



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

В. В. Бображ, Д. А. Плешкунов, А. Н. Шандраков

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА ПОДГОТОВКОЙ ГИРЕВИКОВ
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**ПОСОБИЕ
для преподавателей физического воспитания
и студентов**

Гомель 2009

УДК 796(075.8)
ББК 75.712я73
Б72

*Рекомендовано на заседании кафедры
«Физическое воспитание и спорт» ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 14 от 18.06.2007 г.)*

Рецензент: ст. преподаватель каф. физвоспитания и спорта БТЭУ ПК *Н. Г. Науменко*

Бображ, В. В.
Б72 Организационные основы и педагогический контроль за подготовкой гиревиков в высшем учебном заведении : пособие для преподавателей физического воспитания и студентов / В. В. Бображ, Д. А. Плешкунов, А. В. Шандраков. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2009. – 19 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Представлено пятью разделами, в которых даны методика разминки, техника выполнения упражнений гиревого двоеборья. Раскрывается роль гиревого спорта в развитии физических качеств спортсмена.

Для преподавателей физического воспитания и студентов.

**УДК 796(075.8)
ББК 75.712я73**

© Бображ В. В., Плешкунов Д. А.,
Шандраков А. Н., 2009
© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2009

Введение

С давних времен упражнения с тяжестями служили эффективным средством физического развития людей. Сильных людей любили на Руси. Народ видел в них хороших работников и надежных защитников. О них слагались легенды.

Изменились времена, изменились ценности и традиции народа. Меняется и отношения к физической силе как одному из основных достоинств мужчины. Изменения эти происходят, к сожалению, не в лучшую сторону.

Медицинская статистика констатирует: до 35% учащейся молодежи имеет нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. Огромное количество молодых людей и взрослых мужчин получают травмы позвоночника при неправильном обращении с тяжестями в быту, которые не редко приводят к инвалидности. А происходит это из-за того, что люди не умеют обращаться с тяжелыми предметами. В повседневной жизни, хотим мы того или нет, приходится поднимать грузы, переносить различные тяжести.

Огромный вклад в решении проблем физического воспитания молодежи, ее подготовки к службе в Армии, может и должен внести наш добрый, богатырский гиревой спорт.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. Это прежде всего простота, доступность и экономичность. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируется осанка и красивое телосложение.

Разминка гиревика

Предварительная подготовка организма к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы. Разминка подразделяется на общую и специальную. Задачей общей разминки является постепенное вработывание в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность

в связках, подвижность в суставах. В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц.

Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах. Из упражнений с легкими отягощениями применяются наклоны вперед с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с легкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощения, приседания с ними. В начале разминки темп выполнения упражнения медленный, затем постепенно возрастает. Разогреванию мышц способствуют растирания различными мазями и жидкостями. Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка, затем рывок с легкой или облегченной гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 мин. Разминка перед выступлением на соревнованиях имеет некоторые особенности. Так как сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, спортсмену необходимо не только хорошо разогреться, но и подвести себя к такой «боевой готовности», которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильная разминка не позволит спортсмену решить эти задачи. Правильность разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя в контрольных занятиях (прикидках). Иногда перед прикидкой, казалось, проведена достаточная и общая, и специальная разминка, но показать желаемый результат не удастся. А спустя некоторое время (4–5 мин), даже на фоне достаточно ощутимого утомления, во второй попытке удастся установить личный рекорд. В этом случае была явно недостаточная разминка перед первой прикидкой. Готовясь к соревнованиям, нужно заранее несколько раз проверить различные по времени и нагрузке варианты разминки и точно убедиться в правильности выбранного для себя варианта. Раз-

минка не должна вызывать чувство утомленности. При правильном ее проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного больше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 мин до выхода на помост. По окончании разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло. После выступления в первом соревновательном упражнении – толчке полезно выпить сладкого чая с аскорбинкой (витамин С), одевшись, полежать на гимнастических матах или скамейках. Примерно за 15 мин до выхода на помост для выполнения рывка (второго упражнения) бывает достаточно сделать несколько подходов на выполнение специально-вспомогательных упражнения рывка с небольшим количеством повторений, затем 2–3 подхода на выполнение рывка с легкой гирей и в конце разминки «прочувствовать» мышцами соревновательную гирю, опробовать сцепление дужки с кистью (для сцепления дужка натирается магнезией). Применение согревающих мазей способствует более быстрому согреванию, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла в перерыве между выполнением соревновательных упражнений, а в итоге – более успешному выступлению в соревнованиях.

Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья

Рывок

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике как правило, начинается с рывка – наиболее доступного для начинающих упражнения гиревого двоеборья. Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксацию, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксацию другой рукой.

Старт. И. п. – согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гиря стоит между ног (чуть впереди), захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Замах. Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад; свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Подрыв – главный элемент рывкового упражнения. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

Подсед. Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация. Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата. Выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина прямая, гиря между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения «мертвой точки», освобождается одной рукой и захватывается другой, а затем возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги на ширине плеч, гирю держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. Под влиянием силы тяжести гиря опускается между ног для замаха. Подрыв и подсед. Выполняются также активно и с той же целью, но другой рукой.

Фиксация другой рукой – завершающий элемент рывкового упражнения. Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях же перехват осуществляется только после максимального выполнения упражнений каждой рукой.

Дыхание

Существует 3 основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке. Наиболее практичным и эффективным считается трехциклическое дыхание: во время подъема до полу подседа – вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро – в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъем к груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверх – выдох.

Одновременно с началом сбрасывания гири – быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирию, – полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад – за колени. В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксации) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности. Преимущества трехциклического дыхания заключаются в том, что, во-первых, 3 цикла на 1 подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом. Во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая циклическость дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

В классическом толчке первый прием – подъем на грудь выполняется лишь один раз, поэтому большинство спортсменов при выполнении этого движения не обращают особого внимания на правильность дыхания, так как оно в данном варианте толчка почти не отражается на результате в целом. Одни спортсмены перед подъемом на грудь делают вдох и выполняют прием на задержке дыхания. Другие, при замахе гири назад – за колени, делают выдох. Выпрямляя туловище и приподнимая грудь и плечи при подъеме до полуподседа – вдох. Как только гири коснутся груди при выполнении полуподседа – выдох (гири выдавливают воздух из груди).

1. Дыхание в толчке от груди.

На практике применяются несколько вариантов дыхания, которые используются в зависимости от условий выполнения этого приема (темпа, степени усталости и т.п.).

На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием - выдох. Выталкивание гири - на задержке дыхания. Полу-

подсед и выпрямление рук вверх - выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, вдох. Как только гири коснутся груди - выдох (гири выдавливают воздух из груди).

На выдохе: сгибая ноги перед выталкиванием и сдавливая грудь и живот гирями - выдох. Выпрямляя ноги и приподнимая грудь при выталкивании, - быстрый вдох. Выполняя полуподсед и выпрямляя руки вверх, - выдох. Одновременно с началом сгибания рук при опускании на грудь до касания гирь груди - вдох. Одновременно с касанием гирь груди - выдох. При задержках гирь на груди иливерху на прямых руках выполняется дополнительно один или несколько (в зависимости от длительности задержки) коротких вдохов и выдохов.

2. Дыхание при подъеме гирь на грудь и опускании в толчке по полному циклу.

При подъеме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, - вдох. Одновременно с касанием гирь груди - выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гирь с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперед - вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гирь на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, - выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гирь назад - за колени в основной старт подъема гирь на грудь.

Свободное без задержек дыхание в сочетании с движениями возможно только при условии соблюдения правильной техники выполнения всех элементов каждого приема и толчка в целом. Даже кратковременные задержки дыхания при выполнении толчка до «отказа» в течение 10 мин отрицательно сказываются на результате в этом упражнении.

Толчок

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.

Старт. И. п. – согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват сверху, спина прямая. Взятие гирь на грудь. Из стартового положения, оторвав гири от помоста, сделать замах между ног назад. Затем за счет резкого выпрямления ног и спины выполнить подрыв, а согнув ноги в коленях, – под-

сед и подхватить гири грудью в «мертвой точке», после этого выпрямить ноги.

Исходное положение перед выталкиванием. Принимается после взятия гирь на грудь. Выпрямленные ноги на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечье и плече, дужки гирь на груди, спина прямая.

Подсед – элемент толчкового упражнения, предшествующий выталкиванию. Ноги, амортизируя тяжесть гирь, медленно сгибаются в коленях, спина прямая, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание – главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и тем самым им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.

Подсед выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук гири опускаются на грудь; при этом ноги слегка сгибаются в коленях и тем самым амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Исходное положение перед очередным выталкиванием. Принимается после опускания гирь на грудь. Ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к туловищу.

