх двох гир від грудей, 3) ривок гирі однією рукою. Учасники ділилися на 4 вагові категорії: 60, 70, 80 і понад 80 кг. Була розроблена спортивна класифікація, яка була частиною всеросійської класифікації з національних видів спорту.

В кінці 60-х початку 70-х років змагання з гирьового спорту стали

популярними. У ваговій категорії до 60 кг імена чемпіонів мінялися майже щорічно. До слова сказати, навіть на початку 70-х років непоодинокими були випадки, коли на всеросійському конкурсі сільських силачів деякі учасники легких вагових категорій не могли ні разу зафіксувати вгорі дві двопудові гирі. У зв'язку з цим тривалий час було багато дискусій з приводу необхідності введення більш легких гир в цих вагових категоріях.

У жовтні 1977 року Комітет з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів РРФСР проводить установчі збори фізкультурного активу гирьовиків, де обирається комісія гирьового спорту, яка увійшла до складу Федерації національних видів спорту.

Перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту відбувся у 1985 р. в Липецьку, де чемпіоном СРСР у ваговій категорії 80 кг став сумчанин Федір Усенко. У березні 1989 р. в Хусті (Закарпатська обл.) пройшла установча конференція фахівців гирьового спорту, на якій було створено самостійну Федерацію гирьового спорту СРСР, а трохи згодом — і Федерацію гирьового спорту України. Міжнародна федерація гирьового спорту була створена у 1992 р., до складу якої з 1995 р. входить Федерація гирьового спорту України.

4. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Важка атлетика на Іграх Олімпіад. Починаючи з Ігор XV Олімпіади важкоатлети колишнього СРСР, куди входили і українські спортсмени, зберегли провідні позиції у світовій важкій атлетиці. Наприклад, за період з 1952 по 1992 р. збірна команда СРСР у неофіційному командному заліку завжди виборювала призові місця. Значний вклад у ці досягнення зробили українські важкоатлети. Першим олімпійським чемпіоном на Іграх XVI Олімпіади став харків'янин Ігор Рибак, звання чемпіона Ігор XVIII і XIX Олімпіад виборов важковаговик Леонід Жаботинський. На Іграх XXI Олімпіади у легкій вазі чемпіоном став львів'янин Петро Король, а на Іграх XXII Олімпіади у Москві переміг Султанбай Рахманов. Чемпіоном Ігор XXVI Олімпіади в Атланті у ваговій категорії 108 кг став Тимур Таймазов, чемпіонкою Ігор XXVIII Олімпіади у ваговій категорії 58 кг стала Наталія Скакун.

Призерами Олімпійських ігор у змаганнях з важкої атлетики у різні роки ставали: серед чоловіків є: Володимир Беляєв (1968 р., вагова категорія до 82,5 кг, друге місце); Олександр Первій (1980 р., вагова категорія до 75 кг, друге місце); Тимур Таймазов (1992 р., вагова категорія

до 100 кг, друге місце); Денис Готфрід (1996 р., вагова категорія до 99 кг, третє місце), Ігор Разорьонов (2004 р., вагова категорія до 105 кг, друге місце); серед жінок - Наталія Скакун (2004 р., вагова категорія до 58 кг, перше місце), Наталія Давидова (2008 р., вагова категорія до 69 кг, третє місце) та Ольга Коробка (2008 р., вагова категорія понад 75 кг, друге місце).

У гирьовому спорті найтитулованішими спортсменами є: Федір Усенко, Віктор Швидкий, Роман Михальчук, Сергій Сахно, Михайло Левченко, Андрій Вустян, Володимир Андрійчук, Любов Черепаха, Катерина Ваніна.

Лекція № 2: ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ І СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ

План

1. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці.
2. Спеціальні вправи для ривка.
3. Спеціальні вправи для поштовху.

Контрольні питання.

1. Способи захвату штанги.
2. Способи присіду зі штангою.
3. Ривок в важкій атлетиці.
4. Фази ривку в важкій атлетиці.
5. Характеристика періодів у ривку
6. Поштовх у важкій атлетиці.
7. Ривок із напівприсідом
8. Тяга ривками.
9. Тяга станова.
10. Піднімання штанги на груди.

Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

2. Важка атлетика : навч. прогр. / підгот. : Олешко В. Г., Пуцов О.

І.,

Ткаченко К. В. – Київ : [б. в.], 2011. – 79 с.

3. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
5. Дворкин Л. С. Спортивно-педагогические аспекты тренировки юных тяжелоатлетов : лекция / Л. С. Дворкин, А. С. Медведев. – Москва : [б. и.], 1984. – 38 с.
6. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. Свердловск : Уральского Университета, 1989. – 200 с.
7. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
10. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
13. Тяжелая атлетика и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

1. Техніка змагальних вправ у важкій атлетиці.

На початку тренувальної діяльності спортсменам необхідно вивчити основи техніки та методику навчання вправам із засвоєнням саме тих вправ, які використовують під час навчально-тренувального процесу і змагань, а також структуру рухових дій у цих вправах.

Тренувальні вправи залежно від спрямованості дії на спортсмена розділяють на спеціальні та загально-підготовчі. Вірно подана класифікація вправ та їх точна термінологічна назва сприяють кращому опануванню техніки виконання вправ. Під час тренування бувають

випадки, коли важко пояснити той або інший рух, якщо його невірно названо. Слід уникати використання однакових термінів для назви різних за структурою вправ або рухів. Далі наведемо основні поняття, що характеризують силові види спорту, та спеціальні терміни, що використовують для вивчення окремих видів спорту, а також методика запису силових вправ у щоденниках й тренувальних програмах.

Під час піднімання ваги атлети використовують такі **способи захвату: простий** — долоня захоплює гриф штанги зверху, великий палець накриває інші; **у «замок»** — долоня зверху, великий палець всередині й накривається середнім і вказівним; **однобічний** — долоня зверху, усі пальці з одного боку захоплюють гриф; **різнохват** — одна рука захоплює гриф штанги долонею зверху, інша — знизу. Ширину хвату визначають з урахуванням пропорцій тіла спортсмена, амплітуди руху в суглобах, рівня технічної майстерності та завдань, котрі вирішують у ході виконання вправи.

Для виконання змагальних і спеціальних вправ у важкій атлетиці застосовують такі **способи присіду: розніжка, ножиці, напівприсід** (кут згинання ніг у колінних суглобах в останньому не повинен перевищувати 70°).

Способи присіду правилами змагань не регламентуються [9].

Для детального вивчення техніки важкоатлетичних вправ фахівці використовують системно-структурний підхід, що дає змогу визначити структуру і фазовий склад рухових дій спортсменів [10].

Ривок — перша змагальна вправа, під час якої спортсмени одним безперервним рухом піднімають штангу вгору на випростані руки. Загальна тривалість вправи — 2,5—3 с, а максимальна швидкість руху у фазі підриву становить приблизно 2,0—2,3 мс⁻¹.

До структури підготовчих дій важкоатлета належить період старту та дві фази — установа і присід.

На старті спортсмен ставить стопи ніг на ширині таза або трохи вужче — так, щоб проекція грифу проходила на рівні суглобів великих пальців стоп. Головне в стартовому положенні — розташування ланок тіла: центр кульшового суглоба знаходиться вище центра колінного суглоба стосовно горизонталі, а плечі виводять уперед за межу грифу. Спину прогинають у попереку, голову утримують в одній площині з тулубом.

Основні дії у ривку містять п'ять періодів і сім фаз. Перший період містить дві фази.

Першу фазу — *взаємодія спортсмена зі штангою* — починають з моменту докладання зусиль до штанги і закінчують у момент піднімання (відриву) її з помосту. Тривалість фази 0,15—0,20 с. У цей момент відбувається початкове розгинання ніг і невелике піднімання таза. Плечі й голова важкоатлета починає рух уперед. Завдання першої фази — застосування жорсткої взаємодії між ланками кінематичного ланцюга атлета, опорою і штангою.

Другу фазу — *попередній розгін* — починають з моменту відриву штанги від помосту до першого максимуму розгинання ніг у колінних суглобах. Атлет у кінці фази приймає таку позу: гомілки вертикально, плечові суглоби спереду за лінією грифу, опора на всій ступні, штанга досягає рівня колінних суглобів.

Зусилля атлета на початку попереднього розгону швидко зростають і через 0,08—0,12 с досягають 140—160 % ваги, яку він піднімає (перший пік зусиль на опорі).

Завдання другої фази — надати штанзі прискорення і набути раціональної пози перед виконанням підриву. Кути згинання ніг у колінних суглобах у кінцевій частині періоду становлять 145—155°, а в кульшових відповідно — 90—100°. Основна робота здійснюється за рахунок м'язів — розгиначів нижніх кінцівок, м'язи тулуба виконують стримувальну функцію.

Другий період — підрив — також містить дві фази.

Третю фазу — *фаза амортизації* — починають з активного розгинання тулуба та ніг у кульшових суглобах з одночасним згинанням ніг у колінних суглобах. Якщо правильно виконувати цілісний рух, ноги згинаються автоматично, без підведення колінних суглобів під гриф. На початку фази зусилля на опорі знижуються (до 70—120 % ваги штанги), а потім різко зростають і у кінцевій фазі досягає максимуму. На початку фази показники опорної реакції досягають другого максимуму (170—190 % ваги штанги), а в її кінці зменшуються, але зростає швидкість руху штанги до 1,7—2,0 мчГ¹.

Третій період — присід — містить три фази.

Кути згинання ніг у колінних суглобах зменшуються у кінцевій частині фази амортизації до 115—130°, а у кульшових — збільшуються до 125—135°. Загальна тривалість фази — 0,10—0,16 с.

Четверту фазу — *фінальний розгін* — починають від моменту найбільшого згинання ніг у колінних суглобах, вона триває до моменту максимального розгинання ніг у колінних, кульшових та над'яtkово-гомілковостопних суглобах. Тривалість фази — 0,15—0,20 с. Завдання цієї

фази — досягнення максимальної швидкості руху штанги та відповідної висоти вильоту (вона становить для чоловіків — 73—77 % від зросту; у жінок — 76—79 % відповідно) за рахунок потужної роботи м'язів ніг і тулуба. Основна вимога під час її виконання — миттєве перемикання руху в колінних суглобах від фази амортизації до фази фінального розгону.

П'яту фазу — **безопорний присід** — триває від моменту максимального розгинання суглобів нижніх кінцівок важкоатлета до моменту досягнення штангою максимальної висоти піднімання. Загальна тривалість фази у кваліфікованих атлетів становить 0,25—0,30 с. Завдання цієї фази — енергійна

дія атлета на снаряд за допомогою рук, що виконують поштовховий рух від штанги, а також миттєве переміщення тіла вниз у присід.

Шоста фаза — **опорний присід** — триває від моменту, коли штанга максимально піднята, до моменту її фіксації у присіді. Завдання цієї фази — випростаними руками утримати штангу, що рухається вниз і перемістити стопи ніг у таке положення, котре дасть можливість зафіксувати вагу в опорному присіді. Тривалість фази — 0,2—0,4 с. Відстань, на яку опускається штанга у присід характеризує рівень технічної майстерності важкоатлета тому, що вона повинна бути в певних межах у чоловіків — 8—10 % від зросту, у жінок — 9—11 % відповідно.

Сьома фаза — **фіксація у присіді** — може виконуватись, якщо траєкторія руху штанги трохи порушена. Завдання цієї фази — утримання штанги у вертикальній площині для подальшого випростання тулуба та ніг атлета. Під час миттєвого руху від фази присіду до вставання фаза може бути відсутньою.

Четвертий період — **вставання** — виконують за рахунок розгинання ніг у колінних та кульшових суглобах для збереження рівноваги у системі «атлет — штанга» та здійснення підготовчих дій до фіксації. Під час виконання фази атлет може пересуватися на помості, утримуючи вагу вгорі.

П'ятий період — **фаза фіксації** — це короткочасна дія важкоатлета, під час якої вагу утримують в нерухомому положенні, руки та ноги випростані. Основна вимога — дочекатися сигналу суддів на повертання ваги на поміст.

Завершальні дії атлета містять один період — опускання ваги на поміст. Вони вимагають суворого дотримання правил змагань і супроводу грифу штанги руками до рівня пояса чи торкання вагою помосту.

Поштовх — швидко-силово вправа, під час якої штангу одним безперервним рухом спочатку піднімають на груди (перший прийом), а

потім від грудей — (другий прийом), рис. 3.9; 3.10.

Різниця між поштовхом і ривком полягає у такому: більше м'язове напруження, що супроводжується затримкою дихання та натужуванням, вага

штанги більша на 20—30 %, тривалість вправи 6—9 с. Спортсмен у присіді може використати пружні якості грифу штанги.

Перший прийом — *піднімання ваги на груди* — містить п'ять періодів і дев'ять фаз, а рухові дії розділяють тільки на підготовчі та основні. Використання вужчого, ніж у ривку, хвату дає можливість спортсмену підняти пояс верхньої кінцівки під час старту на 10—15 см вище, ніж у ривку та докласти значно більших зусиль на старті й у підриві.

Підготовчі дії такі самі, як у ривку. Основні дії містять чотири періоди і сім фаз.

Перший період — *тяга* — має такі ж самі фази, як і ривок. Під час піднімання штанги на груди важкоатлети докладають (відносно ваги штанги) менших зусиль, ніж у ривку. Так, перший максимум зусиль на опорі становить 115—120 % ваги штанги, а другий — 140—170 %. Показники зусиль зменшуються на початку фази амортизації до 75—85 %, а фаза попереднього розгону більша (0,52 с), ніж у ривку (0,45 с), що є наслідком більшої ваги.

Другий період — *підрив* — містить такі самі фази, що й у ривку. Третя фаза — амортизації (0,13 с) у ривку значно коротша за часом, ніж четверта фаза

— фінального розгону (0,17 с), а під час піднімання штанги на груди ці показники відповідно становлять 0,15 та 0,14 с, що є наслідком меншої швидкості руху обтяження. Завдання цієї фази — досягнення максимальної швидкості руху штанги та відповідної висоти вильоту (вона становить для чоловіків — 59—63 % від зросту; у жінок — 63—66 % відповідно). Основна вимога під час її виконання — миттєве перемикання руху в колінних суглобах від фази амортизації до фази фінального розгону. Отже, під час виконання тяги та підриву треба використовувати пружні властивості грифу, котрі будуть тим більшими, чим активніше спортсмен діятиме на штангу.

Третій період — *присід* — містить такі самі фази, що й у ривку. Тривалість безопорного присіду 0,10—0,11 с, а опорного — 0,30—0,50 с. Коли ступні ніг спортсмена розташуються на помості, він кладе штангу на груди та одночасно з цим виводить лікті вперед. Потім тулуб зі штангою (при поступальному режимі роботи м'язів ніг) опускається трохи вниз, а лікті піднімають догори. Відстань, на яку опускають штангу у присід

повинна бути в певних межах. У чоловіків вона становить — 18—20 % від зросту, у жінок — 19—22% відповідно.

Четвертий період — **вставання** — виконують якнайшвидше, із застосуванням амортизаційних якостей м'язів ніг. Рух починають за рахунок енергійного розгинання ніг і подавання тулуба трохи вперед.

Другий прийом — **піднімання ваги від грудей** містить сім періодів і вісім фаз, а рухові дії розділяють на підготовчі, основні та завершальні.

Підготовчі дії — набуття вихідного положення перед поштовхом. Його мета — надійне утримання ваги штанги на грудях і збереження вертикального положення, у якому лінія ваги системи «атлет — штанга» проходить посередині опори чи ближче до центрів над-п'яtkовогомілковостопних суглобів. Оптимальний час утримання ваги на грудях — 1—3 с.

Основні дії у поштовху складають п'ять періодів та сім фаз.

Період — попередній присід містить дві фази — **вільного падіння та активного гальмування**.

Першу фазу — **вільного падіння** — починають з випрямлення грифу в центральній частині завдяки руху тулуба вниз, кінці грифу залишаються на місці. Тривалість цієї фази у кваліфікованих важкоатлетів 0,20-0,30 с.

Другу фазу — **активного гальмування** — починають від моменту зростання опорної реакції (до 133 % ваги штанги та досягнення максимальної швидкості — 0,96 мс⁻¹.) до моменту зупинки і найбільшого кута згинання ніг у колінних суглобах. Тривалість фази — 0,14 с. Глибина напівприсіду у чоловіків становить — 13—14 % залежно від зросту спортсмена, у жінок — 10—12 % відповідно. Кути у колінних суглобах зменшуються до 118°.

Завдання першого періоду — здійснення жорсткої взаємодії між ланками кінематичної системи «атлет — штанга» й переміщення ваги вертикально вниз.

Виконання цієї фази здійснюють завдяки різкому зростанню зусиль на опорі (у середньому до 207 % ваги штанги). У кінці фази — швидкість руху ваги зменшують до нуля, гриф максимально зігнутий, диски у гранично нижньому положенні.

Другий період — **виштовхування** — містить дві фази — зупинки та посилення. Фазу зупинки важкоатлети використовують з метою зміни режиму роботи м'язів ніг, тривалість фази — 0,03—0,07 с. Під час цієї фази прогинання грифу закінчується, опора проходить через середину ступень. Фазу посилення — починають від граничного згинання ніг до максимального їх розгинання у колінних суглобах. Тривалість фази — у

середньому 0,25 с. До середини фази зусилля на опорі становлять у середньому 223 % ваги штанги. До моменту завершення фази швидкість руху штанги становить 1,78 м·с⁻¹. Завдання фази — розвиток швидкості розгинання ніг і рук для переміщення ваги вертикально.

Період присіду містить фази — безопорного (шоста) та опорного (сьома) присідів. Тривалість періоду — 0,45—0,55 с.

Фазу *безопорного присіду* — починають від моменту максимального розгинання ніг у колінних суглобах до моменту дотику ногами помосту та досягнення штангою максимальної висоти підйому. Тривалість цієї фази — у середньому 0,26 с. Під час руху важкоатлети з граничною швидкістю переміщують ноги у сагітальній площині. Присідаючи, спортсмен не тільки супроводжує штангу руками, але й активно відштовхується руками від неї.

