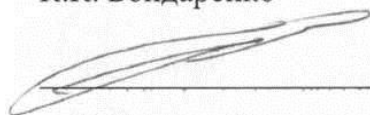


Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
К.К. Бондаренко



14 окт 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан
факультета физической культуры
С.В. Севдалев



14.10 2020 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ГИРЕВОЙ СПОРТ

для всех специальностей

Составитель:

Д.Д. Захарченко преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено и утверждено

на заседании кафедры физического воспитания и спорта

«14» 10 2020 г. протокол № 2

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета университета

30.10. 2020 г., протокол № 2

Гомель, 2020

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
К.К. Бондаренко

_____ 14.10.2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан
факультета физической культуры
С.В. Севдалев

_____ 14.10.2020 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ГИРЕВОЙ СПОРТ

для всех специальностей

Составитель:

Д.Д. Захарченко преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено и утверждено

на заседании кафедры физического воспитания и спорта

« 14 » 10. 2020 г. протокол № 2

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета университета

« 30 » 10. 2020 г. протокол № 2

Гомель, 2020

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ГИРЕВОЙ СПОРТ
для всех специальностей

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Содержание

1.1. Титульный лист

1.2. Пояснительная записка

1.3. Учебная программа. Гиревой спорт

2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Обучение технике рывка гири

2.2. Обучение технике толчка гири

2.3. Обучение технике взятие гири на грудь

2.4. Обучение технике махов гири со сменой рук

2.5. Обучение технике жимового швунга

2.6. Обучение технике толчка гири по длинному циклу

3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Зачетные требования

3.2. Контрольные нормативы

3.3. Тематика рефератов

4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Глоссарий

4.2. Рекомендуемая литература

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.2. Пояснительная записка

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

В настоящее время упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общесиловой подготовки. Методика тренировки в гиревом спорте, разработанная русскими специалистами в дореволюционном и предвоенном периоде, практически ничем не отличается от современной.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека – силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а, следовательно, и функциональных возможностей организма человека. Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от спортсмена умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Гиревой спорт) для дневного отделения изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей университета в объеме 372 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 360 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 3,75 часа в каждом семестре.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

И.В. Семченко


(дата утверждения)

Регистрационный № УД- 44-2015-243 /уч.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине

для всех специальностей

ГИРЕВОЙ СПОРТ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),
МО РБ, утвержденная 14.05.2008 г. пр. N 70-СР 014/вип;
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

Н.Г. Куденко, старший преподаватель ;
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 7 от 12.03.2015);

Научно-методическим советом факультета физической культуры

(протокол № 7 от 27.05.2015)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура» (Гиревой спорт) для дневного отделения изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей университета в объеме 222 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 210 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета по 3,75 часа в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Гиревой спорт как разновидность физической культуры в Вузе. Естественнонаучные основы физического воспитания техника безопасности.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Обучение технике толчка гири с груди. Обучение технике рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Совершенствование техники толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование взятия гири на грудь. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники толчка гири.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Совершенствование махов гири со сменой рук. Обучение технике полутолчка гири.

Обучение технике полутолчка гири, штанги. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике полутолчка гири, штанги. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике низкого старта, бега по повороту. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение технике низкого старта, бега по повороту. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование взятия гири на грудь.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике жимового швунта. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение упражнениям на перекладине. Обучение упражнениям на брусках.

Обучение упражнениям на перекладине. Обучение упражнениям на брусках.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение подвижным играм. Учебно-тренировочная игра в мини футбол.

Обучение подвижным играм. Учебно-тренировочная игра в мини футбол.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывкам махом. Совершенствование техники толчка с груди.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири с груди.

Обучение технике движения в длинном цикле. Совершенствование упражнений на силу.

Обучение жима двух гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике взятия на грудь гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучения технике толчка гири. Совершенствование рывка гири.

Совершенствование толчкового швунта со штангой. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение выполнения упражнений по длинному циклу. Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.

Обучение технике толчка гири. Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование махов гири со сменой рук.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике выполнения классического движения в длинном цикле. Совершенствование упражнений для гибкости.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование двигательного качества- сила.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Обучение технике рывка гири.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на быстроту.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование движений на развитие двигательного качества- силы.

Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Совершенствование техники комбинированных ходов на лыжах. Совершенствование техники конькового хода на лыжах.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование техники жимового швунта.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники толчка гири от груди.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники опускания гири на грудь с правильным дыханием.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование махов гири со сменой рук.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.

Совершенствование рывковых упражнений с гирями и со штангой. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.

Совершенствование подъема от груди от груди и фиксации. Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Обучение технике толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота. Обучение технике толчка гири с груди.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике взятия гири на грудь. Совершенствование рывкового упражнения с гирями и со штангой.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- выносливость.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- выносливость.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- силы.

Методика обучения и тренировки. Техника классических движений.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование техники толчка гири.

Совершенствование техники взятия гири на грудь. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники рывка гири.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири с груди.

Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.

Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.

Совершенствование техники рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.

Совершенствование техники толчка гири с груди. Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование различных упражнений на выносливость.

Совершенствование техники рывка гири. Совершенствование различных упражнений на выносливость.

Обучение технике толчка гири. Совершенствование техники взятия гири на грудь.

Обучение технике рывка гири. Совершенствование техники толчка гири с груди.

Обучение технике толчка гири. Обучение технике рывка гири.

Правила соревнования по гиревому спорту.

Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле. Совершенствование двигательного качества- выносливость.

Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.

Обучение технике рывка гири. Обучение технике толчка гири.

Совершенствование упражнений направленных на развитие двигательных качеств.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Всего часов за курс	12	360	-				8
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2		-	-	-		
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД. 2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.	2		-	-	-		
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания. 3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции. 3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры.	2		-	-	-		

	3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма. 3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.						
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2		-	-	-	
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2		-	-	-	
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2		-	-	-	
7.1	Занятие 1 1 Организационно-методическое занятие. 2 Инструктаж по технике безопасности. 3 Санитарно-гигиеническое обеспечение занятий.		2				
7.2	Занятие 2 1 Гиревой спорт как разновидность физической культуры в Вузе. 2 Естественнонаучные основы физического воспитания техника безопасности.		2				
7.3	Занятие 3 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.		2				
7.4	Занятие 4		2				

	1 Обучение технике толчка гири с груди. 2 Обучение технике рывка гири.						
7.5	Занятие 5 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.	2					
7.6	Занятие 6 1 Совершенствование техники толчка гири. 2 Обучение технике рывка гири.	2					
7.7	Занятие 7 1 Обучение технике рывка гири. 2 Обучение технике толчка гири.	2					
7.8	Занятие 8 1 Совершенствование взятия гири на грудь. 2 Совершенствование техники рывка гири.	2					
7.9	Занятие 9 1 Обучение технике рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.	2					
7.10	Занятие 10 1 Совершенствование техники рывка гири. 2 Совершенствование техники толчка гири.	2					
7.11	1. Занятие 11 2. 1 Обучение технике толчка гири. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.	2					
7.12	3. Занятие 12 4. 1 Обучение технике толчка гири. 5. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.	2					
7.13	6. Занятие 13 7. 1 Обучение технике рывка гири. 8. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.	2					
7.14	9. Занятие 14 10. 1 Обучение технике рывка гири. 11. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.	2					
7.15	12. Занятие 15 13. 1 Совершенствование махов гири со сменой рук. 14. 2 Обучение технике полутолчка гири.	2					
7.16	15. Занятие 16 16. 1 Обучение технике полутолчка гири, штанги.	2					

	17. 2 Совершенствование техники рывка гири.							
7.17	18. Занятие 17 19. 1 Обучение технике полутолчка гири, штанги. 20. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.18	21. Занятие 18 22. 1 Обучение технике низкого старта, бега по повороту. 23. 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2					
7.19	24. Занятие 19 25. 1 Обучение технике низкого старта, бега по повороту. 26. 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2					
7.20	27. Занятие 20 28. 1 Обучение технике рывка гири. 29. 2 Совершенствование взятия гири на грудь.		2					
7.21	30. Занятие 21 31. 1 Обучение технике толчка гири. 32. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.22	33. Занятие 22 34. 1 Обучение технике жимового швунта. 35. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.23	36. Занятие 23 37. 1 Обучение упражнениям на перекладине. 38. 2 Обучение упражнениям на брусьях.		2					
7.24	39. Занятие 24 40. 1 Обучение упражнениям на перекладине. 41. 2 Обучение упражнениям на брусьях.		2					
7.25	42. Занятие 25 43. 1 Обучение технике рывка гири. 44. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.26	45. Занятие 26 46. 1 Обучение технике рывка гири. 47. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.27	48. Занятие 27 49. 1 Обучение подвижным играм. 50. 2 Учебно-тренировочная игра в мини футбол.		2					
7.28	51. Занятие 28 52. 1 Обучение подвижным играм. 53. 2 Учебно-тренировочная игра в мини футбол.		2					

7.29	54. Занятие 29 55. 1 Обучение технике толчка гири. 56. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.30	57. Занятие 30 58. 1 Обучение технике рывкам махом. 59. 2 Совершенствование техники толчка с груди.		2					
7.31	60. Занятие 31 61. 1 Обучение технике рывка гири. 62. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.32	63. Занятие 32 64. 1 Обучение технике движения в длинном цикле. 65. 2 Совершенствование упражнений на силу.		2					
7.33	66. Занятие 33 67. 1 Обучение жима двух гирь. 68. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.34	69. Занятие 34 70. 1 Обучение технике рывка гири. 71. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.35	72. Занятие 35 73. 1 Обучение технике взятия на грудь гири. 74. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.36	75. Занятие 36 76. 1 Обучения технике толчка гири. 77. 2 Совершенствование рывка гири.		2					
7.37	78. Занятие 37 79. 1 Совершенствование толчкового швунта со штангой. 80. 2 Совершенствование техники рывка гири.		2					
7.38	81. Занятие 38 82. 1 Обучение технике рывка гири. 83. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.39	84. Занятие 39 85. 1 Обучение выполнения упражнений по длинному циклу. 86. 2 Совершенствование упражнений со штангой для развития силы.		2					
7.40	87. Занятие 40 88. 1 Обучение технике рывка гири. 89. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.41	90. Занятие 41		2					

	91. 1 Обучение технике рывка гири.						
	92. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.						
7.42	93. Занятие 42	2					
	94. 1 Обучение технике рывка гири.						
	95. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстроты.						
7.43	96. Занятие 43	2					
	97. 1 Обучение технике толчка гири.						
	98. 2 Кроссовая подготовка.						
7.44	99. Занятие 44	2					
	100. 1 Обучение технике толчка гири.						
	101. 2 Кроссовая подготовка.						
7.45	102. Занятие 45	2					
	103. 1 Совершенствование техники рывка гири.						
	104. 2 Обучение технике толчка гири.						
7.46	105. Занятие 46	2					
	106. 1 Обучение технике рывка гири.						
	107. 2 Обучение технике толчка гири.						
7.47	108. Занятие 47	2					
	109. 1 Обучение технике рывка гири.						
	110. 2 Обучение технике толчка гири.						
7.48	111. Занятие 48	2					
	112. 1 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
	113. 2 Совершенствование махов гири со сменой рук.						
7.49	114. Занятие 49	2					
	115. 1 Обучение технике рывка гири.						
	116. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
7.50	117. Занятие 50	2					
	118. 1 Обучение технике рывка гири.						
	119. 2 Совершенствование техники толчка гири.						
7.51	120. Занятие 51	2					
	121. 1 Обучение технике выполнения классического движения в длинном цикле.						
	122. 2 Совершенствование упражнений для гибкости.						
7.52	123. Занятие 52	2					
	124. 1 Обучение технике выполнения классического движения в длинном цикле.						
	125. 2 Совершенствование упражнений для гибкости.						
	126. зачет						3,75
	127. Всего часов за 1 семестр	12	105				3,75

7.91	128.	Занятие 53		2					
	129.	1 Совершенствование техники рывка гири.							
	130.	2 Совершенствование техники толчка гири.							
7.92	131.	Занятие 54		2					
	132.	1 Совершенствование техники взятия гири на грудь.							
	133.	2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.							
7.93	134.	Занятие 55		2					
	135.	1 Обучение технике рывка гири.							
	136.	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.							
7.94	137.	Занятие 56		2					
	138.	1 Обучение технике толчка гири.							
	139.	2 Совершенствование техники рывка гири.							
7.95	140.	Занятие 57		2					
	141.	1 Обучение технике рывка гири.							
	142.	2 Обучение технике толчка гири с груди.							
7.96	143.	Занятие 58		2					
	144.	1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу.							
	145.	2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.							
7.97	146.	Занятие 59		2					
	147.	1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу.							
	148.	2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.							
7.98	149.	Занятие 60		2					
	150.	1 Совершенствование техники толчка гири с груди.							
	151.	2 Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.							
7.99	152.	Занятие 61		2					
	153.	1 Совершенствование техники рывка гири.							
	154.	2 Обучение технике толчка гири.							
7.100	155.	Занятие 62		2					
	156.	1 Обучение технике рывка гири.							
	157.	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.							
7.101	158.	Занятие 63		2					
	159.	1 Обучение технике толчка гири.							
	160.	2 Обучение технике рывка гири.							
7.102	161.	Занятие 64		2					
	162.	1 Совершенствование техники толчка гири с груди.							
	163.	2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.							
7.103	164.	Занятие 65		2					