Фаза *опорного присіду* — триває від моменту досягнення штангою максимальної висоти до моменту фіксації штанги у присіді. У цій фазі спортсмен розставляє ноги так, щоб нога, яка була переміщена вперед, пройшла шлях у 1,5 довжини стопи. Її ставлять на поміст всією ступнею з невеликим розворотом стопи всередину. Іншу у цей час переміщують назад з розворотом п'яти назовні, що забезпечує їй опору на всі пальці. Опорний присід завершують фазою фіксації штанги у присіді. Тривалість цієї фази у висококваліфікованих важкоатлетів становить 0,40—0,80 с, а у менш кваліфікованих — 0,60—1,20 с. У завершальному положенні присіду гриф штанги, ліктьові, плечові й кульшові суглоби розташовують у вертикальній площині.

Завершують основні дії важкоатлета періодом вставання, який містить фази випрямлення та переміщення ніг. Після фіксації ваги у присіді спортсмен випрямляє ногу, виставлену вперед (опору переносять на ногу, яка стоїть позаду), і підтягує її до вертикалі. Після цього на неї переносять вагу тіла і підтягують другу. Мета цієї фази — піднятися з присіду і підготувати ланки тіла до статичних дій (періоду фіксації).

Метою періоду фіксації є утримання ваги над головою з випростаними ногами і руками, стопи ніг розміщуються на одній лінії. Основна вимога — утримання ваги у нерухомому положенні до отримання сигналу суддів.

Повернення штанги на поміст можна виконати двома способами: переміщення ваги вниз із супроводом грифу штанги руками до рівня поясу чи до торкання дисками помосту й опусканням ваги на груди, а потім — на поміст.

2. Спеціальні вправи для ривка.

Із вису ривок із напівприсідом. Вправа для підвищення швидкості підриву, присіду, а також реактивності нервово-м'язового апарату. У вихідному положенні гриф штанги розміщують нижче, на рівні або вище колінних суглобів. Від ривка відрізняється тим, що у стартовому положенні руки завжди випростані (бо утримують вагу), а м'язи спини — у статичному положенні але найбільш напружені.

Ривок із напівприсідом. За структурою виконання схожий з ривком, але відмінний від нього способом присіду під штангу. Використовують з метою збільшення швидкості підриву і переміщення ваги на більшу, ніж у ривку висоту. Після фази фінального розгону ви- конують напівприсід (кут згинання ніг у колінних суглобах становить приблизно 70—90°).

З підставок, ривок (із напівприсідом). Вправа для удосконалення окремих фаз підриву та розвитку вибухової сили м'язів ніг. У вихідному положенні штанга на підставках: гриф нижче, на рівні або вище колінних суглобів.

Протягування ривкове (ривок без присіду). Вправа для удосконалення завершальної фази ривка та повної амплітуди розгинання тулуба. Вагу піднімають вгору без додаткового згинання ніг у колінних суглобах. Завершальна рухова дія руками і фаза розгинання ніг збігаються за часом.

З вису (або підставок), протягування ривкове. Вправа подібна до попередньої, але штангу піднімають вгору більш коротким шляхом. Це змушує спортсмена докладати найбільші зусилля для переміщення ваги у фазі підриву.

Тяга ривкова. Її застосовують для удосконалення рухів під час відпрацювання тяги та підриву, а також розвитку швидко-силових можливостей м'язів ніг і тулуба. Після підриву штанга рухається вгору, до граничного рівня, а потім опускається на поміст. Руки супроводжують вагу вгору і вниз. Найактивніше працюють трапецієподібні м'язи, м'язи ніг та спини.

З вису (або підставок), тяга ривкова — застосовують для удосконалення завершальної фази тяги — підриву. Допомогає формуванню рухових навичок, своєчасному залученню до роботи м'язів ніг, спини і пояса верхніх кінцівок.

Стоячи на підставці, тяга — для удосконалення першої фази тяги. У вихідному положенні атлет більше нахиляє тулуб і згинає ноги. Подовжується шлях штанги і навантаження на м'язи спини та ніг

збільшується. Вправу виконують з підривом або без нього.

Піднімання штанги на груди (хват широкий) — вправа для удосконалення тяги та підриву. Після підриву штанга рухається угору і, коли рух її уповільнюється, спортсмен швидко підводить ліктюві суглоби під гриф й

кладе вагу на груди. Найчастіше вправу виконують з напівприсідом або з різних вихідних положень: з вису, підставок тощо.

Штанга на плечах, хват ривковий — присід-2. Спеціальна вправа для удосконалення структури опорного та безопорного присіду. Штангу знімають зі стійок. Після прийняття вихідного положення виконують короткий поштовх ногами для переміщення штанги вгору, одночасно тулуб рухається донизу до положення присіду. У завершальній фазі руху активно працюють руки. Кінцевий рух руками і фаза присіду збігаються за часом. Цю вправу використовують для поліпшення рухливості суглобів, гнучкості у поперековому і грудному відділах хребта, а також удосконалення координації рухів у фазі присіду.

Присідання зі штангою, що утримується вгорі на випростаних руках використовують з метою відпрацювання координації руху ланок тіла, сталості техніки присіду і розвитку гнучкості. Штангу знімають зі стійок, поштовхом ніг й переміщують догори на випростані руки (хват ривковий). Після цього спортсмен повільно опускається у присід, зберігаючи рівновагу системи «атлет — штанга» і повертається у вихідне положення.

3. Спеціальні вправи для поштовху

Піднімання на груди з напівприсідом за структурою виконання подібне

до піднімання на груди, але відрізняється способом присіду. Використовують з метою удосконалення швидкості підриву і підвищення реактивних властивостей нервово-м'язового апарату. Після фази фінального розгону виконують напівприсід (рівень згинання ніг у колінних суглобах 70—90°. Підведення ліктювих суглобів під гриф і торкання п'ятами помосту виконують у момент, коли штанга досягла рівня грудей, а тулуб — вертикального положення.

З вису або з підставок піднімання на груди (з напівприсідом) — вправа для удосконалення швидкості руху під час підриву і присіду. У вихідному положенні гриф розміщують нижче, на рівні або вище колінних суглобів. Після фази фінального розгону атлет виконує напівприсід або присід розніжкою та одночасно піднімає вагу на груди.

Піднімання на груди без присіду — вправа для відпрацювання завершальної фази підриву. Корисна для тих атлетів, які передчасно починають виконувати присід, не завершивши розгинання тулуба та ніг. Після підриву ноги в колінних суглобах не згинають, вагу піднімають на грудн. Вправу можна виконувати і з положення вису. Допомагає удосконалити структуру підриву і оволодіти виведенням ліктьових суглобів уперед.

Тяга поштовхова — вправа для удосконалення тяги і підриву, а також швидкісно- силових можливостей м'язів ніг і тулуба. Виконують зі стартового положення для поштовху чи з підставок різної висоти. Гриф штанги проходить

якомога ближче до гомілок і стегон. Штангу піднімають до повного випрямлення ніг і тулуба, а після завершення підриву — повертають на поміст. Головну увагу звертають на активну роботу трапецієподібних м'язів (у кінці підриву) і на рух тулуба у вертикальному напрямку. Фаза випрямлення рук має збігатися з прийнятим атлетом положенням напівприсіду. Вправу можна виконувати з положення вису, без підриву, середнім хватом.

Стоячи на підставці, тяга поштовхова. Ця вправа більш складна для важкоатлета через збільшення шляху піднімання ваги і додаткового навантаження на м'язи спини та ніг.

Поштовх від грудей застосовують для удосконалення другого прийому поштовху. Дає змогу зосередити увагу тільки на вдосконаленні структури поштовху, не витрачаючи сили на піднімання ваги на груди.

Поштовх із напівприсідом виконують за такою самою структурою, що й поштовх, але замість присіду ножиці роблять невеликий напівприсід. Вправа для атлетів, у яких недостатній рівень вибухової сили м'язів ніг, і через це вони вагу штанги виштовхують іноді вперед. Вправа дає можливість відпрацювати координацію рухів ніг і рук, точність посилення ваги у вертикальному напрямку.

Фаза випрямлення рук має збігатися з прийнятим атлетом положенням напівприсіду. Вправу можна виконувати зі стоек (вагу розміщують на грудях або на плечах), а ширину хвату — змінювати.

Поштовх жимовий. Під час посилення штанги вгору спортсмен не відриває п'ятки ніг від помосту, а завершує вправу вижиманням ваги за допомогою м'язів рук. Вправа для удосконалення дій у фазі посилення та збільшення сили м'язів рук.

Поштовх штанги з-за голови — вправа для відпрацювання вибухової сили м'язів ніг. Виконують за такою самою структурою, як і

поштовх від грудей. У вихідному положенні центр маси штанги практично проходить через хребет і наближується до п'яток. За рахунок цього досягається жорстка передача зусиль від опори до снаряду.

Напівпоштовх виконують для удосконалення фази посилення. Після виштовхування вага рухається вгору приблизно 50—60 % усього шляху, але у завершальній частині фази руки не працюють на утримання штанги, і вона з напівшляху повертається на груди.

Напівприсіди зі штангою на плечах — вправи для удосконалення початкової фази посилення. Вага штанги гранична або близька до неї. Виконавши напівприсід, спортсмен миттєво і швидко повертається у вихідне положення. Після завершення фази випрямлення ніг можна ставати на носки.

Нахили зі штангою на плечах виконують для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів спини і ніг. У вихідному положенні — вага на плечах. Повільно нахилитися вперед і з поступово зростаючою швидкістю піднятися у вихідне положення. Під час виконання вправи ноги можна трохи зігнути.

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ М'ЯЗІВ ТУЛУБА ТА КІНЦІВОК

Тяга станова — вправа для збільшення сили м'язів спини. Вихідне положення на старті — як у поштовху. Перед початком відриву штанги від помосту важкоатлет піднімає таз догори і вилучає з роботи м'язи ніг, вагу піднімає до поясу тільки за рахунок розгинання м'язів спини. Ширину хвату і спосіб захвату можна змінювати. Для збільшення навантаження на м'язи спини вправу виконують стоячи на підставці.

Присідання зі штангою на плечах — основна вправа важкоатлета для розвитку граничної сили м'язів ніг. Присід виконують повільно, вставання швидко. Під час присіду з найбільшою амплітудою важкоатлет використовує амортизаційні властивості м'язів ніг і без затримки піднімає вагу вгору.

Присідання зі штангою на грудях застосовують для удосконалення техніки піднімання штанги з присіду та збільшення сили м'язів ніг. Темп виконання вправи такий

самий, як і у попередній вправі. Присідати і вставати слід тільки у вертикальній площині, спина в попереку прогнута, ліктьові суглоби піднято якомога вище.

Присідання в ножицях зі штангою на плечах (або на грудях). З вихідного положення спортсмен робить крок вперед, ставлячи правильно ноги (стопа ноги, що переміщена вперед, трохи повернута всередину, а

інша — назовні). Нога, що переміщена назад, трохи зігнута і утримується в статичному положенні. Спортсмен завдяки згинанню ніг у колінних суглобах, переміщує тулуб униз до торкання коліном помосту, а потім повертається у вихідне положення. Після виконання запланованої кількості присідань положення ніг змінюють: та, що була ззаду, переміщується вперед, а інша — назад. Під час присіду тулуб зберігає вертикальне положення.

Жим штанги ногами — вправа для розвитку м'язів ніг". Виконують з вихідного положення лежачи горілиць на лаві, ноги зігнуті у колінних суглобах, ступні спирають у гриф штанги, закріпленої у вертикальних стойках. Розгинання ніг у колінних та кульшових суглобах. Під час виконання вправи відсутнє навантаження на поперек.

Жим (стоячи, сидячи чи лежачи) — для розвитку м'язів рук і поясу верхньої кінцівки та зміцнення зв'язок променево-зап'ястних суглобів. Виконують з різних положень та різною шириною хвату. Більш докладно способи виконання жиму розглянуто у ході аналізу силових вправ у бодибілдінгу.

Ходьба ножицями зі штангою на плечах або грудях — *вправа для розвитку м'язів ніг.*

Стрибки зі штангою на грудях або плечах розвивають вибухову силу м'язів ніг. Вправу виконують з невеликими напівприсідами з граничним проявом зусиль у фазі посилення.

Вправи з фіксованими положеннями ланок тіла використовують для розвитку максимальних м'язових зусиль у різних фазах ривка та поштовху в таких статичних позах: на старті, на початку, в середині та завершальній фазі підриву.

Вправи з рухом тільки в поступливому режимі: із положення фіксації — у ривку, поштовху, штанга на грудях, стоячи, штанга в руках — повільне опускання ваги на поміст, згинаючи ноги й тулуб. Із положення штанга на випростаних вгору руках або на грудях, плечах — повільний присід.

Лекція № 3: ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ КЛАСИЧНИХ ВПРАВ ГИРЬОВИКАМИ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

План

1. Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різної кваліфікації.
2. Основи навчання та тренування гирьовиків.
3. Основи навчання техніки виконання класичних вправ.

Контрольні питання.

1. Навчання техніці у гирьовому спорті.
2. Спеціальна фізична підготовка.
3. Методика навчання у гирьовому спорті.
4. Різновиди практичних методів у гирьовому спорті.
5. Організаційно-методичні рекомендації з проведення навчально-тренувальних занять.
6. Послідовність навчання техніці виконання вправ у гирьовому спорті.
7. Етапи навчання техніці у гирьовому спорті.
8. Планування навчально-тренувальних занять з гирьового спорту.
9. Принципи навчання у гирьовому спорті.
10. Методи і засоби навчання техніці виконання вправ у гирьовому спорті.

Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Важка атлетика : навч. прогн. / підгот. : Олешко В. Г., Пуцов О. І., Ткаченко К. В. – Київ : [б. в.], 2011. – 79 с.
3. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
5. Дворкин Л. С. Спортивно-педагогические аспекты тренировки юных тяжелоатлетов : лекция / Л. С. Дворкин, А. С. Медведев. – Москва : [б. и.], 1984. – 38 с.

6. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. Свердловск : Уральского Университета, 1989. – 200 с.

7. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.

8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

9. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.

10. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

13. Тяжелая атлетика и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

1. Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різної кваліфікації

Гирьовий спорт в Україні давно зберігає національні традиції. У багатьох містах святкування не обходяться без виступів гирьовиків. На жаль, ще не достатня популярність гир серед населення, преса і телебачення не завжди добре висвітлюють цей вид спорту. Не входить він до багатьох програм з фізичного виховання як один з основних видів розвитку фізичних якостей.

Для досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті від студента-спортсмена вимагається оволодіння досконалою технікою виконання класичних вправ. Спортивна техніка – сукупність прийомів і способів виконання рухів, які забезпечують більш повну реалізацію фізичних можливостей спортсмена. У техніці виконання класичних вправ з гирьового спорту, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує багато “дрібниць”, від яких залежить загальна координація рухів, правильність дихання та результат у цілому.

Класичні вправи з гирями виконуються протягом 10 хвилин і з

достатньо великою вагою. Тому розвиток фізичних якостей у гирьовиків є важливим завданням у підготовчому періоді. А спортивна техніка повинна, перш за все, забезпечити більш повну їх реалізацію.

Спортивна техніка безперервно вдосконалюється. Сучасна техніка поштовху і ривка гирі значно відрізняється від тієї, що застосовувалася раніше (у 80–90-х роках ХХ століття), її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил і, відповідно, підвищити спортивний результат.

Низький рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму можуть погіршити оволодіння раціональною технікою. У цьому випадку слід поступово розвивати відстаючі фізичні якості. У міру їх розвитку виникає постійна необхідність удосконалювати техніку.

Важливим поняттям у спортивній техніці є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому. Тому перед тим як приступити до вивчення основ техніки виконання вправ у гирьовому спорті треба довести до усвідомлення спортсмена структуру рухових дій. При цьому необхідно враховувати всю систему рухів гирьовика, яку слід визначити кінематичними (просторово-часовими), динамічними та ритмічними характеристиками. Досконала спортивна техніка забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій спортсмена, що в цілому позитивно впливає на спортивний результат.

У методичних рекомендаціях авторами ґрунтовно розкрито техніку класичних вправ у гирьовому спорті, методика навчання. Окрім того, до рекомендацій включені авторські наукові розробки щодо вдосконалення технічної підготовки гирьовиків високої кваліфікації, які отримали визнання у сучасному гирьовому спорті.

Змагальна діяльність у сучасному гирьовому спорті ставить високі вимоги до технічної підготовленості атлетів. За даними вчених (С.С. Добровольський, В.Ф. Тихонов, 2003; В.Ф. Тихонов, 2003 та ін.), удосконалення техніки виконання вправ є важливим чинником успішної підготовки до змагань, резервом підвищення спортивних результатів.

Особливою популярністю у спортсменів України та інших країн світу користуються вправи класичного двоборства. Відповідно до сучасних правил змагань з гирьового спорту першою вправою є поштовх двох гир, другою – ривок гирі кожною рукою. За структурою поштовху і ривку принципово відрізняються: поштовх виконується з двома гирями, що

збільшує навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена, ривок – з однією, при цьому навантаження незначне.

На відміну від поштовху, маса тіла, а також рівень силових якостей гирьовика не відіграють основної ролі у досягненні високих результатів у ривку. У зв'язку з цим, на думку багатьох спортсменів (особливо початківців і розрядників), поштовх є технічно складнішою вправою гирьового спорту у порівнянні з ривком, тому йому й віддається перевага у тренувальному процесі.

Аналіз програм тренувального процесу спортсменів у різних школах гирьового спорту України свідчить, що, якщо на початковому етапі тренування результати більшості гирьовиків у ривку значно переважають аналогічні у поштовху (загальну схему ривка новачки показують практично з першої спроби), то з підвищенням спортивної майстерності (навіть вже на рівні I розряду) відбувається суттєвий приріст результатів у поштовху на фоні відставання росту результатів у ривку. На становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху і, як правило, не один рік. Навіть у деяких майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу спостерігається суттєва перевага результатів у поштовху.