	165.	1 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
	166.	2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.						
7.104	167.	Занятие 66	2					
	168.	1 Совершенствование техники рывка гири.						
	169.	2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.						
7.105	170.	Занятие 67	2					
	171.	1 Совершенствование техники рывка гири.						
	172.	2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.						
7.106	173.	Занятие 68	2					
	174.	1 Обучение технике толчка гири.						
	175.	2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
7.107	176.	Занятие 69	2					
	177.	1 Обучение технике рывка гири.						
	178.	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
7.108	179.	Занятие 70	2					
	180.	1 Обучение технике толчка гири.						
	181.	2 Обучение технике рыка гири.						
7.109	182.	Занятие 71	2					
	183.	1 Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле.						
	184.	2 Совершенствование двигательного качества- выносливость.						
7.110	185.	Занятие 72	2					
	186.	1 Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами.						
	187.	2 Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.						
7.111	188.	Занятие 73	2					
	189.	1 Обучение технике рывка гири.						
	190.	2 Обучение технике толчка гири.						
7.112	191.	Занятие 74	2					
	192.	1 Совершенствование техники рывка гири.						
	193.	2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
7.113	194.	Занятие 75	2					
	195.	1 Обучение технике толчка гири в длинном цикле.						
	196.	2 Совершенствование упр.на развитие двигательного качества- выносливость.						
7.114	197.	Занятие 76	2					
	198.	1 Обучение технике толчка гири.						
	199.	2 Обучение технике рывка гири.						
7.115	200.	Занятие 77	2					
	201.	1 Обучение технике толчка гири с груди.						

	202.	2 Совершенствование упражнения на развитие двигательного качества- выносливость.						
7.116	203.	Занятие 78	2					
	204.	1 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
	205.	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
7.117	206.	Занятие 79	2					
	207.	1 Обучение технике толчка гири.						
	208.	2 Совершенствование техники рывка гири.						
7.118	209.	Занятие 80	2					
	210.	1 Обучение технике толчка гири.						
	211.	2 Совершенствование упражнений направленных на развитие физического качества- сила.						
7.119		Занятие 81	2					
		1 Совершенствование техники рывка гири.						
	212.	2 Совершенствование техники толчка гири.						
7.120	213.	Занятие 82	2					
	214.	1 Совершенствование техники рывка гири.						
	215.	2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
7.121	216.	Занятие 83	2					
	217.	1 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
	218.	2 Совершенствование упражнений направленных на развитие физического качества- сила.						
7.122	219.	Занятие 84	2					
	220.	1 Совершенствование техники рывка гири.						
	221.	2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
7.123	222.	Занятие 85	2					
	223.	1 Методика обучения и тренировки.						
	224.	2 Техника классических движений.						
7.124	225.	Занятие 86	2					
	226.	1 Совершенствование техники рывка гири.						
	227.	2 Совершенствование техники толчка гири.						
7.125	228.	Занятие 87	2					4
	229.	1 Совершенствование техники взятия гири на грудь.						
	230.	2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- гибкость.						
7.126	231.	Занятие 88	2					
	232.	1 Обучение технике рывка гири.						
	233.	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
7.127	234.	Занятие 89	2					
	235.	1 Обучение технике толчка гири.						
	236.	2 Совершенствование техники рывка гири.						

7.128	237. Занятие 90 238. 1 Обучение технике рывка гири. 239. 2 Обучение технике толчка гири с груди.		2					
7.129	240. Занятие 91 241. 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 242. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.130	243. Занятие 92 244. 1 Совершенствование техники толчка гири по длинному циклу. 245. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- сила.		2					
7.131	246. Занятие 93 247. 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 248. 2 Совершенствование техники выполнения рывковых движений со штангой и гирей.		2					
7.132	249. Занятие 94 250. 1 Совершенствование техники рывка гири. 251. 2 Обучение технике толчка гири.		2					
7.133	252. Занятие 95 253. 1 Обучение технике рывка гири. 254. 2 Совершенствование техники толчка гири с груди.		2					
7.134	255. Занятие 96 256. 1 Обучение технике толчка гири. 257. 2 Обучение технике рывка гири.		2					
7.135	258. Занятие 97 259. 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 260. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.136	261. Занятие 98 262. 1 Совершенствование техники толчка гири с груди. 263. 2 Совершенствование упражнений на развитие двигательного качества- быстрота.		2					
7.137	264. Занятие 99 265. 1 Совершенствование техники рывка гири. 266. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.138	267. Занятие 100 268. 1 Совершенствование техники рывка гири. 269. 2 Совершенствование различных упражнений на выносливость.		2					
7.139	270. Занятие 101 271. 1 Обучение технике толчка гири. 272. 2 Совершенствование техники взятия гири на грудь.		2					
7.140	273. Занятие 102		2					

	274.	1 Обучение технике рывка гири.						
	275.	2 Совершенствование техники толчка гири с груди.						
7.141	276.	Занятие 103	2					
	277.	1 Обучение технике толчка гири.						
	278.	2 Обучение технике рыка гири.						
7.142	279.	Занятие 104	2					
	280.	1 Совершенствование техники толчка гири с груди в длинном цикле.						
	281.	2 Совершенствование двигательного качества- выносливость.						
7.143	282.	Занятие 105	2					
	283.	1 Обучение подвижным играм: на месте, в движении, с предметами.						
	284.	2 Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.						
	285.	зачет						3,75
	286.	всего за 2 семестр	12	105				3,75

2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ РЫВКА ГИРИ

Гиревой тренинг достаточно безопасный вид спорта. Здесь нет тренировок с максимальными весами, при которых спортсмены часто получают травмы. Организм сам распределяет нагрузку между работающими мышечными группами оптимальным образом. Это позволяет наращивать рабочие веса достаточно быстро. Еще один плюс, появляющийся от распределения нагрузки на большое количество мышечных групп - предельная интенсивность. От этого мы получаем сразу несколько преимуществ:

- во-первых, гормональный всплеск получается не в пример сильнее, чем обычно, поэтому метаболические реакции ускоряются в десятки раз. Это одновременно наращивает нам мышечную массу и повышает силу, а также, сжигает подкожный жир.

- во-вторых, за определенный промежуток времени, через целевую мышцу проходит огромное количество крови, которая приносит к клеткам намного больше питательных веществ и тех же гормонов, чем при обычном тренинге. Одним словом - мы получаем идеальную среду для развития мускулатуры и других частей опорно-двигательного аппарата. И наконец, гири мы всегда поднимаем именно так, как поднимали бы большой вес в естественных условиях. Поэтому гиревой тренинг признан лучшим для развития функциональной силы. Вы станете легче двигаться, быстрее реагировать и даже сильнее бить.

1. Первым делом необходимо хорошо размяться. Гиревой тренинг намного более тяжел и интенсивен, чем занятия со штангой и гантелями, значит, разогревать мышцы, связки и сухожилия нужно лучше. Неплохо бы уделить несколько минут суставной гимнастике и пробежке по дорожке, либо езде на велотренажере.

2. Если Вы раньше не занимались с гирями, то начинать следует с маховых движений. Они подготавливают суставы к большим нагрузкам и заставляют связки заранее упрочняться. Это, несомненно, позволит Вам быстрее прогрессировать.

3. Все новые упражнения необходимо сначала попробовать сделать с лёгким весом.

4. В традиционном гиревом спорте внимание уделяется не только величине рабочего веса, но и способности поднять этот вес несколько десятков раз в течение определенного промежутка времени.

Техника выполнения рывка гири

1. **Старт.** Гиря стоит впереди носков между ног, ноги на ширине плеч. Дужка гири расположена перпендикулярно ступням ног. Гирю захватывают сверху ладонями вниз. Ноги согнуты в коленях, как перед прыжком в длину, свободная рука отведена в сторону.

2. **Замах.** Гиря отрывается от помоста. Рука выпрямлена. По инерции гиря уходит за колени в замах. С помощью мышц ног и спины выполняется

подрыв гири. Спина прямая.

3. **Подрыв.** За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, незначительно сгибают в локте, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей мертвой точки. Нужно обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (рука расслаблена). Не следует помогать выравниванию гири бицепсом – эта мышца намного слабее. Согнутая рука только тормозит движение вверх. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, сделайте подсед.

4. **Подсед.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв, тем глубже подсед.

5. **Фиксация.** Спортсмен выпрямляется с гирей, поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение.

6. **Опускание.** Спортсмен опускает гирю в очередной замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть. В этом случае рука остается под напряжением, но зато кисть испытывает меньшее перенапряжение. А можно опускать на прямой руке. Здесь все наоборот. Имея сильную кисть, можно пользоваться этим способом.

7. **Замах для перехвата.** Выполняется, когда сделано максимальное количество подъемов одной рукой.

8. **Перехват.** За счет выпрямления спины гирю поднимают вперед до положения на уровне колен, делают перехват. Спина прямая. Гиря возвращается в замах за колени. После перехвата выполняется замах 10, подрыв 11, подсед 12, фиксация другой рукой 13.

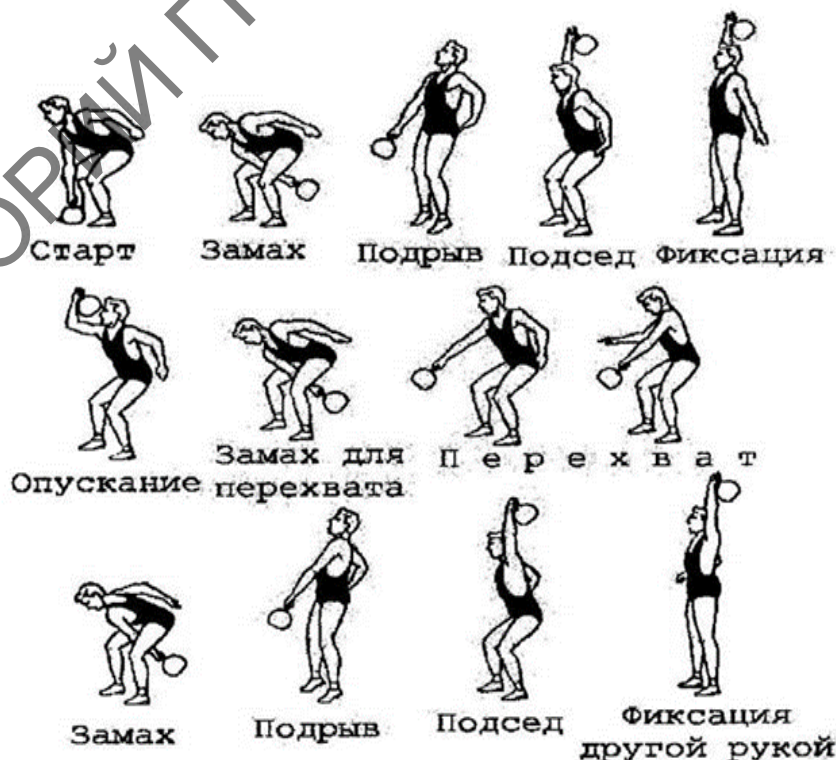


Рис.1. Техника выполнения рывка

Ошибки при выполнении рывка

1. Слишком глубокий захват дужки гири кистью. Это приводит к излишнему напряжению и быстрому утомлению мышц-сгибателей пальцев. Быстро натираются мозоли.

Причины: слабые мышцы-сгибатели пальцев рук, скользкая дужка.

Исправление: упражнение с кистевым эспандером, удерживание штанги (гири) в висе, махи с различной амплитудой. Для сцепления ладони с дужкой применяют магнезию или мел. Дужку гири надо захватывать сверху без лишнего сгибания кисти.

2. Согнута рука в локте во время подъема до полу приседа.

Теряется мощность и хлесткость подрыва, а постоянно согнутая рука быстро устает.

Причины: не умение атлета выполнить рывок с расслабленными мышцами руки и плечевого пояса, слабые мышцы рук.

Исправление: удерживание гири в висе на различной высоте до 10-15 секунд, рывковые махи с различной амплитудой. При выполнении этих упражнений рука должна быть прямой, мышцы максимально расслаблены.

3. Согнута спина во время подъема до полу подседа.

Из-за этого излишне напрягаются и быстрее устают мышцы спины. Нарушается координация движений туловища, ног, руки.

Причины: слабые мышцы спины, неумение правильно держать спину (ошибки при обучении).

Исправление: различные наклоны с отягощениями, рывковые махи с различной амплитудой, подъем штанги на грудь в стойку и полуприсед. Обратить особое внимание на положение спины. Она должна быть прямой и слегка прогнутой, но не согнутой (сгорбленной).

4. После подрыва гири уходит далеко вперед. Из-за этой ошибки полностью нарушается координация движений. Сбивается дыхание. Наступает быстрое утомление.

Причины: излишняя предварительная раскачка гири, слабые мышцы спины.

Исправление: рывковые махи и рывок из высокой стойки, не отрывая локтя от туловища во время подрыва, различные наклоны с отягощениями.

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

Причина: из стартового положения атлет спешит выпрямить туловище, не выводя предварительно таз и бедра чуть вперед.

Исправление: рывок из стартового положения надо начинать с незначительного выведения таза и бедер чуть вперед, затем слитно, хлестко выпрямляют ноги и туловище.

6. Не полное выпрямление ног и туловища в подрыве. Атлет спешит быстрее подсесть. Приходится делать более глубокий подсед.

Причина: не достаточно освоена техника.

Исправление: удерживать гирю в висе поднимая и опуская плечо,

рывковые махи на различную высоту.

7. Подрыв в рывке выполняют только спиной.

Из-за этой ошибки быстро устают мышцы спины.

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

Исправление: необходимо хорошо освоить технику.

8. Кисть не просунута внутрь дужки в момент фиксации гири вверх на прямой руке. Из-за этой ошибки мышцы сгибатели пальцев находятся в постоянном напряжении.

Причины: неумение атлета правильно вывести гирю к моменту поворота кисти (на уровне головы и выше).

Исправление: при осваивании техники обратить особое внимание на положение кисти и дужки гири до полу приседа.

9. Перебрасывание гири через кисть перед фиксацией.

Причины: во время подъема атлет не поворачивает дужку углом вперед-вверх, а перебрасывает через кисть.

Исправление: освоить технику, обращая особое внимание на положение кисти и дужки гири.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЫВКА ГИРИ

1. Рывковые махи гири с различной амплитудой – это тот же подъем гири до полу приседа из основного старта.

Применяется не только при обучении технике, но и для воспитания специальной выносливости в рывке, для укрепления мышц-сгибателей пальцев и спины. Структура движений рывковых махов не должна отличаться от структуры подъема гири до полу приседа. Следует строго соблюдать требования к выполнению этого упражнения: прогнута, но не согнута спина; локоть находится ближе к туловищу; максимально расслаблять мышцы удерживающей гирю руки; чередующий перенос центра тяжести с пяток на носки; не принужденность движений и сочетание движений с дыханием; разворот дужки в конце подрыва углом вперед-вверх. Дыхание - одновременно с подрывом быстрый вдох, при опускании выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад за колени.

2. Полуприседы различной глубины с гирей вверх на прямой руке.

Главная цель этого упражнения прочувствовать равновесие и уверенность в полу приседе, запомнить положение гири вверх на прямой руке с просунутой внутрь дужки кистью. Пружинящее сгибание и разгибание применяется для укрепления связок и суставов руки. Дыхание произвольное.

3. Подъем одной гири на грудь и опускание.

При обучении рывку это упражнение способствует правильному выполнению подрыва, развороту дужки углом вперед-вверх и движению лучезапястного сустава в более упрощенных условиях, чем при выполнении рывка в целом.

Опускание гири с груди в и.п. также по своей структуре во многом соответствует опусканию гири с поднятой вверх руки. Перехват дужки при опускании выполняют сразу же после отталкивания гири от груди.

Гирю до перехвата дужки поворачивают немного вокруг предплечья, а не перебрасывают через кисть.

Дыхание: одновременно с отталкиванием гири от груди поднимают плечо и привстают на носки - быстрый вдох. Наклоняют туловище и сгибают ноги при опускании гири - полный выдох.

Научившись правильно выполнять это упражнение, можно приступить к освоению рывка в целом, сохраняя непринужденность движений и дыхания.

Дыхание при выполнении рывка. Гиревой спорт относится к таким видам спорта, в которых быстро наступает кислородное голодание. Это такое состояние, при котором что бы достигнуть высоких результатов спортсмену необходимо научиться правильно, сочетать дыхание с техникой выполнения соревновательных упражнений. Спортсмен сам выбирает какое цикличное дыхание (вдох-выдох) использовать на один рывок. Самым рациональным считается использовать 3 цикла дыхания на один подъем. Суть заключается в том, что спортсмен поднимает гирю из основного старта и делает вдох. Заканчивая подрыв, делает выдох. Делает вдох во время подседа, выпрямляется – выдох. Атлет фиксирует гирю. С началом опускания гири вдох, когда гиря пересекает уровень груди - выдох. Заканчивает выдох с гирей за коленями. Темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Трех цикличное дыхание в достаточной, степени обеспечивает организм кислородом. Но несмотря на это, после длительного выполнения, кислорода все равно может не хватать, поэтому в зафиксированном положении гири вверху спортсмен делает еще один или несколько циклов дыхания. Хотя скорость и снижается, зато так спортсмен выкладывается полностью в 10 минут.

В зависимости от положения соревнований время на выполнение упражнения может быть сокращено до 1 минуты. В таком случае лучше всего использовать 2 или 1 цикл на один подъем.

2.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ТОЛЧКА ГИРИ

Быстрое выполнение толчка нежелательно, лучше всего за 6-8 секунд.

В толчковом упражнении можно выделить следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.



Рис.2. Техника выполнения толчка
Техника выполнения

1. Старт. Гири стоят впереди носков ступней между ног, ноги на ширине плеч, спина прямая, колени согнуты, дужки гири перпендикулярны ступням ног. Спортсмен глубоко захватывает дужки гири. Так же можно ставить гири позади пяток, в этом случае при подъеме гири спортсмен поднимает их без отвода назад.

2. Подъем на грудь Разгибая ноги в коленных суставах, атлет отрывает гири от помоста. Как и в рывке гири по инерции отводятся назад за колени. Усилиями ног и спины выполняет рывок двух гири с закидыванием их на грудь при этом делает подсед и ловит гири грудью, после чего выпрямляет ноги.

3. Исходное положение. Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч, если ставить шире, то сила толчка снижается. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть - чуть назад.

4. Подсед. Перед толчком спортсмен делает подсед. Подсед нужно делать быстро, так как от этого зависит сила толчка. Далее спортсмен делает остановку.

5. Толчок. Выполняется сразу после остановки, за счет резкого разгибания ног с вставанием на носки. Мышцы рук только удерживают, а не выжимают гири.

6. Подсед. Когда гири вытолкнуты на необходимую высоту атлет делает подсед, до полного выпрямления рук.

7. Фиксация. Спортсмен выпрямляется, вставая с гирями на прямых руках и фиксирует положение. Ждет команды судьи.

8, 9. Опускание. Атлет отпускает гири, расслабляя руки, ловит их грудью. Смягчать удар гири о грудь лучше всего так: Отпуская гири подняться на носки, приподнять плечи и грудь. Когда гири коснутся груди опустится на полную ступню. Ноги в коленях можно согнуть незначительно, но не более. Опускать гири за счет усилия мышц рук не следует, так как быстро устанут. Так же не следует смягчать удар гири за счет сгибания ног в коленях - быстро устанут разгибатели ног. В дальнейшем толчки выполняют с груди.

10. При толчке по длинному циклу гири нужно опускать в замах.

Ошибки при выполнении толчка

1. Согнута спина при подъёме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища.

Причины: неумение атлета держать спину, слабые мышцы спины.

Исправление: удерживание двух гирь в висе на различной высоте, подъём одной гири на грудь, наклоны с отягощениями. При выполнении обратить внимание на положение спины. Она должна быть прямая или немного прогнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

2. Согнуты руки при подъёме гирь на грудь. В связи с этим мышцы ног и спины слабо включаются в работу.

Причины: спортсмен не расслабляет мышцы рук во время подъёма, слишком глубокий захват дужки, скользкие дужки.

Исправление: удерживание гирь в висе, тяги гирь с подъёмом плеч и выходом на носки. Все упражнения нужно научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате дужек нельзя сильно просовывать кисти внутрь. Для сцепления натирать дужки магнезией или мелом.

3. Гири неудобно лежат на груди. Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

Причины: неумение атлета, излишне закаченные и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса, локти излишне сведены спереди или разведены в стороны, слишком низко или высоко подняты гири.

Исправление: удерживание гирь на груди до 20 секунд, полутолчок от груди 10-20 повторений.

4. В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сведены перед грудью или разведены в стороны. В этом случае эффективность выталкивания гирь снижается.

Причины: копирование техники более именитых атлетов, обучение происходит без учета тренера.

Исправление: выполнять толчок с различным положением локтей и подобрать для себя наиболее приемлемое.

5. В стартовом положении и при выталкивании гирь мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки. Постоянно напряженные мышцы быстро устают.

Причины: неправильное положение гирь на груди, плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

Исправление: все упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами.

6. В момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае руки излишне включаются в работу и быстро устают.

Причины: слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь с предплечьем, слабо прижаты руки к туловищу, низко опущена грудь в момент выталкивания.

Исправление: для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить, удерживание гирь на груди до 10 секунд.

7. Неполное выпрямление ног при выталкивании гирь от груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удерживать их вверху, приходится делать более низкий присед, что часто приводит к потере равновесия и излишнему напряжению мышц.

Причины: слабые мышцы-разгибатели ног, слишком низкий пружинящий присед при выталкивании гирь.

Исправление: приседания со штангой, толчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТОЛЧКА ГИРИ

Совершенствование техники толчка гири заключается в правильном выполнении упражнения, соблюдении правил, а также физиологических особенностях, умение правильно распределить силы.

1. Удерживание гирь в висе на различной высоте.

В и.п. удерживать гири перед собой в висе, в прямой стойке. Сгибая ноги в коленях и наклоняя туловище, опустить гири на 5-10 см, и удерживать в течение 3-5 секунд, затем вернуться в и.п. При наклоне не горбиться (спина должна быть прямой), чувствовать равновесие, излишне не напрягаться. Повторять упражнение 3-5 раз в одном подходе. Упражнение применяется на первых занятиях по обучению технике подъема гирь на грудь.

2. Удерживание гири в висе перед собой.

Согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище (не горбиться) и одновременно отвести таз и колени чуть назад. Гири между коленей опускают вниз назад за колени в положение основного старта подъема на грудь. Как только гири начнут движение в обратном направлении подать таз и колени вперед, сразу же выпрямить ноги и туловище, приподнять плечи и привстать на носки. Локти постоянно касаются туловища. Мышцы рук максимально расслаблены. Не задерживаясь, снова опустить их вниз за колени. Наклоняясь, выдох. Выпрямляясь, вдох. По мере освоения амплитуда движений увеличивается.

3. Удерживание двух гирь на груди.

В этом положении ноги должны быть прямые, таз немного подан вперед, проекция основного центра тяжести приходится на середину ступней, грудь по возможности расслаблена, локти прижаты гирями к туловищу, кисти просунуты в дужки гирь, мышцы рук расслаблены. Очень важно стараться чувствовать вес гирь мышцами живота и груди, а не руками.

4. Выталкивание двух гирь.

Принять стартовое положение для толчка от груди. Сгибая и разгибая ноги в коленях и пружинив грудью, выталкивать гири вверх на различную высоту, но не удерживать их вверху, а сразу же опускать на грудь в и.п. Гири должны выталкиваться легко и строго вверх. Спортсмен должен чувствовать равновесие и расслабленность мышц рук, живота, груди. Опустить плечи, встать на полные ступни и подать таз чуть вперед, тем самым смягчить удар гирями по груди. Делая пружинящий присед для толчка и сдавливая грудь гирями, выдох. Одновременно с отрывом гири от груди, быстрый вдох. Опуская гири, выдох. Дыхание не задерживать. Удерживая гири на груди,

вдох.

5. Удерживание двух гирь вверх на прямых руках.

При этом туловище удерживают в прямом положении. Гири должны быть сведены как можно ближе одна к другой, руки прямые просунуты внутрь дужек (основанием большого пальца упереться во внутренний угол дужки). Выполняя упражнение, чувствовать равновесие и уверенность при удерживании. Дыхание произвольное. Удерживать гири в течение 6-10 секунд. При потере равновесия пытаться удерживать снаряды опасно, так как можно получить травму. Необходимо вовремя от них освободиться (бросить на пол). Упражнение применяется только в начале обучения.

6. Полуприседы различной глубины с облегченными гирями вверх на прямых руках.

В и.п. гири удерживать вверх на прямых руках, ноги поставить шире плеч. Делать полуприседы различной глубины. Колени во время выполнения упражнения развести немного в стороны, та чтобы легче было держать равновесие. Руки во всех положениях прямые и расслаблены. Дыхание произвольное. Выполнять по 6-10 полуприседов в одном подходе.

7. Ходьба в полуприседе с гирями вверх на прямых руках.