При цьому, якщо рекомендації щодо навчання та вдосконалення техніки поштовху є досить ефективними, то для вдосконалення техніки ривка фахівці пропонують різні методики. Одні тренери рекомендують застосовувати вправи на розвиток сили м'язів кисті та передпліччя (А.М. Шикунів, А.А. Кузьмін, 2003; В.Ф. Пилипко, 2003). Інші переконують у протилежному (В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Протенко, 2011; В.Ф. Тихонов, 2009; V.S. Shvydkiy, 2002). Так, майстри спорту СРСР з гирьового спорту В.С. Швидкий, перейшовши у гирьовий спорт з важкої атлетики та маючи показник кистьової динамометрії 80–90 кг, довгий час не міг підняти результат у ривку (хоча норматив майстра спорту виконував майже одним поштовхом). Це вказує на недоцільність даних вправ і підкреслює, що вони тільки заважають зростанню результатів у ривку.

Особливо гострою ця проблема стала після внесення змін до правил змагань (2007 р.), згідно з якими заборонено зупиняти гирю внизу для відпочинку.

Можна виділити такі причини низьких результатів у ривку:

□ технічна простота виконання ривка, як здається спортсменам на початковому етапі тренування, спричиняє залишення цієї вправи поза достатньою увагою (перевага надається поштовху);

□ ривок – друга вправа на змаганнях, відповідно на тренувальних заняттях у разі планування обох вправ двоборства в один день після тренування поштовху у спортсмена залишається недостатньо сил та енергії для відпрацювання ривка;

□ недостатня кількість наукових досліджень у даному напрямку призводить до відсутності єдиної методики навчання та вдосконалення техніки ривка;

□ деякі тренери і спортсмени значну увагу приділяють розвитку сили м'язів кисті, передпліччя, непомірно застосовуючи різні еспандери, вправи зі штангою, гантелями, що перешкоджає досягненню високих результатів у ривку;

□ через недоліки в ході навчання, недостатній рівень розвитку фізичних якостей, невірно розставлені акценти у процесі дихання з'являються помилки у техніці, які у майбутньому “викорінити” дуже важко.

Вивчення кінограм виконання класичних вправ провідними гирьовиками світу показало, техніка виконання вправ у них відрізняється. Гирьовики низької кваліфікації, які недостатньо оволоділи раціональною технікою виконання вправ, перевагу віддають силовому варіанту вирішення рухового завдання. Таким чином їм швидше підкорюються нормативи III та II розрядів, однак ці спортсмени не у змозі виконувати вправи класичного двоборства більше 2–4 хв. Тому висвітлення особливостей техніки виконання вправ у гирьовиків низької кваліфікації у порівнянні зі спортсменами високого класу є доцільним та необхідним для підвищення спортивних результатів.

У статичному положенні, перед виштовхуванням гир у поштовху, новачки стоять на зігнутих ногах, при цьому м'язи ніг постійно перебувають у напруженні. Також у даному положенні у новачків лікті розводяться в сторони, а гирі утримуються за допомогою сили м'язів кисті. У спортсменів високої кваліфікації гирі знаходяться на основі долоні, лікті утримуються на кістках тазу або на м'язах живота, а ноги випрямлені, що виключає додаткове напруження м'язів рук, спини та ніг. У напівприсяді, перед виштовхуванням, деякі спортсмени стають на “носки” (через низьку гнучкість у гомілковому суглобі), при цьому зменшується площа опори. Виконання вправи у таких умовах тягне за собою збільшення енерговитрат. Під час фіксації гир над головою у майстрів чітко простежується розслаблення чотириголового м'яза стегна, у розрядників дане явище має місце рідко.

Під час виконання ривка, а саме у момент опускання гирі, у новачків спостерігається сильне тертя дужки гирі по поверхні долоні, що

призводить до натирання, а інколи й зривання шкіри долоні та пальців. Спортсмени високої кваліфікації опускання гирі виконують методом перехоплення, без тертя дужки гирі по долоні. Під час опускання гирі у ривку більшість розрядників, на відміну від гирьовиків високої кваліфікації, які доводять гирю назад до “мертвої точки”, зупиняють вільне падіння гирі силою м’язів спини та руки на рівні колін. Помилкою, яку допускають новачки, є також зігнута вперед спина у момент переходу гирі з “мертвої точки” у фазу підриву. У майстрів під час підриву спостерігається вертикальне положення тіла (навіть трохи відхилене назад).

У процесі розучування та вдосконалення техніки класичних вправ з гирями особливу увагу необхідно надати ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід’ємна частина техніки. Навіть незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м’язів, що, у свою чергу, негативно впливає на результат у цілому.

Багаторазове повторення помилок у техніці класичних вправ, ще й помножене на кількість підйомів гир, призводить до передчасного стомлення організму спортсменів. Крім того, нераціональне утримання гир у стартовому положенні та у момент фіксації, а також тертя гирі під час опускання у ривку може призвести до передчасного припинення виконання вправи навіть раніше, ніж наступить стомлення.

Таким чином, оволодіння раціональною технікою виконання класичних вправ та постійне її вдосконалення разом з постановкою ритмічного дихання є необхідною умовою та важливим резервом підвищення результатів у гирьовому спорті.

2. Основи навчання та тренування гирьовиків

У процесі регулярних занять гирьовим спортом студенти освоюють навички підняття обтяжень, удосконалюють функціональні можливості всіх систем організму, розвивають фізичні якості та підвищують спортивні результати. Залежно від вирішення вказаних завдань навчально-тренувальний процес умовно розділяється на навчання та тренування. Навчанням називається етап, на якому домінуючого значення набуває завдання освоєння навичок підняття гир. Якщо ж на занятті відбувається вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей та техніки виконання вправ з гирьового спорту, він називатиметься спортивним тренуванням.

Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, рухових та вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а у тренуванні використовуються елементи навчання. У процесі вивчення техніки вправ з гирьового спорту можна застосовувати різні методи й засоби навчання, а саме: слова, наочні засоби, вправи програмного навчання, робота з літературою, перевірка вмінь і навиків тощо (рис. 1). На початковому етапі повинно переважати навчання: вивчається техніка класичних вправ з гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту.

Початковий етап – найвідповідальніший, від нього багато у чому залежать подальші спортивні результати та загальна культура спортсмена. Тому на етапі початкової спеціалізації особливу увагу необхідно звернути на вивчення класичних вправ. Для початку необхідно виконувати вправи з гирями по 16 кг. Надалі знадобляться ще гирі вагою 24 і 32 кг.

Згідно з ученням М. Берштейна про побудову рухів, в основі управління рухами лежить не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповідь на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. За цією теорією рух програмується розумінням, яке виступає як основа “образу потрібного майбутнього”. Тому формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- невисока швидкість руху;
- поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат, а це особливо важливо у гирьовому спорті.

Навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту тісно пов'язано з методологічною основою теорії навчання рухових дій (Т.Ю. Круцевич, Г.Г. Смоліус, 2008), тобто із закономірностями та положеннями дидактики (у сфері педагогіки навчання), теорією діяльності та теорією управління засвоєнням теоретичних знань та понять (у сфері психології), теорією побудови й управління рухами, фізіологією активності, принципами та положеннями системного підходу.

Процес навчання та тренування спортсменів класичних вправ з гирьового спорту можна уявити у вигляді трьох послідовно й тісно

пов'язаних між собою етапів, кожен з яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення).

Основна мета ознайомлення – створити у спортсменів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ з гирьового спорту та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передує поясненню або супроводжується ним. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого гирьовика. Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього повинно починатися практичне оволодіння вправою при вивченні її по частинах.

Демонстрація наочних посібників є доповненням до показу. Плакати, рисунки, фотографії є допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню правильного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів та відвідування змагань і тренувань спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Поширеною помилкою тренерів на даному етапі є викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки початківці не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє володіння технікою класичних вправ.

Розучування вправи, залежно від її складності та підготовленості спортсменів, здійснюється в цілому, по частинах, по розділах, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи по частинах необхідно для кожної частини включати етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому по частинах починається з розучування головного її елемента (фази), якщо можливо його вичленити, не порушуючи при цьому зв'язку з іншими рухами.

Основною перешкодою для збільшення навантаження є швидка стомлюваність спортсменів-початківців. Нові рухи на фоні стомлюваності під час навчання засвоюються значно гірше. У зв'язку з цим доцільно буде включати не більше 1–2 нових підготовчих вправ у одне навчально-тренувальне заняття. При цьому вправи потрібно підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

Вдосконалення техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторів, ваги гир), здобутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На

даному етапі основна увага повинна приділятися “шліфуванню” найбільш важливих фаз та вправи в цілому. При навчанні техніки виконання вправ з гирьового спорту необхідно також добиватися від спортсменів конкретних знань про рухи, які в кінцевому підсумку повинні сформувати рухові уміння і навички.

У процесі становлення вмінь виконання техніки вправи відбувається пошук оптимального варіанта руху за умови провідної ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкої втоми гирьовика. При цьому необхідно переконати гирьовика, що формування вмінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок. Певна кількість рухових умінь у гирьовому спорті може бути доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Якщо правильно вибрана техніка виконання вправи у гирьовому спорті, можна переходити до багаторазового її повторення. При цьому контроль свідомості бере меншу участь, а деякі деталі техніки виконуються автоматично, тобто вміння переходить у навичку (рис. 2).

Значення оволодіння руховими навичками дозволяє гирьовику: підвищити надійність і стабільність технічного виконання вправ (навіть у разі стомлення техніка виконання вправи буде більш чіткою); економити психічні сили, оскільки участь свідомості незначна; економити фізичні сили у зв'язку з більшою координацією рухів і злагодженою діяльністю дихання; покращити результат виконання вправи, оскільки скорочується час, необхідний для усвідомлення початку і виконання дії.

Навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті, як і в інших видах, ґрунтується на загальних дидактичних принципах (свідомості, активності, доступності, систематичності та інших) та специфічних принципах спортивного тренування.

Принцип свідомості та активності. Найбільш успішно спортсмени опановують навички підняття гир та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. Гирьовики повинні ясно уявляти собі мету та завдання навчання та спортивного тренування, осмислити їх, а також позитивно до них віднестися.

Принцип наочності. Пропонує створення уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки гирьовиків забезпечується демонстрацією техніки окремих елементів вправ з гирями та способів підняття гир у цілому.

Методи навчання та їх характеристика

Слова	Теоретичні заняття (розповіді, бесіди). Керівництво практичними діями учнів (пояснення, вказівки)
Наочні засоби	Утворення зорового уявлення про явище, що вивчається. Можуть використовуватися технічні засоби: кінозйомка, відеозапис, фотографування та ін.
Вправи	Способи навчання: розчленований, цілісний, комбінований. Різновиди методу: 1) стандартної та варіативної вправи; 2) фіксованих положень (статичні зусилля); 3) м'язового "відчуття"; 4) вправи; 5) змагальний
Програмоване навчання	Застосування стандартизованих навчальних програм із метою розподілу матеріалу, що вивчається, на логічні частини за умови наявності зворотного зв'язку
Робота з літературою	Використання літературних джерел: книг, навчальних посібників, статей, правил змагань для самостійного вивчення необхідного матеріалу
Перевірка знань, умінь і навичок	Вихідний, етапний та поточний контроль за допомогою опитування, перевірок, контрольних вправ, навчальних змагань, ділових та ситуаційних ігор (завдань) для перевірки засвоєного матеріалу

Рис. 1. Методи і засоби навчання техніки вправ (В.Г. Олешко, 1999)

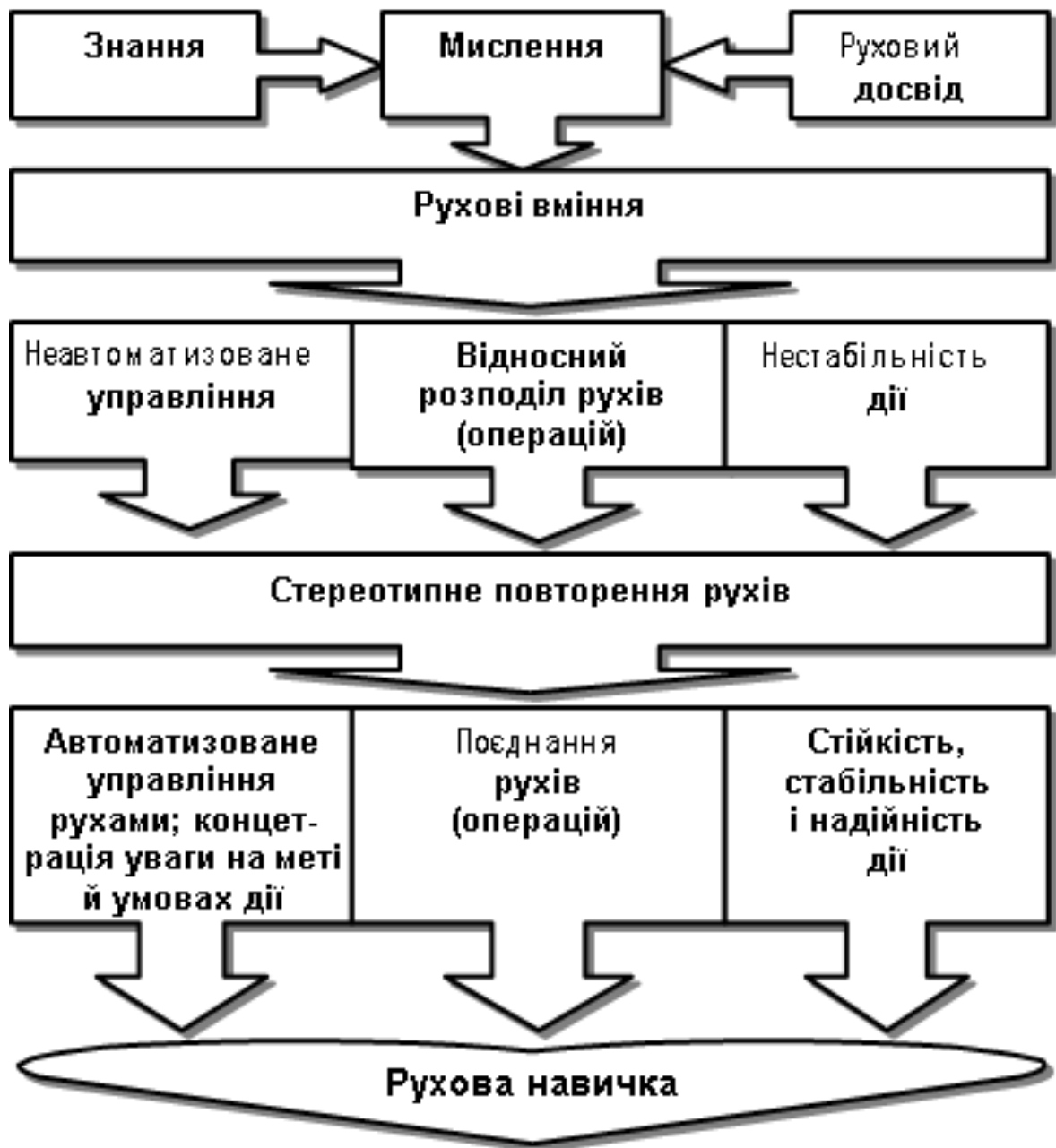


Рис. 2. Особливості формування рухових дій: від знань і уявлень до вмінь і навичок (В.Д. Мазниченко, 1984)

Принцип доступності. Навчання та тренування необхідно здійснювати відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів. Обов'язково потрібно враховувати вік, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я і психіки гирьовиків.

Під час тренувального процесу спортсмени (здебільшого початківці) через неправильне виконання вправ можуть отримати значне фізичне навантаження. Це призводить до втрати ініціативи, зневіри у власні сили, розладу психіки. Іноді результатом невірної застосування принципу доступності можуть стати травми або перевтома.

Принцип систематичності та послідовності. Регулярні заняття підвищують ефективність навчання та тренування. Тривалі перерви у заняттях навпаки призводять до згасання умовно- рефлексивних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок. Знижується також і рівень досягнутих функціональних можливостей та “відчуття гир”.

Принцип прогресування передбачає виконання нових складніших завдань, де поступово наростає загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування гирьовиків необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок та вмій спортсменів та в цілому сприяє вдосконаленню техніки змагальних вправ.

Спортивне тренування ґрунтується на принципах, які відображають загальні закономірності процесу фізичного виховання, проте йому властиві й деякі специфічні принципи.

Принцип спрямованості на вищі досягнення. Спортивне тренування передбачає досягнення високих спортивних результатів. Спрямованість до вищих досягнень реалізується поглибленою спеціалізацією у вибраному виді спорту, комплексним використанням найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійною інтенсифікацією тренувального процесу, оптимізацією режиму життя гирьовиків (харчування, відпочинок, відновлення), яскраво вираженою циклічністю занять. Цей принцип визначає також і постійне покращання спортивного інвентарю, обладнання, місць проведення змагань і тренувань, тобто діяльність у напрямках, які значною мірою впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

Принцип поглибленої спеціалізації. Важливою закономірністю сучасного спорту є те, що неможливо досягти одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду. Реалізація принципу поглибленої спеціалізації передбачає граничну концентрацію сил та часу на роботі, яка прямо чи опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки гирьовиків.

Принцип безперервності тренувального процесу. У період інтенсивної фізичної роботи в організмі витрачаються енергетичні ресурси, знижується рівень працездатності, спортсмен стомлюється. Під час відпочинку працездатність повністю відновлюється. Далі йде фаза “надвідновлення” (суперкомпенсації), яка обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі. Якщо відпочинок між заняттями занадто тривалий, працездатність залишається на початковому

рівні. Цей принцип передбачає проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

Єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень. Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень та становлення різних складових спортивної майстерності передбачають постановку до організму вимог, наближених до межі їх функціональних можливостей. Іншими словами, якщо спортсмен тренується, не збільшуючи навантажень, то у нього зникає фаза “надвідновлення”, і працездатність зростати не буде. Не будуть рости й спортивні результати. Це доводить необхідність інтенсифікації тренувального процесу (поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення техніко-тактичної підготовки). Проте підвищення навантажень повинно відбуватись у випадку, якщо у спортсменів на початкових етапах тренувань було створено всебічний функціональний та руховий фундамент.

Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень. Спортивне тренування має хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі спортсмена виникають процеси стомлення та відновлення, які взаємодіють між собою. Хвилеподібні коливання обумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, які знаходяться у зворотній залежності.

Циклічність тренувального процесу. Тренувальний процес характеризується циклічністю, яка виявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Раціональна побудова тренувального процесу гирьовиків передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення спортивної боротьби.

У ході розучування техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту широко використовують різні форми та методи навчання. Існують три форми організації навчання: групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним підходом.

Групове навчання проводиться зі спортсменами, які мають однорідність за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, рухова підготовка, здібності до оволодіння рухами тощо.

Індивідуальна форма навчання, як правило, використовується в разі проведення занять зі студентами, які слабо пристосовані до оволодіння рухами з обтяженнями.

Групова форма навчання з індивідуальним підходом є основною під час проведення занять у ВНЗ та секціях гирьового спорту. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з невестигаючими. У колективі студент-гирьовик працює з підвищеним інтересом до виконання завдань. Він прагне не відставати від інших, правильно осмислити та виконати будь-яку вправу, швидко освоюється з гирями. За однорідного контингенту групи невдачі трапляються, як правило, не в одного спортсмена, і тому переживають не так гостро: гирьовики допомагають один одному. Все це створює у кожного члена групи впевненість у своїх силах.

Методи навчання – це раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач (тренер) виховує необхідні вміння і навички та передає свої знання. Відомі три основні групи методів навчання – словесні, наочні і практичні.

Словесні методи. За їх допомогою у початківців створюється уявлення про вправу, яка вивчається, її форму і характер, а також розвивається вміння аналізувати створене уявлення про вправу. Видами словесних методів є пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівка та ін. Специфіка навчання ставить свої вимоги до словесних методів, особливо під час роботи з початківцями. Наприклад, пояснення техніки вправ з гирями потрібно проводити з полегшеними гирями, а з гирями змагальної ваги слід створювати уявлення про основні опорні точки вправ, не допускаючи перевтоми спортсменів.

Наочні методи створюють у спортсменів конкретний образ дії, руху або вправи, що вивчається. Ці методи передбачають: показ вправ, наочні навчальні посібники, відеоролики, навчальні фільми.

Показ вправи проводиться кваліфікованим гирьовиком, краще перед початком заняття. Той, хто показує раціональну техніку вправи, повинен уміти виділити усі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяють переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки можна побачити при зупинці кадру. Навчальні фільми повинні містити матеріал з навчання якогось розділу програми або демонструвати техніку способів підняття гир.

Групу **практичних методів** складають метод вправи, ігровий, змагання та ін. Головним є метод вправи, який передбачає багаторазове

повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. Ігровий метод значно підвищує емоційність занять, мобілізує спортсменів, допомагає долати втому тощо. Змагальний метод передбачає виконання вправ з гирями у вигляді найпростіших змагань, що значно підвищує ефективність навчання.

Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Це значить, що спосіб підняття гир, який вивчається, спочатку демонструється та аналізується, потім він розчленовується на елементи, які вивчаються послідовно та підводять спортсмена-гирьовика до освоєння вправи в цілому.

Крім того застосовується *роздільний* (розділами, частинами), *цілісний* та *комбінований* методи навчання.

Суть роздільного методу полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і в тренуванні, коли необхідно вдосконалити окремий рух вправи. Наприклад, спортсмен неправильно виштовхує гирі від грудей. Тренер підбирає спеціальні вправи для вдосконалення даного руху. Після того як помилка виправлена, необхідно вправу виконувати в цілому.

Метод у цілому використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу спортсмен виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень тренера. Навчати класичних вправ методом у цілому недоцільно, тому що не уникнути помилок. Але він може використовуватися під час вивчення нескладних вправ. В окремих випадках можна застосовувати його в ході навчання спортсменів з доброю координацією рухів і загальною фізичною підготовленістю.

Комбінований метод вважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

Організаційно-методичні рекомендації з проведення навчально-тренувальних занять

Займатися гирьовим спортом можна самотійно, під керівництвом тренера, у збірній команді. Перед початком занять спортсмени проходять ретельне медичне обстеження для поточного контролю тренуваності, стану здоров'я. Зміст занять залежить від контингенту студентів (віку, підготовленості, вагових категорій), а також тренувального циклу, матеріального оснащення спортивного залу. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовчу частину заняття краще проводити в складі групи під керівництвом тренера. Необхідно дотримуватися загального помірною розігрівання організму, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, приведення основних груп м'язів до працездатного стану, покращання рухливості в суглобах. Вирішення завдань підготовчої частини досягається виконанням вправ для загального розвитку, бігу, вправ з дисками від штанги, легкими гирями. Тривалість підготовчої частини заняття – 10–20 хвилин.

Завданнями **основної частини** є вивчення і вдосконалення техніки вправ з гирями, розвиток загальної та спеціальної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей. Тривалість: від 1 до 2,5 годин. Зміст, засоби і методика проведення основної частини змінюються залежно від поставлених завдань.

У заключній частині поступово знімається напруження та збудження, викликане вправами основної частини. Тривалість залежить від обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в основній частині і може коливатися від 5 до 15 хв.

Успіх у вирішенні завдань значною мірою залежить від підготовленості тренера, його методичної майстерності, а також від особистої зацікавленості спортсмена. Вивчаючи вправи, не потрібно шкодувати часу на показ і пояснення техніки виконання вправ. Показавши вправу, необхідно стежити за правильністю її виконання. Виявивши порушення техніки виконання, необхідно зупинити виконання вправи студентом і показати йому ще раз.

Для вдосконалення техніки вправ рекомендується розділити студентів на підгрупи по 2–4 чол. і ставити завдання, стежити за правильністю виконання вправ партнерами. Найкращих результатів у ривку і поштовху можна домогтися, включаючи до тренувального плану виконання вправ з гирями різної ваги, поступово збільшуючи вагу гир: від 16, 20, 24 кг до 28, 30, 32 кг.

Плануючи навчально-тренувальні заняття із початківцями, необхідно, особливо на перших заняттях, більше уваги приділити вивченню техніки виконання вправ, при цьому не намагатися форсувати результат. Навантаження слід підвищувати поступово. У вправах зі штангою вага штанги має бути доступною та оптимальною. Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, передусім, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Слід брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку

фізичних якостей, недоліки в техніці виконання класичних вправ, час, який залишився до найближчих змагань, індивідуальну реакцію організму студента на попередні навантаження. Контрольно-перевірочне заняття слід проводити на фоні достатнього відновлення організму. Важливо уникати одноманітності в тренуваннях, адже монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження.

Тренувальні заняття повинні відрізнятися за обсягом та інтенсивністю навантаження, за складом вправ, які виконуються, та їх кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами.

Щоб запобігти травмам від випадкового вислизання гирі з руки спортсмена, необхідно стежити за тим, аби під час виконання махових вправ із гирею спортсмени перебували на відстані 3–4 метри один від одного.

3. Основи навчання техніки виконання класичних вправ

На початковому етапі занять з гирьового спорту стоїть завдання оволодіння спортивною технікою виконання вправ із гирями. Початківці повинні навчитися правильно виконувати всі класичні вправи з гирями різної ваги, починаючи з легких і закінчуючи змагальними. Початковий період навчання вправ класичного двоборства триває близько 2–3 місяців.

Визначаючи послідовність у навчанні, необхідно керуватися двома основними положеннями:

а) починати вправу з простих прийомів, користуватися принципом від простого до складного;

б) старатися, щоб наступний прийом мав структурну схожість із попереднім і ускладнював його.

Наприклад, навчання ривка гирі відповідає такій послідовності виконання спеціальних вправ, а саме:

- підйом гирі з “мертвої точки” до рівня пояса;
- підйом гирі до рівня грудей;
- підйом гирі до рівня голови;
- підйом гирі на груди і опускання з грудей.

Важливим під час навчання техніки виконання вправи в цілому є вибір способу виконання цієї вправи. Необхідно враховувати два основних чинники: індивідуальні особливості спортсмена і переваги вибраного способу.

У гирьовому спорті різновид способів виконання вправ залежить від декількох чинників: від будови тіла спортсмена, сили окремих груп м’язів,

його гнучкості, координованості тощо; у стартовому положенні для поштовху гир від грудей лікті можуть бути зведені перед грудьми і втиснуті в живіт або розведені в сторони, але притиснуті до тулуба; виштовхування гир проводиться тільки зусиллям м'язів ніг або переважно пружним рухом грудей і живота; ривок гирі з високої або низької стійки. Застосування допоміжних засобів прискорює рухові можливості спортсмена, полегшує вивчення потрібної рухової навички.

Завдання *першого етапу* навчання полягає у застосуванні методів і прийомів зразкового показу і пояснення, які формують у початківців правильне уявлення і розуміння прийому або вправи, які вивчаються. Показ частіше випереджає пояснення або паралельно ним супроводжується. Пояснення повинно бути зрозумілим і якомога повнішим. Після пояснення прийому необхідно показати вправу в цілому, виділивши головний елемент руху, саме з нього починається практичне оволодіння прийомом вивчення частинами. Йому необхідно приділяти максимум уваги у процесі вдосконалення техніки виконання вправи.

На завершення цього етапу розглядають найтипівіші помилки, що зустрічаються при розучуванні прийому та причини їх виникнення. Таке всебічне пояснення дозволяє спортсмену скласти чітке уявлення про техніку прийому, який вивчається.

Другий етап навчання – спроба виконати прийом і послідовно розучувати його частинами. Тут також застосовуються словесні і наочні методи. Вивчення прийому частинами розпочинається з відпрацьовування головних його елементів, якщо можна його розділити, не порушуючи зв'язку з іншими рухами. В тих випадках, коли зробити це не можливо, – розучують спочатку попередній рух, а потім головний. Наприклад, під час підйому гирь на груди із “мертвої точки”. Але прийняти положення “мертвої точки” без попереднього замахування гирь назад, за коліна, неможливо. Тому перш ніж розучувати основну частину підйому гирь на груди, необхідно вивчити попередній мах гирь і прийняття основного стартового положення “мертвої точки”.

Розучування кожної частини (фази) прийому випереджає застосування так званих підвідних вправ. За координацією вони схожі з дією, яку вивчають і одночасно простіші за структурою. Багаторазове їх повторення забезпечує формування потрібної навички під час виконання кожного елемента, після чого починається формування прийому в цілому.

Навіть якщо методика правильна за тих чи інших обставин можуть бути помилки. Головні причини:

- неправильне уявлення про дію, яка вивчається;

- велика вага гирь;
- погана координація рухів або негативний вплив раніше набутих навичок.

Викладач повинен знати найтипівіші помилки та причини їх виникнення. У виправленні помилок велике значення має активність студентів. Вони повинні мати навички самостійного контролю за своїми рухами і вміння їх аналізувати.

Вивчивши всі частини та елементи класичної вправи, слід їх поступово з'єднувати в єдине ціле і виконувати в необхідній послідовності. Причому надалі не виключається робота над окремими частинами і фазами для виправлення й удосконалення техніки виконання.

На *третьому етапі* навчання в результаті багаторазового повторення кожного прийому, але вже у змінних умовах (збільшуючи вагу гир, кількість повторень) набутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. Вона дає можливість переключати увагу спортсмена з одного компонента на інший, для детальнішого засвоєння техніки прийому, який вивчається. При засвоєнні вправ у цілому основну увагу слід зосередити на вдосконаленні найбільш відповідальних частин кожного прийому виконання вправи.

Лекція № 4: МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ КЛАСИЧНИХ ВПРАВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

План

1. Навчання підніманню гир на груди у поштовху.
2. Навчання поштовху гир від грудей.
3. Навчання поштовху гир за довгим циклом.
4. Навчання опусканню гир із грудей.
5. Навчання ривка гирі.
6. Навчання опусканню гирі в ривку.
7. Вправи для вдосконалення техніки класичних вправ у гирьовому спорті

Контрольні питання.

1. Техніка підйому гир на груди у поштовху.
2. Практичні методи які застосовуються під час вивчення техніки підйому гир на груди.
3. Головні помилки при виконанні вправи підйом гир на груди.
4. Техніка дихання під час виконання вправ.
5. Вправи для зміцнення м'язів ніг.
6. Техніка поштовху гир від грудей.
7. Хват під час виконання поштовху гир від грудей.
8. Етапи навчання техніці поштовху гир від грудей.
9. Техніка навчання поштовху гир за довгим циклом.
10. Техніка навчання опущення гир із грудей.

Література

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Важка атлетика : навч. прогр. / підгот. : Олешко В. Г., Пуцов О. І., Ткаченко К. В. – Київ : [б. в.], 2011. – 79 с.
3. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
5. Дворкин Л. С. Спортивно-педагогические аспекты тренировки

ЮНЫХ

тяжелоатлетов : лекция / Л. С. Дворкин, А. С. Медведев. – Москва : [б. и.], 1984. – 38 с.

6. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. Свердловск : Уральского Университета, 1989. – 200 с.

7. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.

8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

9. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.

10. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера высш. квалиф.] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

13. Тяжелая атлетика и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

1. Навчання підніманню гир на груди у поштовху

Із прийому “підйом гирь на груди у поштовху” починається засвоєння техніки класичних вправ у гирьовому спорті. Цей елемент підйому має структурну схожість із ривком. Неправильно засвоєна техніка виконання цього елемента може негативно вплинути на техніку виконання багатьох інших вправ у цьому виді спорту. Тому необхідно старанно домагатися правильного оволодіння кожним елементом підйому гирь на груди. Під час вивчення підйому гирь на груди, як і будь-яких інших прийомів, застосовуються методи: роздільний, у цілому, комбінований.

Підйом гирь на груди включає такі елементи: старт, замахування гирь назад – за коліна, “мертва точка”, розгін (підрив), рух за інерцією, підйом до напівпідсіду (висококваліфіковані спортсмени напівпідсіду не роблять, лише на фоні втоми, коли бракує сил підняти гирі на груди), прийом гирь на груди з послідовною фіксацією (стартове положення при поштовху гирь від грудей). Кожний прийом має свою основну частину.

Основною частиною (фазою) в даному випадку буде підрив та підйом гирь до напівпідсіду. Навчальній техніці виконання цього руху слід приділити особливу увагу.

У поштовху гирь за довгим циклом підйом на груди повторюється максимальну кількість разів, тому найменша помилка буде негативно впливати на результат у цілому. Підйом гирь на груди розпочинається з “мертвої точки”, відповідно й розучування прийому необхідно починати з неї.

У “мертвій точці” у стартовому положенні для підйому гирь на груди атлет може стояти у двох основних стойок: високій і низькій. У високій стійкі – дужки гирь вище від колін. У низькій – дужки гирь нижче від колін, а гирі майже торкаються помосту. Обидва стартові положення мають в окремих моментах свої переваги і недоліки. Перевагою високої стойки є те, що гирі піднімаються за коротким відрізком, а це сприяє збільшенню і швидкості виконання підйомів. Крім того, згинання ніг і нахил тулуба на початку підйому гирь на груди мінімальні. В такому положенні великі м’язи ніг і спини працюють економніше. Однак підйом гирь таким шляхом виконується різкіше, що значно збільшує навантаження на кисть. Пальці передчасно втомлюються і при різкому підриві можуть розігнутися. У міру втоми спортсмен змушений приймати нижчу стійку для того, щоб зменшити навантаження на м’язи-згиначі пальців.

Підйом із низької стійкі виконується за довгим відрізком, що сприяє пом’якшенню підйому і знижує навантаження на пальці, але при цьому знижується темп виконання вправи. Низька стійка більше підходить спортсменам з недостатньою силою м’язів рук або в разі виконання підйому на фоні втоми. Правильно вибрана стійка, залежно від сили окремих груп м’язів і рівня втоми, створює оптимальні умови для прикладання зусилля м’язових груп і переміщення гир угору.

Під час навчання стартового положення особливу увагу звертають на положення спини. Вона повинна бути прямою, а у поперековому відділі трохи прогнута. М’язи поперекового відділу трохи натягнуті, напружені. Таке положення спини приймається не тільки в ході виконання підйому гирь на груди, але і при виконанні ривка гирі. Вміння правильно тримати спину є важливим навиком для підйому спортивних снарядів і одним із кращих засобів запобігання травмам хребта. Правильному прийняттю “мертвої точки” основного старту і положення спини (прогин у поперековому відділі) сприяє правильне положення голови. Вона повинна бути припіднята.

Після пояснення і показу положення частин тіла у ході виконання вправи потрібно виконати декілька підвідних вправ спочатку без гирь, потім з полегшеними гирями, а саме: вихідне положення – утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися.

Із того ж положення, згинаючи ноги і нахиляючи тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад – за коліна у “мертву точку”; не затримуючись, випрямитися.

Кожну вправу необхідно повторити по кілька разів в одному підході. Особливу увагу слід звернути на положення спини. Після засвоєння старту можна розпочинати розучування замахування гирь назад – за коліна з “мертвої точки” (тяга).

У “мертвій точці” ноги повинні бути розміщені так, щоб гирі вільно проходили між ними. Тулуб нахилений, спина пряма, м'язи у поперековому відділі напружені, ноги зігнуті в колінах, кут у колінних і тазостегнових суглобах може бути різним, залежно від фізичних можливостей спортсмена, голова припіднята, руки прямі, м'язи рук максимально розслаблені. Гирі знаходяться попереду на 15–20 сантиметрів від лінії пальців ніг. Дужки гирь направлені кутами вперед і захоплені хватом зверху. Глибоке захоплення вважається помилкою.

Після засвоєння “мертвої точки” розучування старту відбувається достатньо швидко. В тому чи іншому варіанті поштовху “мертва точка” і попереднє замахування виконується тільки один раз, тому до основних частин підйом гирь на груди не належить. Але від правильного виконання цих елементів залежить прийняття основного старту “мертвої точки” і виконання першого підйому на груди у поштовху гирь за довгим циклом.

Наступний елемент – замахування гирь назад – за коліна у положення “мертвої точки”. Замахування гирь виконується за рахунок неповного розгинання ніг і тулуба. Гирі м'яко відриваються від помосту і маятниковим рухом направляються назад – за коліна – у положення “мертвої точки” основного старту. Слід звернути увагу на заключну частину замахування: в останню мить руху гирь назад, таз і коліна також подаються трохи назад, мовби супроводжуючи рух гирь. ЗЦМ тіла переміщується ближче до п'яток. Дужки гирь у кінці замахування розміщуються паралельно до лінії розстановки ступень.

Засвоївши стартове положення і попереднє замахування, можна переходити до розучування головної частини прийому – підйому гирь на груди до напівпідсіду. Цей рух виконується за рахунок одночасних зусиль м'язів ніг і тулуба.