Сделать полуприсед с гирями вверх на прямых руках, небольшими шагами передвигаться вперед, делать повороты в разные стороны, менять глубину приседа. Дышать произвольно стараться как можно меньше напрягаться. Это упражнение рекомендуется для развития чувства равновесия, уверенности в полуприседе, а также выносливости при удерживании двух гирь вверх на прямых руках.

Дыхание при выполнении толчка

Дыхание при подъеме на грудь в толчке выполняется один раз, поэтому большого значения на результат не оказывает. Каждый спортсмен подбирает для себя как ему нравится. При выталкивании атлет удерживает гири на груди и делает вдох. Одновременно с подседом перед толчком - выдох. Толчок гирь – быстрый вдох. Делая подсед и выпрямляя руки - выдох.

Спортсмен фиксирует положение гирь. С опусканием гирь на грудь – вдох, когда гири коснутся груди - выдох. В исходном положении перед толчком лучше всего не торопиться и делать один или несколько циклов (вдох- выдох) дыхания.

Дыхание при толчке по длинному циклу.

При подъеме гирь на грудь – вдох, гири коснулись груди выдох (гири выдавливают воздух из груди). Дыхание при выталкивании от груди описано выше. Опуская гири с груди – вдох. Спортсмен наклоняется и делает выдох, заканчивая его с гирями за коленями.

2.3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЗЯТИЕ ГИРИ НА ГРУДЬ

Взятие гири на грудь – это упражнение, в котором гиря поднимается от земли до уровня плеча одним плавным движением (Рис. 3). В русском гиревом спорте взятие гири на грудь само по себе не практикуется –только в сочетании

с жимами. Кроме случаев, когда вы осваиваете это упражнение. Техника взятия гири на грудь отличается от аналогичного движения в тяжелой атлетике. Несмотря на то что взятие веса на грудь является одним из самых легких упражнений, которое можно выполнить с гирей требуемого веса, его техника достаточно сложна, так как требует не трясти предплечьем и не дергать локтем. Поэтому не торопитесь с его выполнением, делайте по несколько повторений в день, но не слишком много за один подход. Чем «чище» вы сможете брать вес на грудь, тем лучше будет жим.

Упражнение: взятие гири на грудь.

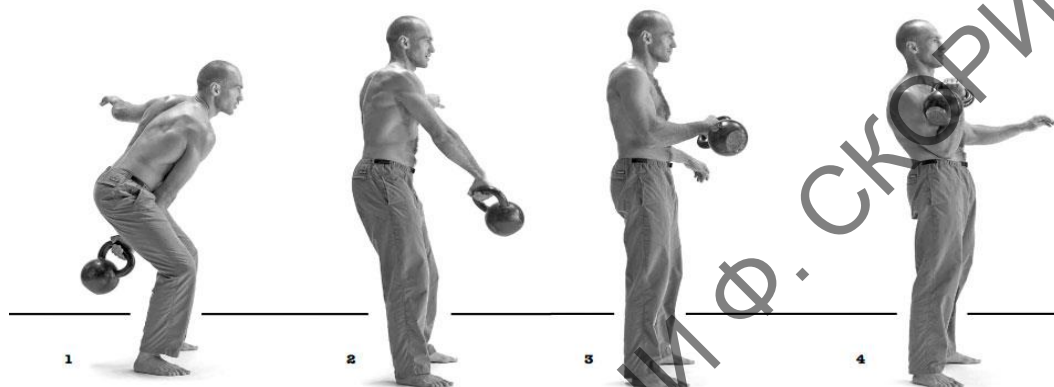


Рис. 3. Взятие гири на грудь

Выполнение:

Поднимите гирю, качните ее назад, проводя между ног, как для выполнения маха, и одним плавным движением доведите до конечного положения. Опустите гирю вниз между ног и снова повторите упражнение.

Правила:

1. Все контрольные точки такие же, как при выполнении маха, исключая верхнюю (при махе рука в верхней точке выпрямлена).
2. Не сгибайте ноги в коленях, когда кладете гирю.
3. Гиря, локоть и торс в верхней части траектории должны быть одним целым.
4. Руки свободны, работу выполняют бедра.
5. Гиря должна двигаться по кратчайшему пути.
6. Недопустимо горбиться, ударять гирей по предплечьям, перегружать поясницу, запястье, плечо.
7. Женщины не должны ударять по груди рукой или гирей.

Взятие гири на грудь.

1. Хват. В быстрых взрывных движениях не нужно сильно сжимать ручку; хват может быть открытым, можно даже шевелить пальцами (Рис.4). Главное – не сгибать запястье. Поднимите гирю обеими руками. Одна рука удерживает гирю за ручку, другая – за округлость. Найдите для руки, удерживающей ручку гири, удобное положение. Зафиксируйте положение, гиря должна удерживаться на основании ладони рабочей руки и скользить вниз на предплечье. Отпустите руку, поддерживающую гирю за округлость, гиря находится с внешней стороны предплечья. Пошевелите пальцами

«рабочей» руки, чтобы уменьшить давление на предплечье и стать одним целым с гирей. Большая часть веса должна быть на предплечье, а не на ладони.

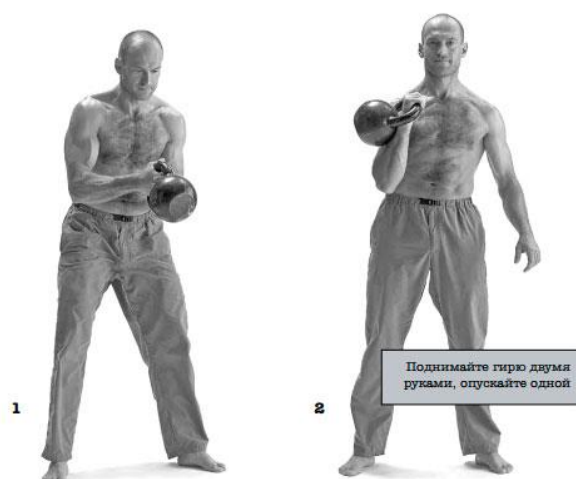


Рис. 4. Хват

2. Стойка.

Поднимите гирю двумя руками. Отрегулировав хват «рабочей» руки, отпустите поддерживающую руку. Подвигайтесь, чтобы стать одним целым с гирей.

Поза гиревика противоположна позе культуриста. Плечи нужно опустить вниз, грудь не выпячивать, лопатки раздвинуть в стороны, локти прижать к корпусу, таз немного подать вперед. Ори Хофмеклер, ветеран израильского спецназа, автор книги «Диета воина», называет это положение «поза воина».

Не держите гирю с поджатыми вверх плечами. Расслабьте плечевой пояс. Вес гири перераспределяется на грудь, живот и таз. Локоть должен быть опущен как можно ниже (Рис.5).

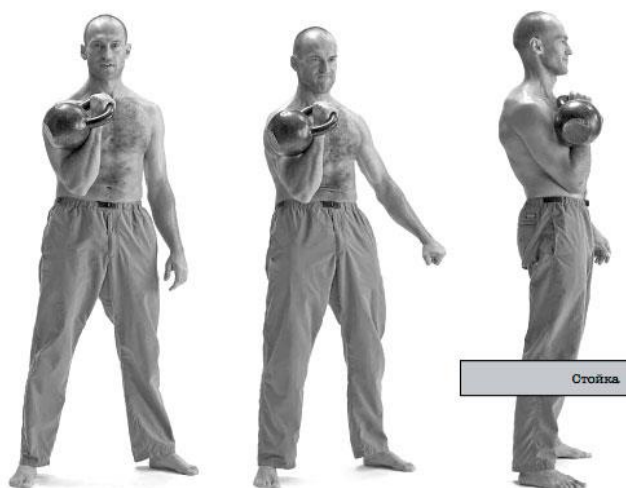


Рис. 5. Стойка

Для безопасности спины ягодицы и пресс должны быть напряжены.

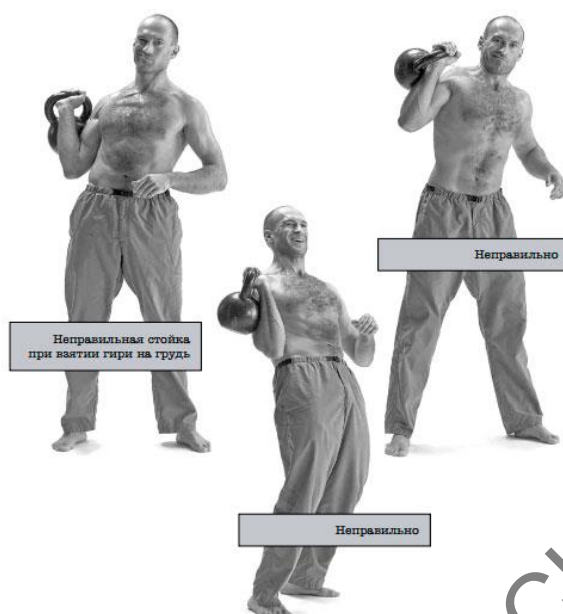


Рис. 6. Неправильная стойка при взятии гири на грудь

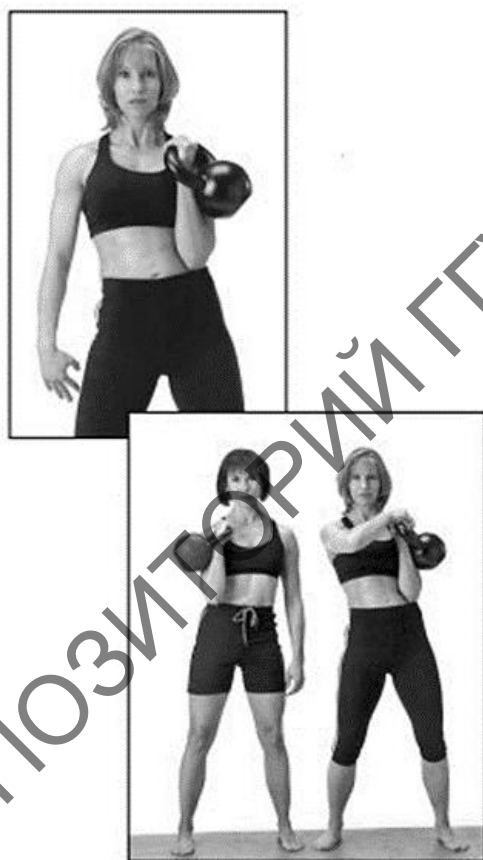


Рис. 7 . Стойка (женщины)

В отличие от гантели, гиря должна удерживаться вблизи центральной линии тела. Представьте, что локоть защищает печень и селезенку от удара. Рука прижата к ребрам. Отведение руки от корпуса нагружает плечо.

Последний пункт не относится к женщинам. Во избежание проблем со здоровьем женщины должны отказаться от упражнений, при которых возникает давление гири на грудь, руку и предплечье. Поэтому они должны использовать менее удобную позицию, в которой предплечье находится в стороне от груди. При этом нужно следить, чтобы кисть, удерживающая гирю, не отклонялась в сторону или назад, так как это может повредить локоть.

Женщины должны заканчивать взятие гири на грудь в точке, смещенной от центра корпуса. Как для мужчин, так и для женщин гиря должна удобно размещаться в треугольнике, образуемом рукой и предплечьем, иначе она будет сильно давить на предплечье.

После того как вы станете одним целым с гирей, удерживайте стойку до появления усталости, затем двумя руками опустите гирю вниз. Держите ягодицы слегка напряженными и не забывайте про дыхание. Статическое удержание гири в этом положении или ходьба с ней выявит все недостатки, поможет найти удобное положение, в котором можно расслабиться.

Не переходите на следующий уровень, пока стойка не станет идеальной.
3. Броски.

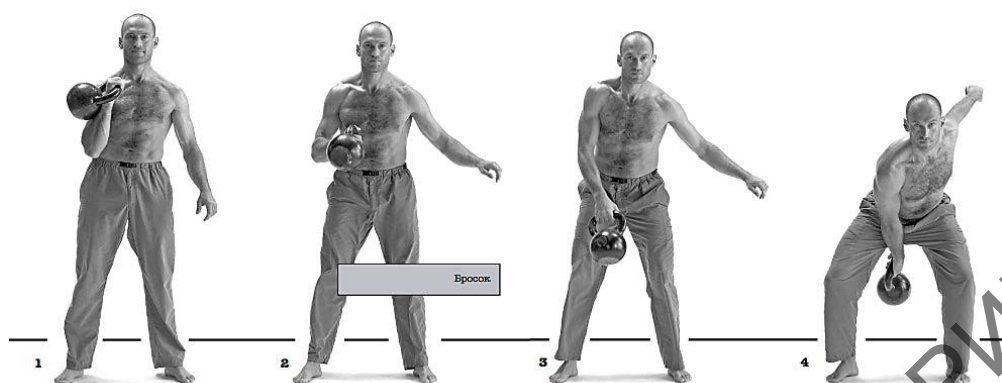


Рис. 8. Броски

Когда гиря движется вниз из стойки в положение между ног, она должна буквально падать. Рука, удерживающая гирю, все время расслаблена, в конечной точке опускания – полностью выпрямлена. Удар гасится ногами.