Дуже важливо в ході навчання підйому гир на груди звернути увагу на момент початку руху, оскільки основний старт (“мертва точка”) виконується із нефіксованого стартового положення. Завчасний або запізнілий початок підйому є грубою помилкою, яка не дозволить спортсмену правильно й економне виконати основну частину прийому. Як тільки гирі з положення “мертвої точки” ззаду – за колінами почнуть зворотний рух уперед, потрібно, ніби випереджаючи їх, подати таз і коліна трохи вперед (до цього вони були відведені назад) і тим самим прийняти найбільш зручне положення для виконання підриву гирь. Не затримуючись у цьому положенні, повністю випрямити ноги і тулуб, припідняти плечі, встати на передню частину стопи (пальці), немовби вистрибуючи. Руки при цьому залишаються випрямленими. Лікті – ближче до тулуба. Дужки гирь у цей час розвертаються кутами вперед-угору і перебувають на рівні поясу. Із цього положення, не затримуючись, опустити гирі в стартове положення для поштовху гирь від грудей. При опусканні декілька рухів виконуються одночасно: опускання плечей (гирі відтягують плечі вниз), опускання на повні ступні, прогнути і нахилити тулуб, у разі необхідності зігнути ноги, аби пом’якшити опускання гирь і в кінці опускання відвести таз і коліна трохи назад, випрямивши ноги. Спочатку всі ці рухи необхідно виконувати у повільному темпі.

Найпоширеніші помилки в ході навчання на початковому етапі підйому гир на груди до напівпідсиду:

- відведення ліктів далеко від тулуба;
- передчасний або запізнілий підрив гирь;
- неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гирь;
- недостатній вихід на пальці і підйом плечей;
- надмірне напруження м’язів рук і передчасне їх згинання;
- неправильне виведення дужок.

Різноманітні помилки при виконанні головної частини прийому призводять до значного зниження результату. Тому тренер повинен з’ясувати причину появи помилки і вчасно виправити її. Заключними елементами піднімання гир на груди є підсід з послідовним випрямленням ніг і фіксація на грудях.

Засвоєння цих елементів краще розпочати з таких допоміжних вправ:

- утримування гирь на грудях;
- напівприсіди з гирями на грудях;
- підйом однієї гирі на груди з підсиду.

Для засвоєння правильної стойки з двома гирями викладач допомагає спортсмену утримувати гирі, щоб запам’ятати правильну стійку

з урахуванням своїх фізичних особливостей і можливостей. Виконуючи напівприсіди з гириями на грудях, спортсмен повинен відчувати рівновагу та впевненість, приймаючи гирі на груди, а також засвоїти стартове положення для поштовху гирь від грудей.

Третю вправу застосовують як спрощений варіант підйому двох гир на груди. Тут увагу зосереджують на траєкторії руху гирі. Гиря повинна підніматися за дугою, але при можливості ближче до тулуба. Лікоть торкається тулуба до закінчення підриву. Дужка гирі під час підйому розвертається назовні і перед прийомом на груди направлена кутом угору (вертикально).

Після підриву гиря продовжує рух угору за інерцією. В цю мить згинається рука, просувається кисть усередину дужки (при цьому треба упертися основою великого пальця у внутрішній кут) і, як тільки гиря торкнеться грудей, згинаються трохи ноги (напівпідсід). Гиря в цю мить втискає лікоть у живіт. Напівпідсід значно полегшує прийом гирі на груди, пом'якшуючи різкий удар. Приймавши гирю на груди, спортсмен випрямляє ноги.

Підйом однієї гирі на груди краще засвоювати з вису різної стойки (високої, низької), потім – зі старту. Виконується ця допоміжна вправа однією, потім другою рукою по декілька повторень у кожному підході.

Після засвоєння підйому однієї гирі приступають до засвоєння підйому двох гир. Структура руху при підйомі як однієї, так і двох гирь однакова. Можна розпочинати навчання з підйому двох гирь. Вимоги до виконання такі самі. Спочатку підйом двох гирь слід виконувати з вису із “мертвої точки”, потім – із старту.

Навчаючись, необхідно слідкувати за диханням. Випрямляючись, при підйомі гир на груди, – вдих. Зупиняється вдих одночасно з підйомом плечей в кінці підриву. Одночасно з торканням гирі грудей – видих (гиря видавлює повітря з грудей). Під час утримання гир на грудях – дихання вільне. Одночасно з початком опускання гирь (скидання з грудей і захват дужки зверху) – швидкий вдих. Опускаючи гирі, – видих. Закінчується видих одночасно із закінченням руху гирі назад – за коліна у “мертву точку”. Помилки в ході виконання класичних вправ зустрічаються навіть у висококваліфікованих спортсменів. В одних вони утворилися в результаті неправильного освоєння техніки і міцно закріпилися у процесі тренувань. виправити такі помилки буває дуже важко. В інших спортсменів помилки з'являються час від часу: іноді робляться спроби копіювати техніку більш іменитих атлетів і, в результаті, ламається своя техніка і “не приживається” чужа. А також виконуючи у великих обсягах допоміжні вправи, які за

структурою рухів відрізняються від класичних, закріплюють непотрібні навички, що згодом негативно позначається на техніці поштовху або ривка (негативне перенесення навичок). Тому у процесі тренувань необхідно постійно контролювати техніку класичних вправ. Причиною помилок може бути і стан організму спортсмена (перевтома, хвороба, перебудження, легкі травми).

Помилка 1. Зігнуто спину при підйомі на груди. Через цю помилку порушується погодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний. Причиною може бути невміння атлета правильно тримати спину (помилки при навчанні), слабкі м'язи спини. В основному ця помилка допускається спортсменами-початківцями.

Виправлення. Пропонуються такі підготовчі вправи для підйому гир на груди:

- утримання двох гир у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегон);
- тяги з підривом гир з різних стоек (низької, середньої, високої);
- підйом однієї гирі на груди з вису.

При слабких м'язах спини слід виконувати такі вправи:

- нахили тулуба на “козлу” з обтяженням;
- нахили зі штангою чи гирею на плечах;
- тяги ривкові і поштовхові зі штангою і гирями.
- ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

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

Помилка 2. Зігнуто руки при підйомі гир на груди. Через що м'язи ніг і спини погано включаються в роботу. Підйом виконується за рахунок сили рук. У момент підриву руки розгинаються, у результаті губиться хльосткість у підриві.

Причини помилки:

- спортсмен не розслаблює м'язи рук і плечового поясу під час підйому гир;
- занадто глибоке захват дужок.
- слизькі дужки.

Виправлення. Пропонуються такі вправи:

- утримання гир у висі на різній висоті;
- тяги гир з підйомом пліч і виходом на носки

Усі допоміжні і підготовчі вправи підйому гирь на груди необхідно

навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. При захваті гир не просовувати сильно кисті усередину дужок. Для зчеплення натирати дужки гир і долоні магnezією.

Помилка 3. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві. У результаті атлет піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він змушений робити більш глибокий підсід, через що порушується рівновага (гирі тягнуть уперед), доводиться виконувати додаткові непотрібні рухи.

Причини помилки:

- занадто ранній початок підриву;
- слабкі м'язи спини і ніг.
- занадто важкі гирі.

Виправлення. Найбільш ефективні вправи для виправлення цієї помилки:

- утримання полегшених гир у висі 3–5 с у прямій стойці на носках з припіднятими плечами;
- підрив гир з випрямленням (м'яко);
- підйоми гир на груди з високої стойки.

Вправи для зміцнення м'язів ніг:

- присідання зі штангою чи гирями на плечах;
- пружинисті вистрибування зі штангою на плечах.

Помилка 4. У підриві гирі виходять далеко вперед. Унаслідок чого атлетам, особливо легких вагових категорій, важко утримати гирі на грудях (“тягнуть” уперед). Доводиться зміщатися вперед, застосовувати значні зусилля, щоб утримати їх. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися на виконанні поштовху від грудей.

Причини помилки:

- під час замахування гирі далеко відводяться назад – за коліна;
- під час підйому на груди спортсмен не може тримати лікті ближче до тулуба (помилки в ході навчання).

Виправлення. Для цього необхідно виконувати такі вправи:

- підйом гир на груди з вису із високої стойки;
- підйом легких гир з вису без попереднього замахування назад;
- уповільнені тяги гир з виходом на носки і підйомом пліч;
- виконуючи ці вправи, лікті необхідно тримати притиснутими до тулуба.

Помилка 5. Гирі незручно лежать на грудях. Це не дозволяє ефективно виконувати поштовх від грудей.

Причини помилки:

1. Невміння атлета через помилки в ході навчання правильно прийняти стартове положення для поштовху від грудей.
2. Зайво “накачані” і не розтягнуті м’язи рук і плечового пояса.
3. Занадто низько опущені чи високо підняті гирі.
4. Лікті занадто зведені попереду чи розведені в сторони.

Виправлення. “Відчути” м’язами різні варіанти стартового положення залежно від положення ліктів (розведені чи зведені), положення гир на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або спружинив грудьми і животом), підібрати для себе найбільш придатний варіант і закріпити навички, застосовуючи такі вправи:

1. Утримання гир на грудях до 20 с, з максимальним розслабленням м’язів рук, плечового пояса і живота, змінюючи положення гир і ліктів.
2. Напівпоштовх від грудей від 10 до 20 і більше повторень з максимальним розслабленням м’язів рук і тулуба. Цю ж вправу, тільки з більш високим положенням гир на грудях слід виконувати, якщо причиною помилки є занадто низько опущені гирі. При недостатній еластичності м’язів необхідно більше виконувати вправ на розтягнення м’язів і рухливість у суглобах.

Помилка 6. У стартовому положенні для поштовху від грудей лікті занадто сильно зведені перед грудьми або розведені в сторони. У цьому та іншому випадку ефективність поштовху гир буде знижена.

Причини помилки:

1. Копіювання гирьовиками-початківцями техніки кваліфікованих атлетів.
2. Навчання техніки відбувається без врахування тренером індивідуальних фізичних особливостей спортсменів.

Виправлення. Доцільно на тренуваннях виконувати поштовх із різних положень ліктів. Надалі підібрати для себе найбільш прийнятне положення, яке слід закріпити у процесі підготовки.

2. Навчання поштовху гир від грудей

Навчання поштовху необхідно починати з прийняття правильного положення дужки гирі на долоні (рис. 3). Правильне розміщення дужки на долоні забезпечить працездатність м’язів рук протягом відведеного регламентом часу. Після показу та пояснення спортсмени спочатку однією, потім іншою рукою виконують правильне захоплення дужки та правильно розташовують гирю на плечі та передпліччі, при цьому внутрішня сторона дужки лягає на основу великого пальця. Кисть руки є

продовженням передпліччя. При розгинанні кистей рук назвні м'язи-згиначі пальців зна-ходяться в розтягнутому, напруженому стані, що призводить у результаті до втрати працездатності та неможливості продовжувати виконання вправи.

Вміння правильно утримувати гирі є характерною рисою, що відрізняє гирьовика високої кваліфікації від початківця.



Рис. 3. Положення гирі на долоні при поштовху від грудей та під час фіксації вгорі при поштовху і ривку

У вихідному положенні перед черговим виштовхуванням тіло гирі розташовується на плечі та передпліччі так, щоб ліктьовий суглоб впирався у гребінь клубової кістки, переносячи на неї всю вагу снаряда, рука максимально розслаблена. Для правильного положення утримання гир на грудях необхідно згрупуватись (ніби зсутулитись – збільшити випуклість грудного відділу хребта назад), корпус тіла дещо відхилити назад, плечі опустити, ноги у колінах випрямити (рис. 4, позиція 1). У такому положенні центр ваги кожної гирі буде проектуватися через ліктьовий суглоб відразу на кістки тазу повз хребет. Тобто хребет у вихідному положенні буде вивільнений від навантаження. Також під час виконання вправи двома руками допускається накладення однієї дужки на іншу, іноді захват пальцями.

Це забезпечить стійке положення снарядів на грудях і, як наслідок, підвищення результату. У більшості початківців у вихідному положенні лікті не утримуються на клубових кістках тазу, а “висять”. Для навчання правильного положення утримання гир на грудях рекомендується виконувати таку підготовчу вправу: у вихідному положенні початківець якомога довше повинен утримати покладені під лікті монети, ноги при цьому випрямлені. Для ускладнення вправи спортсменам можна виконувати напівприсідання або ходити, утримуючи монети притиснутими ліктями до тіла.

Наступним елементом навчання є утримання гир у положенні фіксації над головою. Як підготовча, вправа з утриманням гирі над

головою повинна виконуватись спочатку однією рукою, потім двома, спочатку легкими гирями, потім більш важкими. Гирьовик утримує снаряд у положенні над головою декілька секунд, звертаючи при цьому увагу на випрямлення руки у ліктьовому суглобі, а також рівне дихання (рис. 4, позиція 5). Затримка дихання у положенні фіксації є типовою помилкою новачків. Для ускладнення вправи необхідно застосовувати напівприсідання та ходьбу з гирями вверху на прямих руках. Вміння правильно утримувати гирі у положенні фіксації вверху на прямих руках також відрізняє майстра від початківця.

На наступному етапі навчання поштовху необхідно сконцентрувати увагу на роботі ніг. Поштовх виконується за рахунок різкого випрямлення ніг у колінних та гомілковостопних суглобах після незначного напівприсідання для виштовхування. Під час виконання напівприсідання для виштовхування необхідно звернути увагу на те, щоб спортсмени подавали таз уперед-униз, а руки при цьому були розслаблені. Виштовхування виконується за рахунок різкого випрямлення ніг і закінчується виходом на носки. Контакт рук з тілом (ліктьов з тазом) у даний момент повинен бути максимальним (рис. 4, позиція 2, 3).

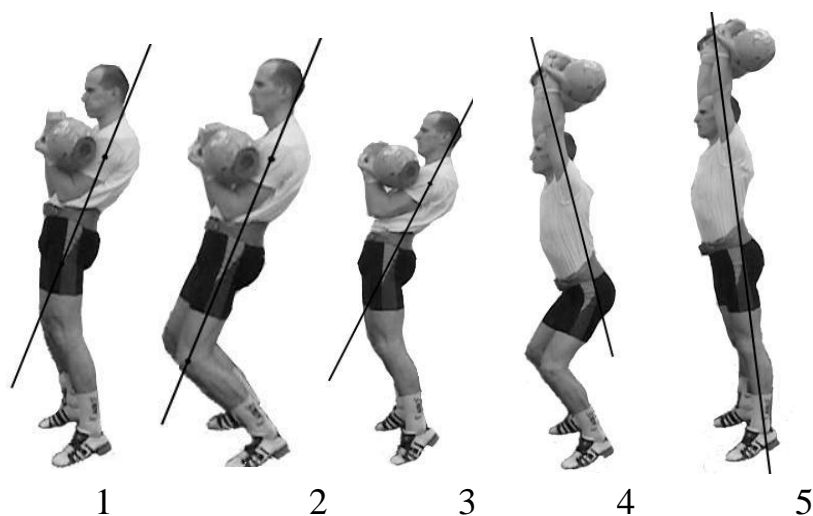


Рис. 4. Основні елементи поштовху двох гир, на які необхідно звернути увагу

Основної складності гирьовики-початківці зазнають при виконанні підсиду після виштовхування. Техніка вимагає негайного опускання у підсід після виштовхування. На відміну від напів-присідання, під час виконання підсиду таз повинен опускатися не вперед-униз, а назад-униз (рис. 4, позиція 4). Опускання після виштовхування необхідно виконувати без паузи. Допускаючи паузу, новачки втрачають увесь ефект

виштовхування. Допустивши паузу, спортсмен змушений підключати до роботи м'язи рук, які значно поступаються у силі та витривалості м'язам ніг. Включення в роботу рук призводить до передчасної їх стомлюваності та знижує ефективність поштовху. Увагу слід акцентувати на роботі ніг. Рукам відводиться роль фіксації снарядів над головою або, за словами В.М. Гомонова, руки виконують роль "пасивних підпорок".

Як підготовчу вправу гирьовикам пропонується виконувати виштовхування гир. Основним завданням даної вправи є повне виключення з роботи рук. Спортсмен повинен відчувати момент прискорення снарядів і виштовхувати їх на достатню висоту над головою тільки за рахунок роботи ніг. Для роботи з повною амплітудою достатньо додати підсід і вихід з підсиду для фіксації гир уверх на прямих руках.

Помилка 1. В стартовому положенні і при виштовхуванні гир від грудей м'язи рук надто напружені, пальці сильно затискають дужки. Постійно напружені м'язи швидко утомлюються незалежно від їхньої сили.

Причини помилки:

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

Виправлення. Всі підготовчі вправи виконуються з найбільш зручного положення гир на грудях з максимально розслабленими м'язами рук, які щільно притиснуті плечовими частинами до тулуба. Кисті треба просунути усередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

Помилка 2. У момент виштовхування гирі зсуваються з грудей. У цьому випадку порушується чіткість виконання вправи, руки занадто активно включаються в роботу і швидко стомлюються.

Причини помилки:

1. Слабке зчеплення плечових частин рук з тулубом, а гир - 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 варто зволожити. Для освоєння правильного положення грудей у момент виштовхування застосовуються підготовчі вправи поштовху від грудей, а особливо:

1. Утримання гир на грудях до 10 с, з більшим відведенням таза вперед.
2. Напівпоштовх гир з великою кількістю повторень.

Помилка 3. Неповне випрямлення ніг при виштовхуванні гир від грудей. У цьому випадку атлет виштовхує гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх угорі, доводиться робити більш низький напівпідсід, що часто призводить до втрати рівноваги і зайвого напруження м'язів. Поштовх не економічний.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи ніг.
2. Занадто низький пружинистий підсід при виштовхуванні гир.

Виправлення. Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг, у першу чергу:

- присідання зі штангою або гирями на плечах;
- напівпоштовх із невеликим згинанням ніг і виходом на носки;
- пружинисті вистрибування зі штангою або гирями на плечах (м'яко).

Помилка 4. Недостатній підсід після виштовхування гир від грудей. У цьому випадку ускладнюється випрямлення рук угорі і втримання гир.

Причини помилки:

1. Через помилки в ході навчання атлет не може виконати підсід потрібної глибини.