Опускание гири при напряженной руке может привести к проблемам с локтем. Напряжение руки свидетельствует о страхе. Вы боитесь травмировать руку из-за инерции гири. Но, как это часто бывает, страх может накликать беду. Посмотрим, как выработать в себе уверенность и расслабиться при опускании гири.

Занимайтесь в таких местах, где вы можете безопасно бросить гирю. Начинайте из стойки с гирей в руке. Напрягите ягодицы, расслабьте руку, поверните большой палец немного вниз, словно наливаете водку. Гиря соскользнет с предплечья.

Не бросайте гирю вперед, отпускайте ее как можно ближе к телу!

Не нужно сильно сжимать ручку, гиря свободно удерживается пальцами.

Не позволяйте локтю выступать наружу, он должен двигаться вдоль центральной линии.

Бросайте гирю назад между ног, а не вниз. Чем ближе предплечье к паху, тем лучше. Чем жестче дуга, тем лучше. Укрощение дуги – очень важное понятие в быстрых движениях с гирей.

Кулак должен поворачиваться все больше и больше, в конечной точке большой палец должен быть направлен почти вниз. Важно, чтобы вращение кулака проходило плавно, как блок в кунг-фу. Локтю не понравится «рваное движение».

Рука должна быть расслаблена и выпрямлена, когда гиря оказывается за вами. Вы должны выглядеть, словно верхом на метле, только вместо метлы – предплечье.

Вес на пятках, смотреть прямо перед собой. Вы должны нагрузить ноги, а не спину. В этот момент отпустите гирю. Просто перестаньте ее удерживать, когда она окажется сзади.

Продолжайте практиковать и не пытайтесь брать вес на грудь, пока гиря не начнет опускаться (падать) так же свободно, как кнут.

4. Правильное движение.

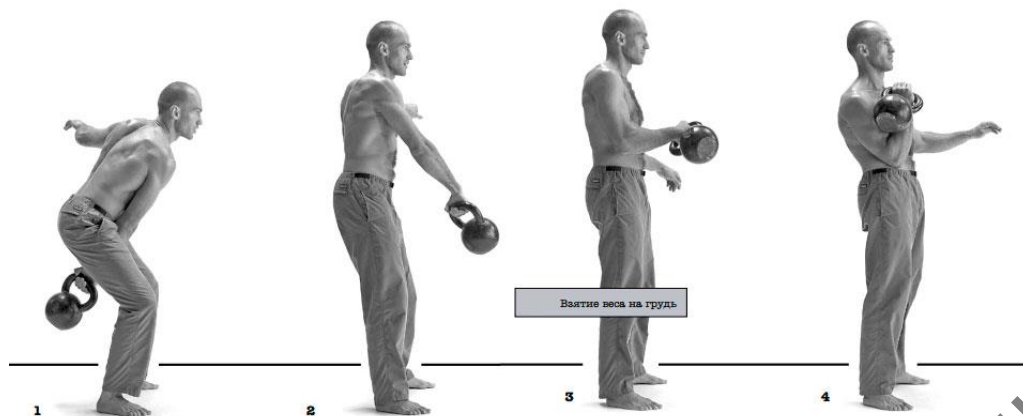


Рис. 9. Взятие веса на грудь

Когда вы научитесь плавно опускать гирю, не бросайте ее в нижней точке движения, а используя силу ног, толкните гирю вверх, повторяя траекторию падения.

Все просто. Если начнете слишком задумываться над движением, то, вероятнее всего, допустите ряд ошибок: будете тянуть рукой, а не ногами, ударите гирей по предплечью и т. д. Вам просто нужно повторить опускание в обратной последовательности.

При взятии веса на грудь рука цепляет ручку гири. По окончании подъема вес приходится на основание ладони, насколько это возможно.

Гиря оборачивается вокруг предплечья, но не за счет вращения кулака.

Майк Махлер, мастер русского гиревого спорта, сравнивает заключительный этап взятия веса на грудь с апперкотом: «Необходимо сосредоточиться на том, чтобы рука вращалась вокруг гири, а не гиря вокруг руки. Когда гиря проходит мимо талии, представьте, что вы делаете апперкот, – тогда рука будет двигаться должным образом, вращаясь вокруг гири.

Доверните кулак в конечной фазе, чтобы гиря оказалось на одной линии с вами».

«Ловите» гирю, как можно ниже, представьте, что тянете гирю к талии, а не к плечу.

Напрягите ягодицы, напрягите пресс, словно готовитесь получить удар.

Как и при приседаниях, улучшить технику взятия веса на грудь поможет стена. Сделайте несколько подходов, стоя рабочей стороной к стене, когда нога почти касается ее. Стена заставит вас не нарушать позицию рук.

К тому же взятие веса на грудь лицом к стене научит вас укрощать дугу.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЗЯТИЕ ГИРИ НА ГРУДЬ

Взятие гири на грудь интересно тем, что оно сложно координационное, и вовлекает в работу большое количество мышечных групп. Основными являются:

- бедра;
- ягодицы;
- разгибатели спины;

- мышцы брюшного пресса;
- плечевой пояс;
- руки;

Все эти мышечные зоны отлично вовлекаются в работу и нагружаются. Укрепляется сердечно-сосудистая система, повышается силовая выносливость, улучшается координация и баланс. Взятие гири на грудь, действительно, одно из лучших упражнений с этим снарядом!

Техника упражнения:

- Исходное положение – ноги расположены на ширине плеч. Обратите внимание, дужка гири развернута и расположена параллельно стопам ваших ног.

- Подсядьте и наклонитесь над гирей, сохраняя ровную спину. Будьте внимательны, гирю необходимо взять развернутой ладонью.

- Возьмите гирю рукой, на вдохе отведите гирю за свои бедра назад, наклоняя корпус вперед. Теперь, резким, рывковым движением на выдохе, выпрямляйте бедра, и корпус, придавая гири ускорение.

- Одновременно с выпрямлением бедер и корпуса, необходимо выполнить пожимание и отведение плеча по направлению вверх – назад. Бедра, таз, корпус, плечевой пояс, дадут необходимое ускорение гири.

- Важно расслабить бицепс руки, несмотря на то, что он активно включается в работу. Гирю усилием сгибателей руки, мы не поднимаем. Рука, только корректирует движение гири, ее начальное, промежуточное и конечное положение.

- В верхнем положении, когда гиря лежит у вас на груди, вы должны контролировать напряжения всего тела. Бедра и ягодицы напряжены, пресс напряжен, спина напряжена, плечевой пояс и грудной отдел напряжены. Почувствуйте, как все тело напряжено и сопротивляется предложенной ему нагрузке.

- Обратите внимание, гиря движется по самой короткой траектории, приближена к оси вашего тела, и буквально скользит по нему, когда поднимается снизу-вверх. Когда, гиря лежит у вас на груди, ваша рука должна быть прижата к корпусу, прижата к ребрам, не отводите ее от тела.

- Задержавшись в верхнем положении на доли секунды, сбросьте гирю с грудного отдела обратно в замах между бедер. Выполните упражнение на заданное количество повторений.

2.4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ МАХОВ ГИРИ СО СМЕНОЙ РУК

Мах гирей – это упражнение, развивающее взрывную силу и укрепляющее мускулатуру бедер, спины и ягодиц. Очень полезно для тех, кто проводит много времени в сидячем положении. Мах гирей, как упражнение, можно назвать основным, базовым, главным, незаменимым и универсальным одновременно.

1. Возьмите гирю, как при становой тяге. Ноги на ширине плеч. Спина прямая, лопатки сведены к позвоночнику. Согнитесь в бедрах и согните колени, сделав мах гирей между ног, чтобы она оказалась позади ягодиц.

2. Плавно поднимайтесь, выпрямляя бедра и колени. Вес по-прежнему перенесен на пятки. Взмахните гирей, доведя ее до уровня плеч. Когда гиря опустится, согните бедра и колени.

Гиря ускоряется в результате махового движения бедер. Руки связывают с гирей только корпус. Не прогибайте спину.

Рассмотрим правильное выполнение махов:

1. Исходное положение. Стопы на ширине плеч, колени немного согнуты, таз отведен назад, спина прямая. Гиря стоит впереди, расстояние от нее до линии носков примерно равно длине стопы.

2. Далее, вашей задачей будет, сохраняя прямую спину, подорвать снаряд с земли и сделать замах назад. В нижней точке траектории ваш корпус должен быть практически параллелен полу. Движение вы совершаете по большей части за счет вращения в тазобедренных суставах. Колени сгибаются и разгибаются незначительно, спина в движении участвует опосредованно.

3. Когда после замаха гиря начала опускаться, необходимо акцентированным движением провести ее вперед – сделать рывок. При этом в начале движения вес переносится с пятки на переднюю часть стопы, колени сгибаются и немного выводятся вперед. Ускорение гире придается за счет резкого мощного движения тазом и сокращения ягодичных мышц. Когда гиря взлетает вверх, вес снова несколько смещается назад.

4. После достижения верхней точки (на уровне плеч) снаряд опускается в повторный замах. Если вы выполняете упражнение одной рукой и ее необходимо поменять, перехват происходит после прохождения снарядом верхней точки амплитуды. Это упражнение не предполагает поднятие веса над собой. После достижения мертвой точки снаряд опускается вниз.

Важные технические аспекты:

1. Гиря движется по дуговой траектории, которая проходит на уровне или выше уровня коленей ближе к паху. Спина все время находится в одном и том же положении – сгибания или разгибания позвоночника не допускается. Таз смещается вперед в начале движения и отводится назад в конце с небольшой амплитудой.

2. На протяжении всего движения мышцы ягодиц напряжены. Немного расслабить их можно только во время возвращения гири из верхней точки.

3. Руки прямые, они не принимают активного участия в работе. Махи с гирей осуществляются по большей части за счет взрывного усилия бедер и ягодиц.

4. Шея составляет единую линию с позвоночником. Сгибать ее и закидывать голову назад при движении ни в коем случае не следует. Основная цель выполнения махов состоит в усиленной тренировке мышц нижней части тела и отработке правильной техники движения тазом (сгибания в тазобедренном суставе). Это оказывается существенным подспорьем при выполнении приседаний и мертвых тяг. Данное упражнение пригодится вам независимо от того, что вы предпочитаете: тяжелую атлетику, игровые виды спорта или кроссфит.

При работе с гирями большого веса махи выполняются двумя руками. Это делает нагрузку более равномерной.

Регулярное выполнение махов с гирей позволяет добиться следующих результатов:

1. Развитие взрывной силы.
2. Значительное укрепление мышц бедер и ягодиц. Сопутствующее развитие мускулатуры спины, плеч, кистей рук, пресса. Иными словами, всех основных групп мышц.
3. Нарботка правильной техники движения таза для выполнения других силовых упражнений, в частности, приседаний со штангой и становых тяг.
4. Тренировка сердечно-сосудистой системы.

Мах одной рукой

Улучшает силовую выносливость и осанку.

Возьмите гирю в одну руку, как при становой тяге. Согните бедра и колени и махните гирей так, чтобы она оказалась позади ягодиц. Лопатка сдвиньте к позвоночнику. Поворачивайте позвоночник настолько, насколько требуется (но при этом старайтесь поворачивать его как можно меньше), чтобы сделать мах гирей между ног.

Взмахните гирей, чтобы она оказалась на уровне плеч. Опустите гирю, согнув бедра и колени.

Прежде чем выполнять мах одной рукой, необходимо хорошо освоить махи двумя руками.

Вряд ли можно найти еще какое-то упражнение столь же полезное, как махи гирей. Старший инструктор гиревого спорта Стив Максвелл, чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу, заявил, что выполнение только махов с гирей на 99 % полезнее других сложных тренировочных программ, в которых махов нет.

Махи гирей выполняются из положения «гиря между ног» до уровня груди. Руки остаются прямыми, но при этом расслабленными, энергия генерируется ногами. Движение ног – как при прыжке вверх, но при этом энергия переводится в подъем гири, а не тела.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ МАХОВ СО СМЕНОЙ РУК

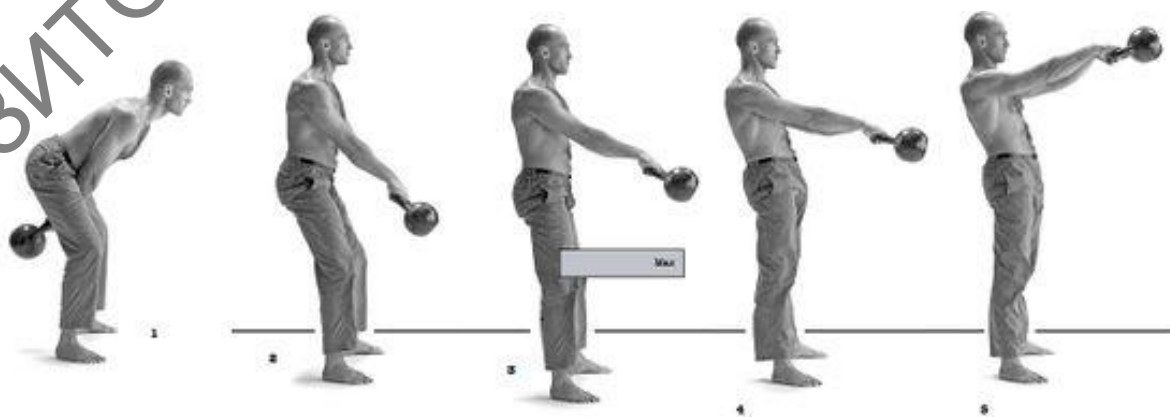


Рис. 10. Мах

Упражнение: мах.

Выполнение:

Мах из положения «гири между ног» вперед до уровня груди и назад.

Правила:

1. Сохраняя технику приседаний на ящик, выполняйте махи, при этом гиря движется вверх или вниз:

- голова вверх;
- держитесь прямо (не путать с «вертикально»);
- приседайте вниз, а не падайте.

2. Полностью разгибайте тазобедренный и коленные суставы в верхней точке, тело должно образовывать прямую линию.

3. В верхней части маха гиря должна продолжать линию рук (руки).

Махи. Уровень 1: приседание на ящик



Рис. 11. Приседание на ящик

При приседании на ящик движение почти то же, что и при приседании на стул или диване.

- Сначала вернемся к упражнению по «складыванию» в тазобедренном суставе. Встаньте прямо, поместите ребро ладони в «складку», образующуюся при сгибании тела в тазобедренном суставе. Сильно вдавите ребро ладони в «шарниры», подайте таз назад, одновременно перенесите вес тела на пятки.

- Теперь возьмите гирю за ручку, как за рога, и удерживайте ее перед собой. Вам это нужно для равновесия. Встаньте перед ящиком примерно на расстоянии ступни, отвернувшись от него. Складывайтесь в тазобедренном суставе и с силой напрягайте ягодицы.

- Прогибайтесь в пояснице. Сначала складывайтесь в тазобедренном суставе, потом сгибайте ноги в коленях.

- Не позволяйте коленям двигаться вперед. В идеале голени должны быть перпендикулярны полу. Если вы чувствуете, что задняя поверхность бедра сжимается, это означает, что вы приседаете неправильно. Представьте, что вы надели горнолыжные ботинки и не можете двигать ногой в

голеностопном суставе. Если у вас есть такие ботинки, наденьте их –так вам будет проще учиться сгибаться в тазобедренном суставе.

- Колени всегда должны быть направлены в ту же сторону, что и ступни. Они все время сохраняют это положение. Движение похоже на приседания лицом к стене, но ягодицы отодвигаются сильнее, а наклон вперед –больше.

- Толкайте гирю вперед для равновесия и садитесь назад. Назад, а не вниз. Садитесь назад, пока ягодицы мягко не коснутся ящика. Не опускайтесь ниже ни на дюйм. Все время контролируйте движение. Вы должны чувствовать напряжение передней части бедра и растяжение задней поверхности бедра.

- Время вставать.

Отклонитесь назад, тут же качнитесь вперед и вставайте, соблюдая следующие правила:

- во-первых, не надо скрещивать лодыжки или отталкиваться ступнями. Голени должны оставаться перпендикулярными полу. Представьте, что вы по колено замурованы в бетон.

- во-вторых, если в соответствии с инструкцией вы поставите ступни слишком далеко от ящика, то не сможете встать, удерживая корпус вертикально, так как это противоречит законам физики.

- Когда вы ощутите, что вес тела перенесен на ноги, надавите ступнями в пол.

- Сожмите ягодицы и двигайте таз вперед, пока не встанете. В верхней точке подтяните колени. В верхней точке бедра напряжены. Даже не думайте наклоняться вперед. Колени двигаются вперед, только если вы полностью игнорируете инструкцию.

Махи. Уровень 2: приседание на ящик с прыжком вверх



Рис. 12. Приседание на ящик с прыжком вверх

Присядьте на ящик в соответствии с инструкцией, затем подайте тело вперед и прыгните вертикально вверх. При вертикальном прыжке вверх, так же как при махах, взятии веса на грудь и рывках, бедра сильно нагружены на старте и остаются напряженными все время до верхней точки. Подпрыгните несколько раз. Почувствуйте мощь. Не переходите к махам до тех пор, пока ваши прыжки не станут стремительными и агрессивными.

Махи. Уровень 3: махи гирей на полотенце

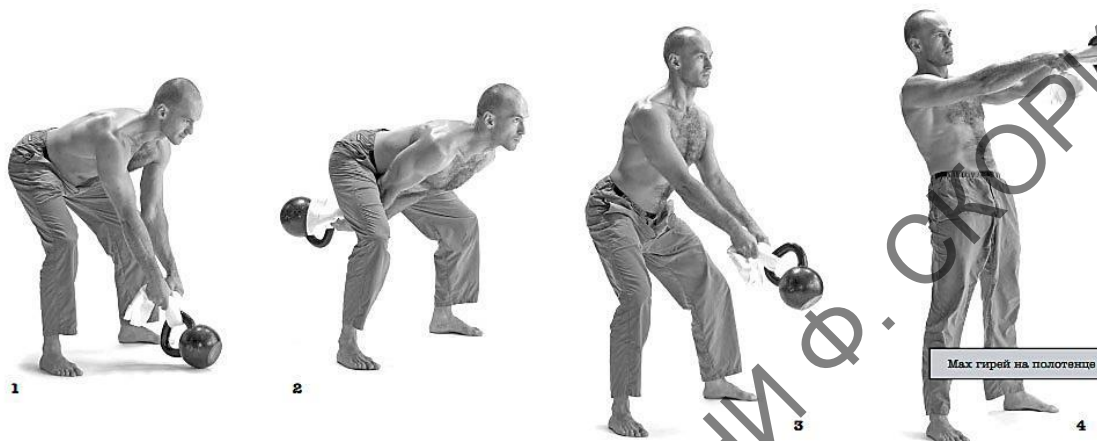


Рис. 13. Махи гирей на полотенце

На сегодняшний день махи гирей на полотенце, предложенные Стефаном Троем, мастером русского гиревого спорта и бойцом полноконтактного карате из Чикаго, держат пальму первенства в качестве наилучшей техники с минимумом сложностей.

Махи гирей на полотенце подобны обычным махам за исключением того, что гиря висит на полотенце, которое вы держите обеими руками. Полотенце укажет на ошибки и за несколько минут научит делать махи правильно.

1. Опустите гирю назад в положение между ног. Классические махи делаются до уровня груди, но не нужно заикливаться на этой точке. Плечи и руки расслаблены, усилие от бедра. Даже в конечной точке движение осуществляется тазом, а не руками. Опуская гирю, резко складывайтесь в тазобедренных суставах, словно приземляетесь после прыжка.

2. Полностью выпрямитесь, но не перестарайтесь с коленями.

3. Снова колени вверх, а не назад, подтяните коленные чашечки.

4. Используйте все положения контрольного списка для становой тяги сумо.

5. Начинайте махать. Если во время выполнения упражнения гиря тянет вас вперед, и вы вот-вот потеряете равновесие, бросьте ее!

6. Не задерживайте дыхание. Сейчас я не буду рассказывать вам, как дышать, просто дышите. В идеале – синхронно с движением.

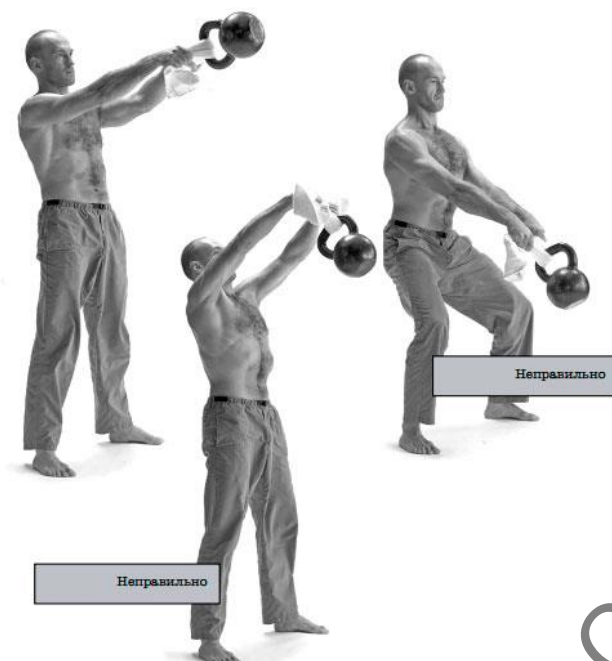


Рис. 14. Неправильные махи на полотенце

Махи. Уровень 4: правильная техника махов

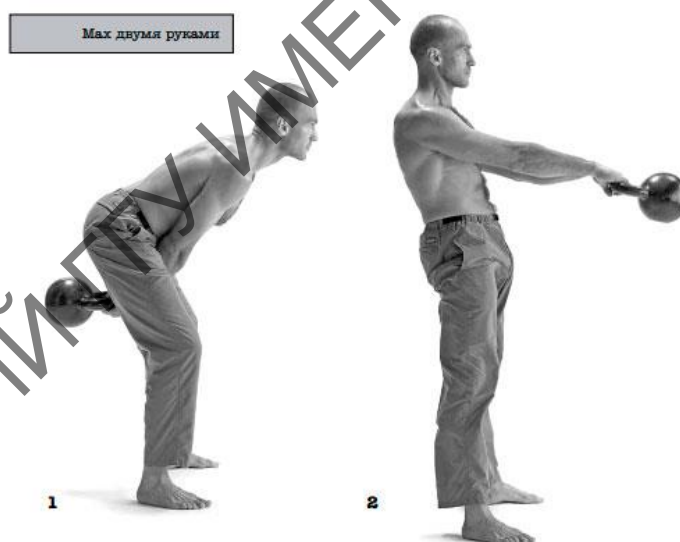


Рис. 15. Махи двумя руками

Если вы хорошо освоили махи гирей на полотенце, то вы готовы к обычным махам.

Поставьте гирю между ног, присядьте вниз, возьмите гирю за ручку обеими руками. Сгибая ноги в коленях, вы должны сохранять вес на пятках — это важно; затем короткое движение гирей за себя, довольно близко к паху. Двигайте таз вперед и начинайте махи.

Пришло время проработать правильное дыхание. В верхней части каждого маха выкрикивайте число повторений. Конечно, не просто произнести «сто двадцать семь» с достаточной скоростью, но к тому времени, как вы сможете делать столько повторений, у вас уже выработается правильный навык, и вам больше не придется орать.

Это необходимо, чтобы резкий выдох осуществлялся в конечной стадии маха. Точно так же во время удара делается выдох в боевых искусствах и боксе. Нельзя выдыхать весь воздух, так как это ослабляет спину. Выдыхайте такое же количество воздуха, как при хрипе.

Резко вдыхайте носом, когда гиря проходит между ног. Сначала будет трудно, но у вас получится, если в верхней точке вы будете выкрикивать номер очередного повторения.

Заканчивая подход, обратите внимание на то, как вы ставите (паркуете) гирю. После опускания гири позвольте ей качнуться немного вперед и поставьте ее между ног. Не горбитесь и не переносите вес тела на пальцы ног. Не расслабляйтесь, пока гиря не будет надежно припаркована.

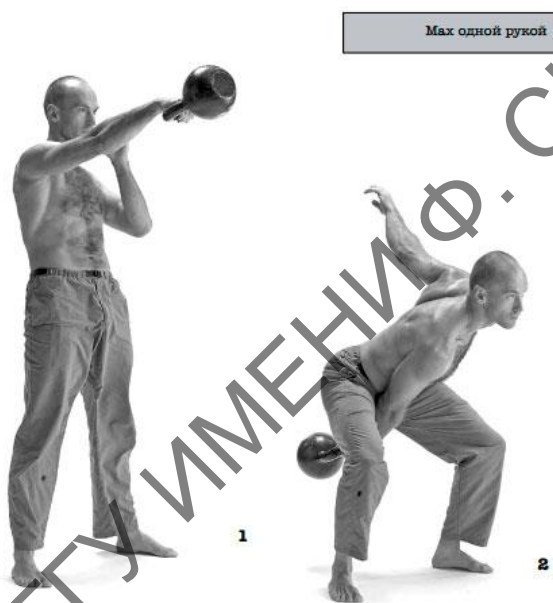


Рис. 16. Мах одной рукой

Скоро вы сможете делать махи со сменой рук. В верхней точке маха отпустите гирю и перехватите ее другой рукой. Если вы качнули гирю слишком далеко и вам надо двинуться вперед, чтобы ее перехватить, позвольте ей унасть. Ваша спина скажет за это спасибо.

Двигайтесь стремительно, как при ударе рукой в карате.