2. Недостатня рухливість у ліктьових і плечових суглобах (при цих фізичних недоліках у підсіді з гирями вгорі руки не утримують гирі).

Виправлення. Виконувати такі вправи:

- утримання гир угорі на прямих руках у підсіді різної глибини;
- переміщення вперед у підсіді з гирями вгорі;
- виконувати більше вправ на розтягнення м'язів рук і плечового пояса, на рухливість у суглобах.

Помилка 5. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі “тягнуть” уперед. У цьому випадку утримувати їх дуже важко.

Причини помилки:

1. У момент виштовхування атлет зміщує загальний центр ваги вперед.

2. Недостатня еластичність м'язів і рухливість суглобів плечового пояса і рук.

Виправлення. Виштовхувати гирі чітко вгору з опорою на всю ступню. Підніматися на носки лише після того, як повністю випрямляться ноги при виштовхуванні. Рекомендуються такі підготовчі вправи:

- напівприсідання з гирями на грудях з опорою на всю ступню і перенесенням загального центра ваги ближче до п'ят;
- напівпоштовх гир без відриву п'ят від підлоги, а з певним освоєнням вправи – з виходом на носки;

□ напівприсіди з гирями вгорі. Якщо еластичність м'язів і рухливість у суглобах недостатні необхідно виконувати більше спеціальних вправ на розтягнення цих м'язів і розвиток рухливості в суглобах.

Помилка 6. Занадто низький попередній підсід при виштовхуванні гир від грудей. У роботу включаються великі м'язи ніг і швидко стомлюються. Втрачається чіткість виштовхування.

Причини помилки:

1. Невміння атлета використовувати пружинисті можливості грудної клітки, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги при виштовхуванні;

2. Надто уповільнений попередній підсід;

3. Слабкі м'язи ніг.

Виправлення. Найбільш ефективними вправами для виправлення є:

- утримання до 10 с гир на грудях, на трохи зігнутих ногах;
- напівпоштовх гир з невеликим попереднім згинанням ніг у колінах з виходом на носки (відчути пружинистий рух грудьми);
- пружинисті вистрибування зі штангою або гирями на плечах з невеликим згинанням ніг у колінах і виходом на носки;
- виштовхування гир грудьми, не згинаючи ніг у колінах.

Помилка 7. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі розходяться в сторони. Утримання гир ускладнюється.

Причина помилки: недостатня гнучкість і рухливість суглобів рук і плечового пояса.

Виправлення. Необхідно значно додати тренувального часу на виконання спеціальних вправ на розтягнення м'язів рук і плечового пояса та розвиток рухливості в суглобах. Для цього можна рекомендувати такі вправи з гирями:

1. Напівприсіди різної глибини зі зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.

2. Ходьба у напівприсіді зі зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.

Помилка 8. У поштовху “до відмови” підсід в останніх підйомах гир без розвернення ступень у сторони. Через сильне стомлення атлет не може виштовхувати гирі на потрібну висоту. Щоб утримати гирі вгорі, необхідно зробити більш глибокий підсід. Розміщення ступень забезпечує рівновагу у такому підсіді і значно полегшує утримання гир вгорі на прямих руках за максимальної втоми.

Причини помилки:

1. Невміння виконувати підсід “розніжкою”.

2. Обмежена гнучкість і еластичність м'язів плечового пояса.

Виправлення:

□ вистрибування з розміщенням ступень у сторони на різну ширину (10–30 см) з наступним напівприсідом;

□ напівприсідання з гирями вгорі на прямих руках із широким розміщенням ступень у сторони. При обмеженій розтягнутості м'язів рекомендуються спеціальні вправи на розтягування м'язів і рухливість у суглобах.

Помилка 9. Незлагодженість рухів ніг, тулуба і рук при виконанні поштовху. Внаслідок цього порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

Причини помилки:

1. Через поспішність під час навчання техніки поштовху не засвоєні окремі елементи поштовху у потрібній послідовності.

2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з полегшеними гирями. Можуть бути й інші причини.

Виправлення. Засвоєння всіх елементів поштовху окремо, погоджуючи рухи рук, ніг, тулуба, а потім – поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого “запам'ятовування” й узгодженості рухів на початку навчання рекомендується всі вправи виконувати у повільному темпі.

Помилка 10. Незлагодженість рухів і дихання. Через що значно швидше настає загальна втома в разі виконання поштовху “до відмови”.

Причини помилки:

1. Не засвоєно або не закріплено до автоматизму дихання у сполученні з виконанням окремих частин поштовху.

2. Занадто напружені м'язи під час виконання поштовху.

Виправлення. Під час вивчення всі елементи поштовху необхідно виконувати невимушено й у суворій узгодженості рухів з диханням. Закріпити техніку рухів у поєднанні з правильним диханням. Краще виконувати вправи з полегшеними гирями в уповільненому темпі.

Опускання гир на груди може здійснюватися двома способами: перший – за рахунок м'язів рук; другий – за рахунок згинання ніг у колінних суглобах при опусканні. Під час виконання цієї частини циклу поштовху рекомендується використовувати м'язи ніг. На початку руху снарядів донизу руки розслаблюються і гирі опускаються на груди під дією сили тяжіння (падають). У момент падіння спортсмену необхідно підвестися на носки та після торкання плечима тулуба пом'якшити падіння, опустившись на всю стопу, за необхідності, зігнути ноги у колінах.

У процесі розучування кожного елемента поштовху особливу увагу слід приділити ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід’ємна частина техніки.

Потреба організму в кисні досить значна. Навіть, здавалося б, незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м’язів, що, у свою чергу, – на результаті в цілому. Ритм дихання повинен суворо відповідати циклу поштовху: напівпри-сідання для виштовхування – видих, виштовхування – вдих, підсід і вихід з підсиду – видих, опускання гир на груди до торкання плечима тулуба – вдих, торкання плечима тулуба та опускання на всю стопу – видих. Так, під час одного циклу поштовху виконуються два цикли дихання. Кількість циклів дихання у положенні гир на грудях залежить від темпу виконання поштовху. Темп вибирається для кожного спортсмена індивідуально.

Головна умова вибору – можливість відпрацювати 10 хв регламенту в умовах достатнього кисневого забезпечення роботи. Більш високий темп не дозволить своєчасно відновлюватися до наступного циклу поштовху, що призведе до перевтоми і передчасного припинення роботи.

Помилка 11. Сильне амортизуюче згинання і розгинання ніг при опусканні гир на груди. У результаті швидко стомлюються м’язи-розгиначі ніг, на які приходиться велике навантаження при виконанні основного руху – виштовхування гир угору.

Причина помилки. Під час навчання атлет не засвоїв більш економічний спосіб опускання гир на груди.

Виправлення. Амортизуючу функцію під час опускання гир на груди виконують не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується така вправа: підняти легкі гирі вгору на прямі руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і встати на носки. Як тільки гирі торкнуться пліч, опустити плечі разом з гирями, стати на повні ступні, подати таз трохи вперед. Ноги в колінах не згинати.

3. Навчання поштовху гир за довгим циклом

Навчання техніки виконання поштовху гир за довгим циклом починається із засвоєння прийому “Взяття (підйом) гир на груди”. Необхідно домогтися правильного оволодіння технікою виконання цього елемента.

Після засвоєння техніки підняття гир на груди зі старту можна розпочинати розучування маху гир назад–за коліна у “мертву точку”. Мах гир виконується за рахунок неповного розгинання ніг і тулуба. Гирі маятниковим рухом направляються назад-за коліна – у положення “мертвої

точки”. Слід звернути увагу на заключну частину маху: в останній момент руху гир назад таз і коліна також подаються трохи назад, мовби супроводжуючи рух гир. Центр ваги тіла переміщується ближче до п’яток. Дужки гир в кінці маху розміщуються паралельно (рис. 5, позиція 1).

Засвоївши мах, можна переходити до розучування головної частини прийому – підйому гир на груди. Цей рух виконується за рахунок одночасних зусиль м’язів ніг і тулуба. Під час навчання підйому гир на груди важливо звернути увагу на момент початку руху. Завчасний або запізнілий початок підйому є грубою помилкою, яка не дозволить спортсмену правильно й економно виконати основну частину прийому. Як тільки гирі з положення “мертвої точки” почнуть зворотний рух уперед, потрібно, ніби випереджаючи їх, подати таз і коліна трохи вперед. Не затримуючись у цьому положенні, повністю випрямити ноги і тулуб, припідняти плечі, встати на передню частину стопи (пальці), немовби вистрибуючи, виконати підрив гир (рис. 5, позиція 2). Руки при цьому залишаються випрямленими. Лікті – ближче до тулуба. Дужки гир у цей час розвертаються кутами вперед-вгору. Після підриву гирі продовжують рух угору за інерцією. В цей момент згинаються руки, просуваються кисті усередину дужок (рис. 5, позиція 3) і, як тільки гирі торкнуться грудей, згинаються трохи ноги. Гирі у цю мить втискають лікті у живіт. Підсід значно полегшує прийом гир на груди, пом’якшуючи різкий удар. Приймавши гирі на груди, спортсмен випрямляє ноги (рис. 5, позиція 4). Виконується ця допоміжна вправа однією, потім двома руками.

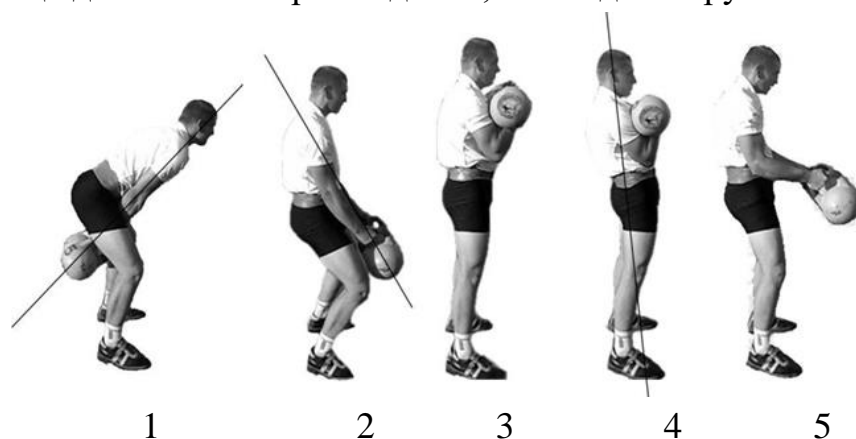


Рис. 5. Основні елементи поштовху гир за довгим циклом, на які необхідно звернути особливу увагу під час навчання

4. Навчання опусканню гир із грудей

Особливу увагу техніці правильного опускання гир з грудей приділяють спортсмени, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом, де цей рух повторюється при кожному підйомі протягом 10 хв.

Будь-яка помилка також призводить до надмірного напруження м'язів і передчасної втоми.

Опускання гир із грудей включає в себе декілька одночасно виконуваних рухів: скидання гир з грудей із перехопленням дужок (до скидання кисті були просунуті всередину дужок), нахил тулуба і згинання ніг, амортизація. Крім цих рухів, на початку навчання у момент перехоплення дужок, після скидання з грудей, необхідно навчитися припідніматися на пальці і піднімати плечі. Ці додаткові рухи сприяють м'якшому опусканню гир за рахунок подальшого опускання плечей і опускання на повні ступні.

У міру вдосконалення техніки та залежно від ваги спортсмена, його фізичних якостей підйом плечей і вставання на пальці можуть не застосовуватися або застосовуватися незначною мірою – це не вважається помилкою. Головне, щоб опускання гир виконувалося якомога економніше, без зайвих рухів і напруження м'язів.

Навчати опускання гир краще методом у цілому, бо роз'єднати по частинно цей рух практично не можливо. З багатьма елементами опускання гир із грудей спортсмени вже ознайомилися при розучуванні підйому гир на груди. До опрацьованих навичок слід додати тільки скидання гир із грудей з перехватом дужок.

У навчанні скидання гир із грудей особливу увагу приділяють швидкості скидання і перехоплення дужок. Перехоплення виконується на рівні середини грудей. Найменше запізнення на початку опускання і під час перехоплення дужок дозволяє гилям набрати швидкості падіння й опуститися у нижче положення, що значно ускладнить їх гальмування та опускання назад – за коліна, у “мертву точку” для чергового підйому.

При скиданні гир спортсмен, повертаючи дужки кутом уперед, відштовхує гирі від грудей і швидко перехоплює дужки хватом зверху, одночасно із захопленням дужок припіднімається на пальці, піднімає плечі (рис. 5, позиція 5). Захоплення дужок виконується у прямій стійці. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, треба опустити плечі, стати на повні ступні (початок гальмування падіння гир), потім нахилити тулуб і зігнути ноги (закінчення опускання гир, амортизація).

Нахил тулуба і згинання ніг виконується одночасно. Закінчується опускання гир відведенням тазу і колін трохи назад. Гирі в цю мить ззаду – за колінами. При опусканні гир у низький старт таз і коліна назад не відводяться.

У ході навчання слід стежити за диханням. Випрямляючись, піднімаючи гирі на груди, – вдих. Закінчується вдих одночасно з підйомом

плечей у кінці підриву. Одночасно з торканням гир грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей). Під час утримання гир на грудях – дихання вільне. Одночасно з початком опускання гир – швидкий вдих. Опускання гир (згинання ніг і опускання корпусу) – видих. Закінчується видих із закінченням руху гир назад-за коліна у “мертву точку”.

Помилки. При розучуванні опускання гир із грудей початківці можуть допускатися таких помилок:

1. Надто глибоке захоплення дужок.
2. Надто пізнє перехоплення дужок.
3. Передчасний нахил тулуба.
4. Опускання гир виконується не за дугою, а вертикально, паралельно до гомілок.
5. Зігнута спина при опусканні.
6. Зігнуті руки.
7. Перекидання гир через кисті.

У міру закріплення й удосконалення техніки виправляються помилки і причини їх появи за допомогою спеціальних вправ.

5. Навчання ривка гирі

Загальну схему ривка, на відміну від поштовху, новачки показують практично з першої спроби. Проте добитися технічно правильного виконання ривка набагато важче. Як свідчить практика, на становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху. Навіть спортсмени високого класу зазнають неабияких труднощів у технічній підготовці в ході виконання ривка, не кажучи вже про початківців, які намагаються виконати ривок в основному за допомогою сили рук. Ривок гирі повинен виконуватися за рахунок чіткого руху тулуба та ніг. Основи техніки ривка необхідно закладати з перших занять.

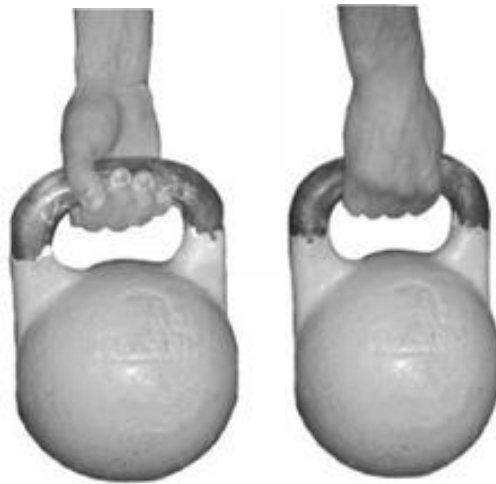


Рис. 6. Правильний хват гири під час виконання ривка

Навчання ривка також вимагає використання підготовчих вправ. Спочатку слід розучити правильний хват гири (рис. 6). Для цього потрібно виконати просту, на перший погляд, вправу. Вихідне положення – ноги нарізно, гиря трохи попереду. Нахилитися вперед і захопити дужку гири зверху так, щоб середній палець прихоплював середину дужки, долоня накладається зверху, а не заводиться збоку. Великий палець накладається на вказівний, утворюючи замкнуте кільце. Для перевірки правильності хвату необхідно відірвати гирю від підлоги на 10–15 см, залишаючись у нахилі. При правильному хваті після відриву снаряда гиря і рука повинні становити одне ціле: не повинно бути жодних відхилень гири від вертикалі, жодних прокручувань дужки в захопленні, м'язи руки максимально розслаблені, плече опущене (“обтягнуте”), спина прогнута. Після освоєння хвату гири можна переходити до розучування махового руху. Мах гири здійснюється за рахунок згинання-розгинання тулуба та ніг, а не за рахунок прикладання сили рук. Для цього потрібно пояснити початківцям, що під час виконання ривка в цілому основну увагу необхідно звернути на момент початку згинання та розгинання тулуба. Він повинен строго відповідати руху гири: у момент початку опускання снаряда плечі та голова гирьовика повинні рухатися трохи назад, корпус нахилиється вперед лише після торкання передпліччям тулуба. Тобто максимальне відхилення гири вперед повинне відповідати максимальному відхиленню корпуса назад, і навпаки (рис. 7, позиція 2, 3).

При цьому положення хвату гири рукою протягом усього махового циклу має залишатися незмінним. Навіть гирьовики рівня КМС та МС інколи не дотримуються даної умови і допускають помилки у момент крайнього відхилення гири назад (у “мертвій точці”): рука після торкання тулуба припиняє рух, а гиря продовжує рухатись. У результаті виходить

так зване “за хльостування” гирі та зміна положення дужки у захваті, що веде до додаткового напруження м’язів рук, зриву шкіри з поверхні долоні і, в результаті, дострокового припинення виконання вправи. Саме цей момент циклу ривка є особливо важким під час навчання. Тому особливу увагу новачків слід акцентувати на фазі опускання гирі. Підготовча вправа – підняти гирю у положення фіксації над головою двома руками, опустити однією. При цьому опускання гирі починається з повороту її тіла навколо передпліччя – кисть повертається мізинцем уперед. Гиря вільно падає. Нахил тулуба вперед повинен завершуватись повною зупинкою гирі у “мертвій точці”. Однак і в цій фазі циклу ривка у багатьох початківців виникає ряд проблем. Деякі спортсмени виконують маятниковий рух на прямих ногах, що призводить до додаткового напруження м’язів спини, підключення до роботи малоефективних м’язів рук (“обривання” рук) та передчасного стомлення організму. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гирі у нижній “мертвій точці”, розтягнення робочих м’язів ніг та створення у них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази ривка – підриву (рис. 7, позиція 3).