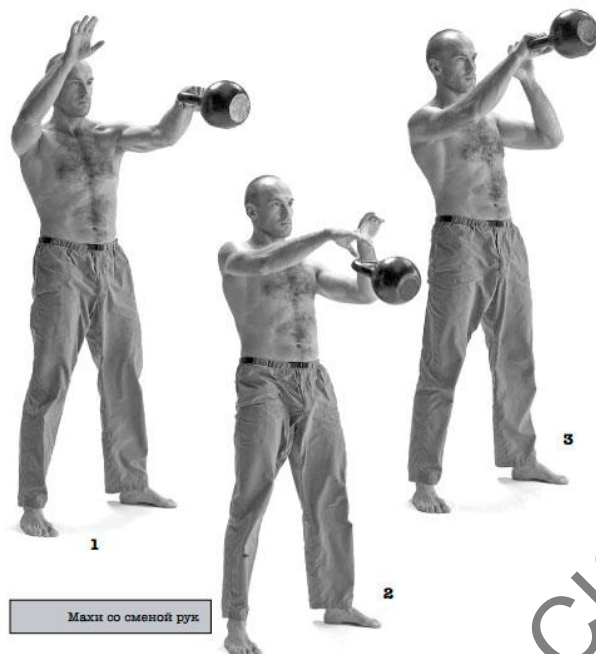


Рис. 17. Махи со сменой рук

2.5 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЖИМОВОГО ШВУНГА

Швунг жимовой – заключается в толкании штанги грудью и всем телом при помощи мышц ног (использование подседа) и дожимание штанги в верхней точке. Другими словами это упражнение можно описать как жим стоя с включением всего тела.

Техника выполнения

Исходное положение:

1. Установите штангу на вертикальную стойку, отрегулировав положение стопоров на уровне верхней части груди.
2. Возьмитесь за гриф штанги закрытым хватом, расположив кисти чуть шире плеч.
3. Снимите штангу со стоек и расположите ее впереди на передних дельтах и груди.
4. Опустите локти немного вниз перекатив гриф с пальцев на ладонь.
5. Поставьте ноги на ширине таза с направленными во внешнюю сторону носками.

Движение:

1. Глубоко вдохнув, опуститесь в подсед, согнув колени и тазобедренный сустав.
2. Без паузы, мощным движением выйдите из подседа, одновременно выталкивая штангу над головой строго вверх и до конца выпрямляя локти.
3. Зафиксируйте снаряд над головой на несколько секунд.
4. Опустите штангу на грудь немного присев одновременно, а затем заново выпрямив ноги.

Внимание:

- Не выводите гриф назад за спину или излишне вперед.
- Выпрямляйте локти в верхней точке движения.

- Не садитесь чрезмерно глубокого.
- Выполняйте жим без задержки или паузы.

Рекомендации:

✓ Смещение грифа назад или вперед изменяет центр тяжести и ухудшает стабильность корпуса. При правильной технике проекция грифа штанги должна проходить через центр плечевого и тазобедренного сустава, стоп. Допустимо небольшое отклонение рук со снарядом назад при условии хорошей подвижности плечевых суставов.

✓ В финишном положении снаряд удерживается над головой на полностью выпрямленных руках.

✓ При подседе колени должны «расходиться» в стороны. С этой целью обращайте внимание на положение носков стоп – они должны быть не параллельными, а слегка развернутыми во внешнюю сторону.

✓ Некоторые ошибочно предполагают, что эффективность жимового движения определяется глубиной опускания в присед. В действительности сила «выхода» штанги зависит от конечной скорости выпрямления ног, поэтому оптимальным является короткий подсед.

✓ Жим штанги должен представлять собой равноускоренное и непрерывное движение: первоначальное ускорение штанге задается выходом из подседа, дальнейшая часть амплитуды движения снаряда преодолевается посредством дожима руками.

Жимовой швунг – упражнение из арсенала тяжелой атлетики. В тренировках тяжелоатлетов швунг применяется как вспомогательное движение для обучения технике толчка, а атлетами из смежных дисциплин используется для развития массы и взрывной силы целевой мускулатуры. Движение отнесено к многосуставным, комплексно задействующим большой мышечный каскад.

Основную функциональную нагрузку принимают на себя передние пучки дельтоидов и верхняя часть большой грудной мышцы.

Дополнительно в движении задействованы:

- четырехглавая мышца бедра
- трицепс;
- передняя зубчатая мышца.
- трапециевидная мышца.

В тренировочной практике данное упражнение является альтернативой жиму с груди, однако отличается возможностью использовать присед для придания ускорения снаряду. Применение силового «выброса» позволяет выполнять жимовое движение с большим отягощением.

Правильное выполнение

1. В конечном положении руки со штангой должны быть полностью выпрямлены и зафиксированы над головой.

2. Локти должны быть выведены вперед и максимально близко расположены к корпусу.

3. Удерживайте корпус в вертикальном положении – это дает возможность сосредоточить максимум нагрузки в плечах и снижает вероятность травматизма.

4. Жимовое движение начинается со взрывного подъема таза и поддерживается усилием рук.

5. В конечной точке подъема гриф снаряд должен «проходить» через воображаемую линию середины тела – от макушки до стоп.

6. При жиме от груди не забывайте отводить голову назад, чтоб не препятствовать восходящему движению штанги.

Ошибки

- Опускание локтей в момент подседа.
- Выведение коленей вперед при опускании в подсед.
- Округление спины.
- Несогласованное движение ног и рук при выталкивании снаряда вверх.
- Отсутствие амортизации по возвращении штанги на грудь.
- Слишком глубокий подсед.

Рекомендации

✓ Наиболее универсальным с точки зрения физиологического удобства и возможности работать с солидным весом считается хват чуть шире плеч – на 5-10 см.

✓ На негативной фазе локти следует «подать» вперед, выводя за линию грифа. Это обеспечивает фиксацию снаряда передними дельтами и точный возврат его в исходное положение.

✓ Подсед в швунге не должен быть глубоким – достаточно опуститься на $\frac{1}{4}$ амплитуды приседа.

✓ Для лучшей амортизации при опускании штанги на грудь, сгибайте ноги в коленных суставах.

✓ Чем резче вы выходите из подседа, тем с большим весом удастся справиться.

✓ Жимовый швунг предполагает постоянный контакт стопы с полом.

Противопоказания

Жимовый швунг рекомендуется исключить из программы атлетам, страдающим болями в поясничной области, протрузиями, остеохондрозом или варикозом. Абсолютным противопоказанием к выполнению упражнения являются травмы плечевых суставов.

Начинающим атлетам необходимо изучать сложное движение только под контролем тренера, но первоочередно в идеале отработать технику классических жимов стоя.

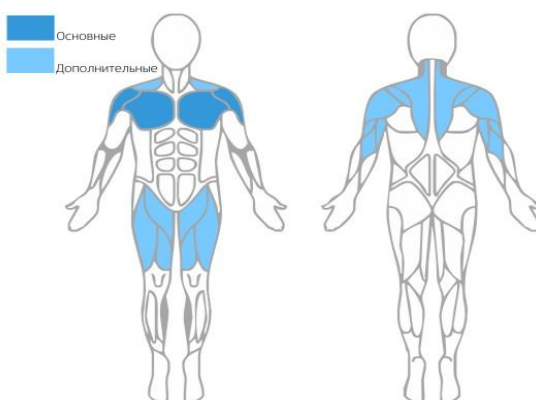


Рис. 19. Карта мышц

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЖИМОВОГО ШВУНГА



Рис. 20. Техника жимового швунга

- Подсед (быстрое сгибание таза)
- Подъём (резкое разгибание таза и ног)
- Жим

Исходное положение: снимите гриф со стоек или поднимите его на грудь и положите на плечи, удерживая хватом чуть шире плеч. Локти ниже и немного спереди грифа. Ноги примерно на ширине плеч. Голова немного отклонена назад, чтобы не мешать движению штанги вверх.

Подсед: произведите подсед, осуществив сгибание в тазу и коленях, но удерживая торс в вертикальном положении. Подъём: не задерживаясь в нижней точке подседа, резко раскройте ноги и таз.

Жим: как только таз и ноги полностью выпрямляются, плечи и руки с силой выжимают гриф вверх до полного распрямления рук.

2.6 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ТОЛЧКА ГИРИ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ

Толчок гирь по длинному циклу – классическое гиревое упражнение. Оно не входит в классическое двоеборье и является отдельной дисциплиной на соревнованиях. В нем соединилась техника двух упражнений – толчок и рывок, что делает длинный цикл крайне эффективным.

Толчок по длинному циклу условно делится на две части: непосредственно толчок гирь от груди, их опускание с последующим забросом на грудь.

Первая половина цикла – та же, что при классическом толчке. Вторая часть сложнее и делится на 7 составляющих: опускание гирь на грудь, опускание в положение виса, замах назад, подхват, замах вперед, подрыв, подъем гирь с забросом на грудь (Рис. 21).



Рис. 21. Толчок гири по длинному циклу

1. При опускании гирь на грудь руки расслаблены, и гири опускаются под силой своей тяжести. Ноги слегка сгибаются, обеспечивая амортизацию падающих гирь.

2. Далее гири двигаются до положения виса. Корпус при этом отклоняется назад, чтобы сохранить равновесие – спортсмен словно отталкивается от гирь; локти опущены вниз, руки выпрямляются.

3. До этапа замаха назад следует перехватить дужки гирь, не проворачивая их в ладонях, чтобы не возникли мозоли и не было переутомления в мышцах-сгибателях пальцев. В этот момент на одной линии находятся предплечья, тыльная сторона ладони и центр тяжести гирь, большие пальцы развернуты вперед-вверх.

4. Замах гирями назад похож на сбрасывание гири в рывке: предплечья касаются низа живота, корпус наклоняется вперед, ноги слегка сгибаются и практически сразу резко выпрямляются.

5. Замах гирями вперед следует сразу же после выпрямления ног, за счет резкого выпрямления корпуса.

6. Во время подрыва, как и при рывке, ускорение гирям придается за счет резкого выпрямления ног и подъема на носки. Такое движение обеспечивает гире свободный полет на нужную высоту. Для снижения нагрузки на позвоночник некоторые спортсмены «подбивают» бедрами предплечья. Другие предпочитают использовать движение маятника, при котором больше работают мышцы спины.

7. Заключительный элемент – подъем и заброс гирь на грудь. После подрыва руки сгибаются в локтях и частично выпрямляются по траектории движения гирь, в этот момент кисти просовываются в дужки. Затем гири опускаются в упор на предплечья и плечи согнутых рук, локти опираются на гребни подвздошных костей. Весь этот путь подъема гирь на плечи происходит без пауз.

Дышать во время толчка по длинному циклу следует равномерно, без

пауз. На один цикл упражнения приходится минимум 6 циклов дыхания.

Как и в толчке, начинается с выдоха перед выталкиванием гирь. Первый вдох – в момент выталкивания, второй – фиксация на прямых ногах, гири на груди, третий – опускание гирь на грудь, четвертый – начало опускания до прихвата дужки, пятый вдох – остановка гирь в крайней точке сзади, шестой цикл вдоха-выдоха – от начала подрыва до взятия гирь на грудь.

Для восстановления дыхания можно использовать в моменты фиксации гирь на груди.

Изучение и использование толчка по длинному циклу развивает выносливость, координацию и взрывную силу. Главное требование при обучении – соблюдение техники.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТОЛЧКА ГИРИ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ

Движения, выполняемые руками. Движения руками являются основными при опускании гирь в вис и очередной замах и подъеме их на грудь. Им подчинены движения ногами, наклон и выпрямление туловища. Руки являются связующим звеном между гирями и туловищем.

Гири в начале сброса, двигаясь по дуге вперед-вниз, теряют опору и переходят в свободное падение. В это время кисти перехватывают дужки гирь из захвата снизу в захват сверху. Локти, потеряв опору, не разводятся в стороны, а находятся рядом с туловищем. После перехвата дужек руки выпрямляются под действием сил тяжести гирь, «превращаясь в лямки» (Руднев С.Л., 2004). При подрыве гирь вверх руки также выпрямлены. Они сгибаются только в фазе подъема на грудь, во время которой осуществляется перехват дужек из захвата сверху в захват снизу. Затем руки прижимаются к груди и гири снова находят опору на предплечьях.

Движения, выполняемые ногами. Ноги совершают симметричные движения. Они выполняют амортизационную и координационную роль при опускании гирь в замах. Во время подрыва разгибание ног является основным движением, создающим силу подъема гирь вверх до уровня груди. После подъема гирь на грудь следует небольшое амортизационное сгибание ног в коленных и голеностопных суставах.

Движения туловища. Туловище при опускании гирь в замах, при подрыве и вскидке на грудь выполняет уравнивающую и координационную роль. При сбросе, когда гири движутся вперед-вниз, туловище наклоняется назад. При прохождении гирями вертикали в висе туловище немного наклоняется вперед, руки и туловище «приклеиваются» друг к другу. Дальнейшее движение гирь в замахе по дуге назад до остановки в «мертвой» точке вызывает уравнивающий наклон туловища вперед. Таким образом, проекция ОЦТ системы «гиря – спортсмен» всегда находится в площади опоры.