Наступна підготовча вправа – мах гирі вперед. Виконується за рахунок одночасного та потужного розгинання ніг та тулуба. Мах повинен здійснюватися на висоту плечей і закінчуватися короткочасною фазою вільного польоту (рух гирі за інерцією), що характеризується значним зменшенням величини зусилля для захвату дужки (момент відпочинку).

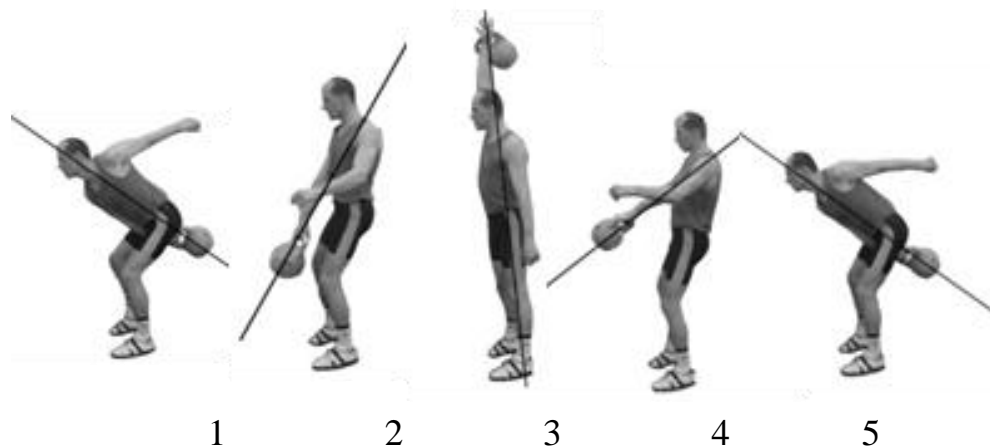


Рис. 7. Основні елементи ривка гирі, на які необхідно звернути особливу увагу під час навчання

Для винесення гирі над головою необхідне фінальне зусилля – підрив. Підрив здійснюється під час руху снаряда вперед у момент відриву передпліччя від корпусу за рахунок різкого розгинання тулуба та ніг і руху плеча назад і вгору (рис. 7, позиція 4). Правильний підрив забезпечить

політ снаряда на достатню висоту для фіксації над головою. Саме завдяки підриву спортсмен має нагоду відпустити захват гирі для просовування руки в дужку так, щоб її внутрішня поверхня лягла на долоню на основу великого пальця. Проте й тут деякі спортсмени припускаються помилок, здійснюючи удари гирею по передпліччю. Удар відбувається тому, що гирі було надане прискорення, яке значно більше від оптимального (включено в роботу м'язи рук), а також у тому випадку, коли тіло гирі замість обхідного руху навколо передпліччя (заведення кисті руки збоку гирі) здійснює обертовий рух через кисть.

Наступна вправа повинна бути направлена на розучування підриву і просовування руки в дужку гирі. Підготовча вправа – махи гирі з підйомом після підриву на груди. При цьому, використовуючи вільний політ гирі, спортсмен здійснює просовування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на груди. При скиданні гирі необхідно послати снаряд дещо вперед з одночасним відхиленням тулуба назад, здійснити захоплення дужки і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього йде мах гирі назад.

Виконання ривка в цілому має сенс лише після освоєння гирьовиками всіх підготовчих вправ, інакше можливе закріплення помилки в техніці. Під час виконання ривка з повною амплітудою основна проблема полягає у боротьбі з величиною прискорення гирі при падінні вниз із положення фіксації над головою. Чим вища швидкість руху гирі вниз, тим складніше утримати снаряд під час захвату і здійснити правильний мах назад. Технічні прийоми боротьби з прискоренням не можна моделювати підготовчими вправами, вони вивчаються у процесі виконання ривка в цілому. З цією метою опускання гирі вниз супроводжується відхиленням тулуба назад і поворотом руки долонею до себе, ноги при цьому можуть трохи згинатися у колінах. Під час вільного падіння гирі рука звільняється і зміщується для захвату, деякі спортсмени при цьому злегка підводяться на носки. Важливо, щоб під час вільного падіння гирі всі м'язи руки спортсмена за винятком згиначів пальців були розслабленими. Рука повинна нагадувати мотузку, до якої прив'язана гиря. Всі ці прийоми забезпечують зменшення висоти падіння гирі вниз і збільшення висоти захвату дужки, а значить і зменшення тривалості вільного падіння гирі. Вертикальне падіння гирі плавно переходить у маятниковий рух, зусилля на м'язи рук тим самим наростає поступово, без ривків. Після захвату здійснюється мах гирі назад, уперед і підрив.

Ритм дихання повинен відповідати фазам циклу ривка, при цьому акцентувати увагу слід на видиху, а не на вдиху. Як і під час виконання

поштовху, затримки і зупинки дихання неприпустимі. Будь-які порушення ритму дихання призводять до кис-невого “голодування” організму та його передчасної стомлюваності. Із положення фіксації гирі вгорі на прямій руці повний цикл ривка здійснюється на два вдихи та видихи: початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі до моменту максимального нахилу тулуба вперед – повний видих, після підриву – вдих, фіксація гирі над головою – видих. Кількість циклів дихання у положенні фіксації індивідуальна і регулює темп ривка.

Необхідно зазначити, що у циклі ривка фази відпочинку як такої не існує. Зупинка у положенні фіксації гирі над головою не є фазою розслаблення, оскільки вимагає зусилля для утримання снаряда. Проте кваліфіковані гирьовики здатні максимально розслабляти м’язи у цьому положенні та відновлюватися. Тому усуненню помилок у положенні фіксації повинна приділятися особлива увага: “включення” ліктьового суглоба, опускання плеча під вагою снаряда, випрямлення ніг, рівне дихання, відсутність розгинання кисті та пальців під тиском гирі. Вибір темпу також повинен забезпечувати роботу протягом відведеного правилами часу. З метою формування навичок для акцентування дій на окремі частини і фази ривка у процесі тренування необхідно застосовувати вправи із зміненою кінематичною і часовою структурою руху: ривок з двома і більше махами; ривок з тривалою зупинкою у верхньому положенні фіксації; махи, у тому числі зі зміною рук; утримання гирі над головою тощо.

У процесі навчання техніки класичних вправ з гирьового спорту, а також і тренування тренер-викладач завжди повинен пам’ятати, що навіть при застосуванні правильної методики навчання можуть з’являтися помилки у техніці. Головними причинами помилок є: невірне уявлення про вправу, що вивчається; значна вага гир; низький рівень розвитку основних фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму спортсмена (перевтома, хвороба) тощо.

Майже всі початківці квапляться, роблять рух зусиллям однієї руки, не використовуючи силу ніг і тулуба. Але сама головна помилка – це робота на одному диханні, тобто ривок – вдих, опускання – видих. Немає проміжного циклу видих – вдих і при фіксації – видих – вдих. Оптимальним часом на виконання одного ривка можна вважати 4–5 с. Отже, освоювати техніку ривка необхідно поетапно. У розминці виконувати всі цикли роздільно, після чого переходити до виконання вправи в цілому.

Помилка. Надто глибокий захват дужки гирі. Це призводить до надмірного напруження і швидкої втоми м'язів-згиначів пальців та натирання мозолів.

Причини помилки: слабкі м'язи-згиначі пальців рук, слизька дужка гирі.

Виправлення. Для тренування м'язів-згиначів пальців рекомендуються такі вправи:

1. Вправи з кистьовим еспандером.
2. Утримування (гирі) штанги у висі.
3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.
4. Махи легких гир на кінчиках пальців.

Для кращого зчеплення, долоні з дужкою гирі застосовують магnezію. Дужку гирі необхідно захопити зверху без надмірного просування кисті.

Помилка. Зігнута рука в лікті під час підйому гирі до підсіду.

В цьому випадку у момент підриву рука розгинається і амортизує. Втрачається різкість підриву, а постійно зігнута рука швидко втомлюється.

Причини помилки:

1. Невміння атлета виконувати ривок з максимально розслабленими м'язами рук і плечового пояса.
2. Слабкі м'язи рук.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

- утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, стегна);
- ривкові махи з різною амплітудою.

Під час виконання цих вправ рука повинна бути пряма, м'язи руки максимально розслаблені.

Помилка. Зігнута спина під час підйому гирі. Через це надмірно напружуються м'язи спини, швидше втомлюються. Порушується координація і злагодженість руху тулуба, ніг, руки.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи спини.
2. Невміння правильно тримати спину.

Виправлення. Для закріплення м'язів спини необхідно виконувати відповідні вправи:

- різні нахили з обтяженням;
- ривкові махи з різною амплітудою. Якщо помилка допускається через неправильне навчання, необхідно добре засвоїти такі підвідні вправи ривка: в. п. стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги,

відвести таз трохи назад і нахилити тулуб, утримувати 3–5 секунд, потім повільно випрямлятися, не згинаючи спину;

□ ривкові махи гирі. Необхідно звернути особливу увагу на положення спини. Вона має бути прямою і трохи прогнутою, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка. Після підриву гиря летить далеко вперед. Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху і тулуба, ніг, руки. Збивається дихання. Настає швидка втома.

Причина помилки: невміння підривати гирю вгору.

Виправлення. Виконувати ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підриву гирі.

Помилка. Надто швидкий підрив. Атлет виконує у цьому випадку один з основних рухів ривка гирі з менш зручного положення. Втрачається різкість підриву гирі.

Причина помилки: із стартового положення (у високій стійці) спортсмен поспішає випрямити тулуб, не подаючи попередньо таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки для фінального зусилля (підриву).

Виправлення. Виконання ривка із стартового положення необхідно розпочинати з незначного виведення таза і стегон трохи вперед, потім одночасно різко випрямляються ноги і тулуб, намагатися мовби вистрибнути).

Помилка. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гирі. Спортсмен поспішає швидше підсісти. Рух виходить незакінченим, гиря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший підсід.

Причина помилки: в цьому випадку причин може бути багато. Перш за все, недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка: підриву і підйому плеча, слабка злагодженість руху тулуба, ніг, руки.

Виправлення. Спеціально-підвідні вправи виконують із високої стійки із виходом на пальці.

Помилка. Підрив у ривку виконується тільки спиною. Через цю помилку швидко втомлюються м'язи спини.

Причини помилки: перед підривом спортсмен не подає таз і коліна трохи вперед (у високій стійці), внаслідок чого ноги слабо включаються в роботу.

Виправлення. Необхідно добре засвоїти техніку підвідних вправ, злагодженість руху тулуба, ніг, плеча, руки.

Помилка. Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці. Така помилка призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Кисть швидше відмовляє та натираються мозолі.

Причина помилки: невміння спортсмена просунути кисть (на рівні голови і вище).

Виправлення. При виконанні ривка гирі звернути увагу на положення кисті і дужки під час підйому у момент руху за інерцією. Помилка. Запізніле просування у дужку гирі. Атлет намагається просунути кисть у дужку, коли гиря вже втратила рух за інерцією вгору. В результаті – просування уже не виходить або виконується з зусиллям. Просувати кисть у дужку необхідно на рівні голови і трохи вище.

Помилка. Незлагодженість роботи ніг, тулуба і руки. Це не дозволить атлетові повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

Причина помилки: поспішність під час вивчення і незнання основ техніки ривка.

Виправлення. Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім, дотримуючись техніки виконання кожного елемента, з'єднати в одну цілу вправу. Все це повинно бути поєднано з диханням.

Помилка. Незлагодженість руху з диханням. Унаслідок цієї помилки значно швидше настає втома – через затримки дихання.

Причина помилки: під час навчання окремі прийоми ривка засвоюються не у поєднанні з диханням.

Виправлення. Засвоєння всіх елементів і з'єднання елементів ривка у поєднанні з диханням.

6. Навчання опусканню гирі в ривку

Це другий прийом класичного ривка гирі.

Опускання включає такі елементи: фіксація, підйом плеча, скидання гирі з піднятої вгору руки з перехопленням дужки, відтягнення руки і плеча вниз, нахил тулуба, згинання ніг і в кінці опускання – відведення таза і колін трохи назад, гиря проходить назад – за коліна (амортизація) у “мертву точку”.

Навчання опускання гирі можна здійснювати і методом у цілому, і частинами чи комбінованим методом. Враховуючи те, що опускання гирі в ривку, як і підйом, повторюється максимальну кількість разів, техніці цього прийому слід приділити багато уваги, бо найменша похибка, повторювана багаторазово, призводить до передчасної втоми тих чи інших м'язів.

Якщо навчання техніки класичних вправ розпочиналося з поштовху гир, то спортсмени уже мають уявлення про цей прийом, засвоївши опускання гир із грудей у поштовху за довгим циклом. Єдиною відмінністю опускання гирі в ривку є те, що вправа виконується не з грудей, а з піднятої вгору руки. Всі інші рухи досить схожі. Опускання – головна частина прийому, на яку необхідно звернути особливу увагу.

Кращими допоміжними вправами в ході навчання опускання гирі в ривку є піднімання гирі (махи) на різну висоту: до рівня пояса, грудей, голови і вище голови, а також опускання з грудей. Піднімаючи гирю на ту чи іншу висоту, не затримувати вгорі, а відразу ж опускати її в “мертву точку”. Увагу тут потрібно звернути саме на правильність опускання. У мить, коли гиря опиняється у “мертвій точці”, – вище голови, спортсмен приймає пряму стійку з припіднятою вгору, трохи зігнутою рукою. Ні на мить не затримуючись у цьому положенні, дати можливість гирі вільно падати вниз. Падаючи, гиря відтягує вниз руку, плече (під час підриву плече піднімалося), і відразу ж нахилиється тулуб, згинаються ноги, а в кінці опускання таз і коліна відводяться трохи назад. Всі рухи при опусканні гирі виконуються одночасно. Опускаючи гирю, спортсмен повинен намагатися, по-перше, правильно опустити гирю і, по-друге, правильно прийняти стартове положення для чергового підйому. У міру засвоєння опускання гирі в ривку у високу стійку можна поступово переходити на опускання гирі в нижчу стійку.

Опускання гирі в ривку починається після скидання її з піднятої руки після фіксації. Скидання є одним із елементів прийому, від якого залежить правильність виконання основної частини – опускання. Навчання скидання гирі з піднятої вгору руки слід розпочинати з повороту тіла гирі навколо передпліччя в сторону (при фіксації вгорі, гиря була ззаду за передпліччям). Перекидання гирі через кисть – груба помилка. Під час скидання потрібно, повертаючи гирю навколо передпліччя, відкинути її трохи вперед і відразу ж перехопити дужку хватом зверху, припідняти плече і трохи припіднятися на пальці. Дужка перехоплюється на рівні голови, інколи трохи вище чи трохи нижче

Подальше опускання проводиться вже раніше відпрацьованим способом: опусканням руки, плеча, нахилом тулуба, згинанням ніг і незначним відведенням таза і колін назад, якщо приймається висока стійка.

При опусканні гирі в низьку стійку (“мертву точку”) таз і коліна назад не відводяться. Тільки при правильному опусканні спортсмен може прийняти правильний основний старт, “мертву точку” і будь-яку стійку (високу, низьку) для чергового виконання ривка. Підйом на пальці при

опусканні гирі не є обов'язковим елементом. Удосконалюючи техніку ривка гирі, багато спортсменів не піднімаються на пальці, тим самим звільняються від зайвих напружень м'язів ніг.

Опановуючи техніку опускання гирі, необхідно звернути увагу на засвоєння правильного дихання. При цьому із одночасним скиданням і перехопленням дужки гирі зробити швидкий вдих. Опускаючи гирю і нахиляючи тулуб, – видих. Видих закінчується одночасно із закінченням руху гирі назад – за коліна.

Для початківців найбільш характерними при опусканні гирі є такі помилки:

1. Згинається (горбиться) спина.
2. Зігнута рука (падіння гирі гальмується зусиллям м'язів руки).
3. Надто глибоке захоплення дужки.
4. Спортсмен не відриває кисть від дужки при скиданні гирі згори.
5. Перекидання гирі через кисть.
6. Надто далеко вперед відводиться гиря при скиданні згори.
7. Опускання гирі паралельно до тулуба.
8. Пізній перехват дужки гирі при опусканні гирі зверху. В цьому випадку гиря встигає опуститися до рівня пояса. У момент перехоплення сильно обриває руку вниз. У результаті – швидше втомлюється рука і натираються мозолі. Різке навантаження припадає на м'язи кисті та спини, порушується злагодженість руху тулуба, ніг, плеча, руки.

Причини помилки:

1. Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі.

2. Зашвидкий початок нахилу тулуба при опусканні гирі.

Виправлення. Звернути особливу увагу на техніку початку опускання гирі, рух тулуба, ніг, плеча, руки та швидкість перехвату дужки.

Помилка. Передчасний нахил тулуба під час опускання гирі зверху вниз, у “мертву точку”. В результаті – гальмування швидкості падіння гирі починається в самому кінці її руху вниз. Різке навантаження припадає на м'язи спини, порушується ритм і злагодженість руху. Швидко втомлюється рука і спина.

Причина помилки: через поспішність під час навчання спортсмен не засвоїв техніки опускання гирі.

Виправлення. Ривкові махи на різну висоту легкої гирі. Особливу увагу звернути на положення плеча, тулуба, ніг на початку опускання гирі і на початку нахилу тулуба.

Під час закріплення техніки опускання гирі в ривку як тренерові, так і спортсмену необхідно стежити за правильністю виконання кожного елемента цього прийому не менше, ніж при підніманні гирі вгору.

Навчання зміни рук у ривку. За правилами змагань у ривку гиря спочатку піднімається однією рукою, потім – другою (можна піднімати до кінця однією рукою, потім – другою або розділити 10 хв на дві руки, по 5 хв на одну руку). Перекидання гирі з однієї руки в другу виконується двома способами.

У першому випадку гиря після останнього підйому опущена вниз, у “мертву точку”, необхідно зробити мах уперед перед собою і відпустити її, звільнивши дужку від захоплення однієї руки і відразу ж захопити другою, направляючи гирю знову у “мертву точку” для виконання вправи вже другою рукою. Цей спосіб застосовується у класичному ривку гирі, зміна рук виконується тільки один раз.

У другому – після фіксації гирі вгорі на прямій руці спортсмен, повертаючи гирю навколо передпліччя, подає її ближче до вільної руки, звільняє дужку від захоплення однією рукою і швидко захоплює другою. Зміна рук закінчується на рівні голови або трохи нижче. В цьому способі перехоплення виконується трохи швидше. Але на змаганнях таке перехоплення майже не застосовується.

Кожний спортсмен, який займається гирьовим спортом, зобов'язаний домогтися автоматизму в русі, щоб не потрібно було думати, як це робити. Тільки тоді можна приступати до вдосконалення в даній вправі.

Якщо у процесі навчально-тренувальних занять виявлені помилки в техніці виконання вправ, їх негайно слід виправляти. Перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно знайти причину їхньої появи. Причому спочатку варто виправити основну помилку, тому що вона часто є причиною для інших другорядних помилок. Тільки після того, як освоєна техніка поштовху і ривка, можна перейти до виконання тренувальних навантажень.

Раціональне поєднання рухів ніг, рук і тулуба, а також дихання забезпечує стабільний ритмо-темповий рисунок рухових дій гирьовика. Узгоджені рухи гирьовика допомагають зберегти рівновагу тіла. При цьому ноги є основним, а часто єдиним джерелом сили для здійснення підйому гир. Тому рухи ногами підкорюються рухам різних частин тіла. До підготовчих рухів ніг необхідно також віднести й амортизацію під час опускання гир після фіксації. Напруження триголових м'язів литки та чотириго-лових м'язів стегна гасить кінематичну енергію гир.

7. Вправи для вдосканалення техніка класичних вправ у гирьовому спорті

Як засіб тренування студентів-гирьовиків спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають подібність зі змагальними вправами за формою, динамікою зусиль та виявом функціональних можливостей організму. Спеціально-підготовчі вправи, у порівнянні зі змагальними, дозволяють здійснити більший вибірковий вплив на окремі елементи техніки та групи м'язів.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями для вдосканалення поштовху

1. Взяття гирі (двох гир) на груди.
2. Жим гирі (двох гир) стоячи, сидячи.
3. Виштовхування гирі (двох гир).
4. Утримання гирі (двох гир) на грудях, уверху на прямих руках.
5. Напівприсідання з гирею (двома гирями) на грудях, уверху на прямих руках.
6. Ходьба з гирями в руках.
7. Вистрибування з гирею на грудях (за головою, у висі).
8. Поштовх гирі одною рукою.

Спеціально-підготовчі вправи зі штангою для вдосканалення поштовху

1. Взяття штанги на груди.
2. Жим штанги стоячи, сидячи.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Вистрибування зі штангою на плечах.
6. Напівприсідання (ходьба) зі штангою вгорі на прямих руках.
7. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
8. Поштовх штанги.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями для вдосканалення ривка

1. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою (та з перехватом).
2. Взяття гирі на груди та опускання.
3. Підрив гирі однією (двома) руками.
4. "Протяжка" гирі двома руками.
5. Утримання гирі вгорі на прямій руці.
6. Напівприсідання (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.

8. Тяга станова двох гир.

Спеціально-підготовчі вправи зі штангою для вдосконалення ривка

1. Взяття штанги на груди та опускання.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою на плечах.
3. Вистрибування зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Тяга штанги до рівня підборіддя.
6. Тяга штанги

2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Практичне заняття №1, 7, 13. Тема 1. Методика проведення занять з атлетизму Перший курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст работ :

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги лежачі (4х8–10 разів).
2. Розведення рук з гантелями лежачи на спині (4х8–12 разів).
3. Підйом рук з гантелями в бік стоячи (4х8–10 разів).
4. Жим штанги лежачі із-за голови (4х6–8 разів).
5. Присід зі штангою на плечах (4х8–10 разів).
6. Випрямлення ніг із вагою сидячі, вперед (4х8–12 разів).
7. Згинання ніг із вагою стоячи, назад (4х8 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Періоди (фази) процесу відновлення.
2. Що собою представляє фаза супер компенсації в атлетизмі?
3. Поняття спортивна підготовка.
4. Поняття спортивне тренування.

Практичне заняття №2, 8, 14. Тема 2. Методика проведення занять з атлетизму Другий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Підйом на груди штаги (4х6–8 разів).
2. Тяга гантелей у нахилі (4х8–12 разів).
3. «Пулловер»(4х8–10 разів).
4. Жим штанги стоячи (4х8–10 разів).
5. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом (4х8–10 разів).
6. Розведення рук із гантелями у нахилі (4х8–12 разів).
7. Концентроване згинання рук із гантеллю у нахилі ,вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Поняття важка атлетика.
2. Вправи які виконуються під час змагань з важкої атлетики.
3. Що таке амплітуда?
4. Вагові категорії у важкій атлетиці.

Практичне заняття №3, 9, 15. Тема 3. Методика проведення занять з атлетизму Третій курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів).
2. Випрямлення ніг вперед з вагою (4х8–12 разів).
3. Станова тяга(4х8–10 разів).
4. Тяга у нахилі (4х8–10 разів).
5. Згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів).
6. Жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів).
7. Жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заклучна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Аббревіатура – ВАДА.
2. Аббревіатура – ГСК.
3. Аббревіатура – НОК.
4. Аббревіатура – ФВАУ.
5. Спортивне спорядження.

Практичне заняття №4, 10, 16. Тема 4. Методика проведення занять з атлетизму. Четвертий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги вузьким хватом (4х6–8 разів).
2. Розведення рук з гантелями на похилій лавці (4х8–12 разів).
3. Жим штанги з грудей стоячи(4х8–10 разів).
4. Розведення рук з гантелями в бік стоячи (4х8–10 разів).
5. Тяга штанги до підборіддя , вузьким хватом (4х8–10 разів).
6. Тяга штанги в нахилі, широким хватом (4х8–12 разів).
7. Згинання рук зі штангою стоячи, вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Види змагань у важкій атлетиці.
2. Вікові групи спортсменів.
3. Обов'язки судді на помості.
4. Обов'язки технічного контролера.
5. Обов'язки судді-інформатора.

Практичне заняття №5, 11, 17. Тема 5. Методика проведення занять з атлетизму. П'ятий комплекс фізичних вправ.

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Жим штанги вузьким хватом (4х6–8 разів).
2. Жим штанги на похилій лавці в гору (4х8–12 разів).
3. «Пуловер» з гантеллю(4х8–10 разів).
4. Жим штанги за голови сидячи (4х8–10 разів).
5. Розведення гантелей, сидячі у нахилі (4х8–10 разів).
6. Тяга штанги в нахилі, широким хватом (4х8–12 разів).
7. Згинання рук зі штангою сидячи, вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Питання до самостійної роботи:

1. Стартовий протокол, .протокол зауважень та картка замовлень.
2. Протокол змагань.
3. Костюм та екіпіровка спортсменів.

4. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд.
5. Суддівська колегія змагань.

Практичне заняття №6, 12, 18. Тема 6. Методика проведення занять з атлетизму. Шостий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

- I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.
- II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:
 1. Жим штанги лежачи (4х6–8 разів).
 2. Присід зі штангою на спині (4х8–12 разів).
 3. Станова тяга (4х8–10 разів).
 4. Жим штанги з грудей, стоячи (4х8–10 разів).
 5. Тяга штанги у нахилі (4х8–10 разів).
 6. Жим штанги за голови , сидячи (4х8–12 разів).
 7. «Пуловер»зі штангою та зігнутими руками (4х10–12 разів).
- III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:
 1. Представники та тренери команд.
 2. Судді змагань.
 3. Головний суддя та його заступники.
 4. Головний секретар та його заступники.
 5. Журі змагань.

Практичне заняття №19, 20, 21. Тема 7. Методика проведення занять з атлетизму Перший курс фізичних вправ (частина 2)

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

- I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.
- II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:
 1. Нахил голови (4х6–8 разів).
 2. Тяга штанги у нахилі (4х8–12 разів).
 3. Згинання рук зі штангою, стоячи (4х8–10 разів).
 4. Французький жим лежачи (4х8–10 разів).
 5. Згинання рук з гантелями на похилій лавці (4х8–10 разів).
 6. Підйом тулуба (4х14–20 разів).

7. Підйом ніг на похилій лавці (4x14–30 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Суддя-хронометрист.
2. Суддя на карточках «маршал».
3. Секретар на дубль-протоколі.
4. Засідання Мандатної комісії.
5. Регламент змагань.

Практичне заняття №22, 23. Тема 8. Методика проведення занять з атлетизму Другий курс фізичних вправ (частина 2)

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

1. Виправляння руки з гантеллю назад у нахилі (4x6–8 разів).
2. Підйом тулуба (4x12–20 разів).
3. Згинання рук зі штангою у зап'ястях (4x8–10 разів).
4. Підйом на носках (4x8–10 разів).
5. Випади зі штангою на спині (4x8–10 разів).
6. Підйом плеч зі штангою у руках (4x14–20 разів).
7. Згинання рук зі штангою у зап'ястях, хватом зверху (4x14–30 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Офіційні документи змагань.
2. Вагові категорії у гирьовому спорті..
3. Вага гирі.
4. У якому році у Росії було організовано перший атлетичний гурток?
5. Регламент змагань.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в

- спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
 6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
 7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
 8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
 9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
 10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
 11. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
 12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
 13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
 14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
 15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
 16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
 17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
 18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
 19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
 20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
 21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика:[навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

Додаткова

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
4. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
5. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: -К – Центр], 2000. – № 3. – 68 с.
6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. :

Здоров'я, 1990. – 176 с.

8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.

9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімедл„, 2005. – 254 с.

10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен- штанга» у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.

11. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.

13. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.

14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.

4. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Самостійна робота студентів над опануванням теорії та методики викладання рухливих ігор і забав як навчальної дисципліни дає змогу систематизувати, узагальнити, закріпити знання отриманні під час аудиторних занять, а також активізувати пізнавальну діяльність студентів. Під час самостійної роботи студент опановує необхідні знання, вміння і навички, вчиться планомірно і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності. Формуються вміння застосовувати набуті знання на практиці і у професійній діяльності

Питання для самостійної роботи студентів.

1. Періоди (фази) процесу відновлення.
2. Що собою представляє фаза супер компенсації в атлетизмі?
3. Поняття спортивна підготовка.
4. Поняття спортивне тренування.
5. Поняття важка атлетика.
6. Вправи які виконуються під час змагань з важкої атлетики.
7. Що таке амплітуда?
8. Вагові категорії у важкій атлетиці.
9. Абревіатура – ВАДА.

10. Аббревіатура – ГСК.
11. Аббревіатура – НОК.
12. Аббревіатура – ФВАУ.
13. Спортивне спорядження.
14. Види змагань у важкій атлетиці.
15. Вікові групи спортсменів.
16. Обов'язки судді на помості.
17. Обов'язки технічного контролера.
18. Обов'язки судді-інформатора.
19. Стартовий протокол, .протокол зауважень та картка замовлень.
20. Протокол змагань.
21. Костюм та екіпіровка спортсменів.
22. Права та обов'язки спортсменів та тренерів команд.
23. Суддівська колегія змагань.
24. Представники та тренери команд.
25. Судді змагань.
26. Головний суддя та його заступники.
27. Головний секретар та його заступники.
28. Журі змагань.
29. Суддя-хронометрист.
30. Суддя на карточках «маршал».
31. Секретар на дубль-протоколі.
32. Засідання Мандатної комісії.
33. Регламент змагань з важкої атлетики.
34. Офіційні документи змагань.
35. Вагові категорії у гирьовому спорті..
36. Вага гирі.
37. У якому році у Росії було організовано перший атлетичний гурток?
38. Регламент змагань у гирьовому спорті.

ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ.

Згідно з Положенням про організацію навчального процесу підготовки фахівців за ECTS **індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** виконується з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних студентами за час навчання, та їх застосування до комплексного вирішення конкретного фахового завдання.

Варіанти ІНДЗ відповідає змісту основних модулів курсу і тісно пов'язана з практичними потребами підготовки викладача фізичної культури

як до навчальної, так і навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, спортивному клубі, загальноосвітній школі і т. д .

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу.

Для послідовного та чіткого викладу матеріалу складається план роботи. Під час її виконання необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг письмової роботи — не більше 12 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис.

Керівництво ІНДЗ здійснюється, як правило, кваліфікованими викладачами. Організація і контроль за процесом підготовки й захисту ІНДЗ покладаються на завідувача кафедри.

Таблиця 3

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер у списку рефератів
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Теми письмових робіт щорічно коригується з урахуванням набутого на кафедрі досвіду, побажань спеціалістів, які беруть участь у рецензуванні робіт.

Текст ІНДЗ можна використати для наступного написання курсової роботи. Орієнтовні теми рефератів, рекомендована література для опрацювання наведені додатку.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Історія та етапи розвитку важкої атлетики.
2. Значення і місце силових видів спорту в загальній системі олімпійського спорту в Україні.
3. Етапи розвитку важкої атлетики в Україні.
4. Етапи розвитку гирьового спорту в Україні.
5. Аналіз виступів важкоатлетів України на міжнародних змаганнях.
6. Виступи важкоатлетів України на іграх Олімпіад.
7. Розвиток і вдосконалення правил змагань і вагових категорій.
8. Розвиток важкої атлетики в Україні серед жінок.
9. Історія та етапи розвитку гирьового спорту.
10. Розвиток важкої атлетики в Донецькій області.
11. Правила змагань у гирьовому спорті.
12. Техніка виконання змагальних вправ.
13. Контроль та самоконтроль за станом здоров'я та рівнем розвитку основних фізичних якостей у гирьовому спорті.
14. Профілактика травматизму на заняттях.
15. Силова витривалість: методи та засоби її розвитку.
16. Особливості тренування початківців у гирьовому спорті.
17. Харчування під час фізичних навантажень
18. Основи силового тренування (засоби, методи, планування навантаження та ін.).
19. М'язова система людини.
20. Загальні основи теорії та методики гирьового спорту.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.

6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
11. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.

24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

25. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

28. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

Додаткова

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.

2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.

4. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.

5. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: -К – Центр, 2000. – № 3. – 68 с.

6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.

7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.

8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.

9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір

спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімедл», 2005. – 254 с.

10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен- штангал у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.

11. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.

13. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.

14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.

5. Критерії оцінювання успішності та результатів навчання з дисципліни.

Рейтинг успішності студента — це загальний бал, який отримав студент під час виконання завдань, передбачених програмою дисципліни. Максимальний рейтинг за дисципліну — 100 балів. Складові рейтингу з дисципліни «Атлетизм . Розділ 2» наведені в таблиці 1.

Першою складовою є проведення дидактичного тестування. Для оцінки тестових завдань використовується шкала запропонована В.П. Беспалько. 100—90 % вірних відповідей оцінюється як високий рівень знань, 89—70 % — допустимий, 69—50 % — критичний рівень, 49 % і нижче — недопустимий рівень.

Тестування розраховане на 10—15 хв. і оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 11—12 (92—100 %) питань оцінюється 5 балами, 9—10 (75—83 %) — 4 балами, 6—8 (50—66 %) — 3 балами, 0—5 (0—41 %) — 0 балами. Тестування протягом семестру проводиться 7 раз. Максимальна сума 35 балів.

Другою складовою є співбесіда за кожною темою. Результати співбесіди оцінюються максимальною кількістю 5 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді;
- усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу;
- вміння самостійно використовувати теорію в практичних ситуаціях;
- логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення;
- розуміння змісту понятійного апарату;

- знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути викладена у логічній формі, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

Таблиця 1.

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

№ з/п	Тема	Дидактичне тестування	Співбесіда	ІНДЗ	Практичні нормативи	Всього
1	Історія розвитку атлетичних видів спорту.	5	5			10
2	Основи техніки виконання змагальних спеціальних вправ у важкій атлетиці.	5	5			10
3	Особливості техніки виконання класичних вправ гирьовиками різних кваліфікацій.	5	5			10
4	Методика навчання техніці класичних вправ у гирьовому спорті.	5	5			10
	Всього	20	20	20	40	100

4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь повинна бути дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

3 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Передбачається до 4 виступів, що може скласти максимальну суму 20 балів. У процесі виступів студентів можуть бути доповнення, які оцінюються від 1 до 3 балів.

Третьою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 20 балів (див.табл. 2).

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	3	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	2	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	2	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	2	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	3	1 – 2	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985— 1994	1960— 1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 34	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	20		

Четверта складова Практичні нормативи. Критерії оцінювання (див.табл. 3 та 4)

Таблиця 3.

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (чоловіки)

Бали	Підйом ваги на біцепс, кг.	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.
40 - 39	P(*)-10	P+10
38 - 37	P-12	P+8,5
36 - 35	P-14	P+7,5
34 - 33	P-16	P+6,5
32 - 31	P-18	P+5,5
30 - 29	P-20	P+4
28 - 27	P-22	P+2,5
26 - 25	P-24	P+1
24 - 23	P-26	P
22 - 21	P-28	P-3
20 - 19	P-30	P-5
18 - 17	P-32	P-7
16 – 15	P-34	P-9
14 - 13	P-36	P-11
12 - 11	P-38	P-13
10 - 9	P-40	P-15

8 - 7	P-42	P-17
6 - 5	P-44	P-19
4 - 3	P-46	P-21
2 - 1	P-48	P-23
0	P-50	P-25

Таблиця 4

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (жінки)

Бали	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
40 - 39	50 – 49	26 – 25
38 - 37	48-47	24-22
36 - 35	46-45	21-20
34 - 33	44	19
32 - 31	43	18
30 - 29	42	17
28 - 27	41	16
26 - 25	40	15
24 - 23	39	14
22 - 21	38	13
20 - 19	37	12
18 - 17	36	11
16 - 15	35	10
14 - 13	34	9
12 - 11	33	8
10 - 9	32	7
8 - 7	31	6
6 - 5	30	5
4 - 3	29	4
2 - 1	28	3
0	27	2

Таблиця 5.

Система оцінки знань з курсу «Атлетизм. Розділ 2»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS	Рейтинг студента за 100-бальною шкалою
90-100 балів	відмінно	A	90-100 балів
81-89 балів	добре	B	81-89 балів
75-80 балів	добре	C	75-80 балів
65-74 балів	задовільно	D	65-74 балів
55-64 балів	задовільно	E	55-64 балів
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX	30-54 балів
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F	1-29 балів