Дыхание. Дыхание координируется с движениями рук и туловища. Самый распространенный способ дыхания – это два вдоха и два выдоха за полный цикл движения «сброс – заброс». Вдох происходит в начале сброса, выдох заканчивается в конце замаха гирь назад. В начале движения гирь

вперед и во время подрыва происходит вдох, а в конце подъема гири на грудь – выдох.

Однако у мастеров высокого класса при сбросе и подъеме гири на грудь отмечается три цикла дыхания. Во время сброса грудная клетка освобождается от давления сил тяжести гири. Здесь спортсмен делает вдох до момента перехвата дужек гири. После их захвата сверху руки и весь плечевой пояс испытывают нагрузку из-за действия центробежных сил. Напряжение мышц плечевого пояса фиксирует грудную клетку, поэтому в этой фазе спортсмен делает выдох до завершения маха гири назад. В начале движения гири вперед грудная клетка не испытывает сильного давления и начинается вдох, который завершается выдохом, при прохождении гирями самой нижней точки, перед подрывом. Подрыв гири вверх сопровождается вдохом. Во время полета гири вверх вдох завершается в момент перехвата дужек из захвата сверху в захват снизу. Во время амортизации сгибание туловища в грудном отделе позвоночника вызывает выдох.

3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Зачетные требования

Функциональные тесты, контрольные упражнения, двигательные навыки, контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретического, методического и практического разделов программы, о состоянии и динамике физического развития, функционального состояния, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;

Курс 1

Знать: 1. Содержание физического воспитания в высших учебных заведениях: цель, задачи и формы физического воспитания студентов; основные понятия теории физической культуры; физические качества и методика их развития; структура занятия по физическому воспитанию; влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

2. Развитие Гиревого спорта в Гомельской области: современные тенденции развития спорта и туризма в гомельской области; спортсмены гомельской области участники и призеры летних олимпийских игр.

3. Технику выполнения рывка, толчка гири, поднятие гири на грудь, махи одной рукой, а также проведение игры с элементами тяжелой атлетики.

Уметь: выполнять технику рывка, толчка гири, поднятие гири на грудь, махи одной рукой, проводить игры тяжелой атлетики; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов гиревого спорта.

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

Курс 2

Знать: 1. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: врачебный контроль; функциональное состояние организма и его оценка; самоконтроль в процессе учебно-тренировочной деятельности.

2. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся. Травматизм в процессе занятий физическими упражнениями: изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений; разновидности травм; профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; основы методики воспитания физических качеств; особенности контроля физического состояния организма.

4. Технику выполнения рывка, толчка гири, поднятие гири на грудь, махи одной рукой, а также проведение игры с элементами тяжелой атлетики.

Уметь: выполнять технику рывка, толчка гири, поднятие гири на грудь, махи одной рукой, проводить игры тяжелой атлетики; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов гиревого спорта (10-15упр.) и проводить разминку (15-20мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

Курс 3

Знать: 1. Принципы сбалансированного питания: гигиена питания; белки, жиры, углеводы, витамины; минералы и микроэлементы; сохранение витаминов круглый год; основной обмен.

2. Гигиеническое обеспечение при проведении занятий по физической культуре: гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом; гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена студентов, активно занимающихся спортом.

3. Основы методики воспитания физических качеств средствами легкой атлетики;

4. Технику выполнения рывка, толчка гири, поднятие гири на грудь, махи одной рукой, а также проведение игры с элементами тяжелой атлетики.

Уметь: выполнять технику рывка, толчка гири, поднятие гири на грудь, махи одной рукой, проводить игры тяжелой атлетики; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов гиревого спорта (20-20 упр.) и проводить разминку (30 - 35мин).

Пройти тестирование физической подготовленности.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях

3.2. Контрольные нормативы

Методические рекомендации по приёму нормативов физической подготовленности

1. Цель и задачи приёма контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оценка уровня физической подготовленности студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- оценка уровня силовой подготовленности;
- оценка уровня скоростно-силовой подготовленности;
- оценка уровня общей выносливости;
- оценка уровня развития гибкости.

Условиями успешного решения перечисленных задач является рациональный подбор средств, методов и форм физической подготовки. Надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы, обеспечение должного контроля выполнения нормативов.

2. Требования к уровню физической подготовленности студента

В результате подготовки к сдаче контрольных нормативов учащиеся должны:

Знать:

- условия и порядок выполнения, критерии контрольных нормативов по физической подготовке.

Уметь:

- правильно выполнять контрольные упражнения по физической подготовке.

3. Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единица измерения	Оценка (баллы)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Юноши										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Подтягивание на перекладине, раз	16	15	14	13	11	8	6	3	2	1
3. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
Для гиревого спорта										
4. Сгибание разгибание рук, в	90	85	80	75	70	65	60	55	50	49 и менее

упоре лежа, раз										
Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок										
до 60	43	40	37	34	31	27	24	21	17	15
до 65	55	51	47	43	39	35	32	29	25	21
до 70	69	64	59	54	49	43	39	35	31	27
до 75	81	75	69	63	56	49	45	41	36	31
до 80	87	80	73	66	59	53	49	45	39	35
до 90	97	91	85	79	72	65	59	53	47	41
до 100	103	97	91	85	72	71	65	59	53	47
свыше 100	109	103	96	89	82	75	69	63	57	51
Для длинного цикла										
5. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	45	40	35	30	25	20	15	10	5	4 и менее
7. Длинный цикл, раз										
до 60	30	29	28	26	24	22	20	18	16	14
до 65	40	38	36	34	31	28	26	24	22	20
до 70	48	46	44	42	39	36	34	32	29	26
до 75	54	52	50	48	46	44	41	38	35	32
до 80	62	60	58	56	53	50	47	44	41	38
до 90	70	68	65	62	59	56	53	50	47	44
свыше 90	76	74	71	68	65	62	59	56	53	50

4. Меры безопасности во время приёма нормативов по физической подготовленности

Обеспечение безопасности учащихся достигается:

- поддержанием дисциплины;
- правильной организацией и методикой проведения приёма контрольных нормативов по физической подготовке;
- проверкой преподавателями готовности мест испытаний, исправности оборудования и инвентаря;

Соблюдение мер личной безопасности учащихся обеспечивается:

- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- соблюдением личной дисциплины, появлением собранности осмотрительности при выполнении заданий;
- овладением приёмами страховки, применением их при выполнении заданий;
- немедленным сообщением преподавателю о плохом самочувствии (получение травмы);
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий;
- соблюдением формы одежды и её подгонкой с учетом места занятия, погодных условий и их содержания.

3.3. Тематика рефератов

1. Физические качества и методика их воспитания.
2. Планирование тренировочного процесса.
3. Тренировка гиревика на различных этапах тренировки.
4. Особенности занятий с детьми различного возраста.
5. Организация секции гиревого спорта.
6. Подготовительные и подводящие упражнения.
7. Принципы и методы обучения техники классических упражнений.
8. Оборудование мест занятий и инвентарь.
9. Спортивные соревнования.
10. Методы тренировки гиревика.
11. Положение о Всероссийских соревнованиях по гиревому спорту.
12. Правила соревнований.
13. Жонглирование гирь. Виды жонглирования и правила выступления.
14. Ошибки характерные при выполнении толчка и рывка.
15. Техника толчка. Техника рывка.
16. Взаимосвязь двигательных качеств в гиревом спорте.
17. Методы воспитания физических качеств.

18. Жонглирование. Терминология. Основные стойки.
19. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.
20. Отличия тренировки на различных этапах подготовки.
21. Техника поднятие гири на грудь.

4 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Глоссарий

Толчок – классическое упражнение, при котором две гири поднимаются вначале на грудь, затем – вверх на прямые руки.

Рывок – классическое упражнение, при котором гиря из положения «в висе спереди» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и опускается в исходное положение (и.п.), не касаясь груди и других частей тела.

Предварительный старт – атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из и.п.

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

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

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

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

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

Подъем с виса – подъем гирь (гири), удерживаемых внизу в опущенных руках.

Подсед полуприседом – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

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

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

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

Мах – маятниковое движение гири в том или ином направлении.

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

Швунг – толчок без подседа.

Наклон – сгибание туловища вперед или в сторону.

Отклон – прогибание туловища назад.

Крест – удерживание гирь на вытянутых в стороны руках на уровне плечевых суставов.

Общеразвивающие упражнения – упражнения, предназначенные для воспитания тех или иных физических качеств.

Подводящие упражнения – отдельные части классических упражнений или специально подобранные упражнения, сходные по структуре движений с изучаемыми, применяемые при обучении технике.

Соревновательная гиря – стандартная гиря, вес которой определен положением о соревнованиях (16, 24, 32 кг).

Легкая гиря – гиря, которая легче соревновательной (более 4-х кг).

Облегченная гиря – гиря, вес которой меньше соревновательной (не более 4х кг).

Утяжеленная гиря – гиря, вес которой больше соревновательной.

Включение – оптимальное положение рук в заключительной фазе каждого цикла и упражнений. Обеспечивается за счет хорошей гибкости и подвижности в локтевом и плечевом суставах.

Выносливость – способность мышц противостоять утомлению.

Гиревое двоеборье – упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту: рывок и толчок.

Захват – способ захвата ручки гири. Может выполняться двумя способами:

1) захват сверху – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз;

2) захват снизу – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

Жонглирование – упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание гири и т.д.).

Касание – ошибка при выполнении упражнений гиревого двоеборья (касание гири помоста, касание свободной рукой туловища, пола и т.д.)

Основной элемент – подбрасывание гири.

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

Остановка – кратковременное прекращение выполнения упражнения.

Подсед – быстрое сгибание ног во время выполнения упражнения, облегчающее подъем снаряда.

Подход – однократное или многократное выполнение упражнений.

Полутолчок – выталкивание гири от груди до уровня головы.

Программа – совокупность подходов и повторений, последовательно выполняемых в каждом занятии.

Разминка – организация к основной части тренировочного занятия.

Рывок двух гирь – вспомогательное упражнение, в котором две гири поднимают вверх, на прямые руки, одним непрерывным движением.

Связка элементов – несколько элементов жонглирования, выполняемых слитно, один за другим.

Составная часть элемента – движение атлета и гири в жонглировании, дополняющие основу, придающие элементу целостность и законченность.

К составляющим частям относятся:

1. Стартовое положение атлета с гирей.
2. Обороты гири (количество).
3. Направление вращения дужки гири.
4. Способы приема (ловли) гири.
5. Перемещение атлета.

4.2. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Косьяненко, С.И. Справочник-календарь. Гиревой спорт 2018/ С.И. Косьяненко. – 2018. – 90 с.
2. Косьяненко, С.И. Смело берись за гири! / С.И. Косьяненко. – 2018. - 70 с.
3. Дюбин, А. Как найти счастье в гиревом спорте / А. Дюбин. - Екатеринбург: Ridero, 2020. – 150 с.
4. Подготовка студентов факультета физической культуры к профессиональной деятельности средствами гиревого спорта в рамках спортивно-педагогических дисциплин, Заярная Н.И., Микита Л.П., Смирнова Е.А., 2021. – 68 с.

Дополнительная литература

1. Воротынцев, А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений / А.И. Воротынцев. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
2. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
4. Жирнов, А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие / А.Н. Жирнов. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с.
5. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 46 с.
6. Кадилов, Н.Н. Учебная программа по гиревому спорту / Н.Н. Кадилов, М.Г. Абдуллин. – Уфа: Изд-во БИРО, 2002. – 23 с.
7. Попрцкий, В.С. Гиревой спорт: Метод: рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе / В.С. Попрцкий. – Могилёв: Изд-во ММИ, 1998. – 28 с.
8. Сероклинов, И.И. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков / И.И. Сероклинов. – М.: Изд-во Моск. с-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 1996. – 32 с.
9. Горбов, А.М. Гиревой спорт / А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
10. Овчинников, Ю.Д. Исторический календарь гиревого спорта / Ю.Д. Овчинников, В.А. Бородулькина // Молодой ученый. – 2015. – № 10. – С. 1350-157.
11. Поручиков, В.В. Психологическая подготовка гиревиков в соревновательном периоде / В.В. Поручиков, А.С. Якименко // Матер. научн.-практич. конф. – Харьков: ХДУФК, 2016. – С. 34-37.
12. Симень, В.П. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков / В.П. Симень, Г.Л. Драндров. – М., 2013. – 186 с.
13. Симень, В.П. Особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков / В.П. Симень // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 77-78.
14. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой. – Москва: Советский спорт, 2009. – 222 с.
15. Хомяков, Г.К. К вопросу обучения упражнению «толчок» в гиревом спорте / Г.К. Хомяков, А.Н. Понасенко, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. № 12. – С. 452-459