Ошибки, характерные при выполнении классических упражнений

Ошибки при выполнении классических упражнений встречаются даже у многих высококвалифицированных спортсменов. У одних они образовались в результате неправильного разучивания техники и прочно закрепились в процессе тренировок. Исправить такие ошибки бывает очень трудно. У других спортсменов ошибки появляются временно: иногда делаются попытки копировать технику у более именитых атлетов и в результате, ломается своя техника и не приживается чужая. Или, выполняя в больших объемах вспомогательные упражнения, которые по своей структуре движений отличаются от классических, закрепляют ненужный навык, что впоследствии отрицательно сказывается на технике толчка или рывка (отрицательный перенос на-

выка). Поэтому в процессе тренировок необходимо постоянно контролировать технику классических упражнений. Причиной ошибок может быть и состояние организма спортсмена (переутомление, болезнь, перевозбуждение, легкие травмы). Прежде чем приступить к исправлению ошибок, необходимо найти причину их появления. Причем вначале следует исправить основную ошибку, так как она часто является причиной для ряда других второстепенных ошибок.

Ошибки, характерные при выполнении толчка

Ошибка. Согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движений рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими спортсменами. **Исправление.** Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гирь на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висячем положении на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедер).

2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).

3. Подъем одной гири на грудь с вися. Если слабые мышцы спины:

1. Наклоны на «козле» с отягощением.

2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.

3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями.

4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше.

В том или другом случае особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямая или немного пригнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

Ошибка. Согнуты руки при подъеме гирь на грудь. Из-за чего мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъем выполняется за счет силы рук. В момент подрыва руки разгибаются, в результате теряется хлесткость в подрыве.

Исправление. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в висячем положении на различной высоте.

2. Тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате

гирь не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

Ошибка. Неполное выпрямление ног и туловища в подрыв. В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полуподсед, из-за чего теряется равновесие (гири тянут вперед), приходится выполнять дополнительные ненужные движения.

Исправление. Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегченных гирь в висе 3–5 с в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.

2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).

3. Подъемы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

1. Приседания со штангой или гирями на плечах.

2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах.

Ошибка. В подрыве гири уходят далеко вперед. В результате атлетам особенно легких высоких категорий, трудно удержать гири на груди («тянут» вперед). Приходится смещаться вперед, применять значительные усилия, чтобы удержать их. После такого подъема на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

Исправление:

1. Подъем гирь на грудь с вися из высокой стойки.

2. Подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.

3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

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

Исправление. «Прочувствовать» мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или спружинив грудью и животом), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык, используя следующие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20 с, с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и живота, изменяя положение гирь и локтей.

2. Полутолчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным ослаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гири.

Ошибка. В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны. В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

Исправление. Целесообразно на тренировках выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем подобрать для себя наиболее приемлемое положение и в процессе подготовки закрепить его.

Ошибки, характерные в толчке от груди

Ошибка. В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки. Постоянно напряженные мышцы быстро устают независимо от их силы.

Исправление. Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.

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

Исправление. Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения правильного положения груди в момент выталкивания применяются подводящие упражнения толчка от груди и особенно:

1. Удержание гирь на груди до 10 с, чуть большим отведением таза вперед.

2. Полутолчок гирь с большим количеством повторений.

Ошибка. Неполное выпрямление ног при выталкивании гирь с груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полуподсед, что часто приводит к потере равновесия и излишним напряжениям мышц. Толчок не экономичен.

Исправление. Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь:

1. Приседание со штангой или гирями на плечах.
2. Полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).

Ошибка. Недостаточный полуприсед после выталкивания гирь с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверх и удержание гирь.

Исправление. Выполнять следующие упражнения:

1. Удержание гирь вверх на прямых руках в полуприседе различной глубины.
2. Перемещения вперед в полуприседе с гирями вверх.
3. Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.

Ошибка. В момент фиксации вверх на прямых руках гири «тянут» вперед. В этом случае удерживать их очень трудно.

Исправление. Выталкивать гири с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.
2. Полутолчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания – с выходом на носки.
3. Полуприседы с гирями вверх. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах.

Ошибка. Слишком низкий предварительный полуприсед при выталкивании гирь от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы–разгибатели ног и быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

Исправление. Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются:

1. Удержание до 10 с гирь на груди, на слегка согнутых ногах.
2. Полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.

4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях.

Ошибка. В момент фиксации вверху на прямых руках гири расходятся в стороны. Удерживание гирь затрудняется.

Исправление. Необходимо значительно прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности в суставах. Из упражнений с гирями рекомендуются следующие:

1. Полу приседы различной глубины со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

2. Ходьба в полуприседе со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

Ошибка. Сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь. В результате быстро устают мышцы-разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения – выталкивания гирь вверх.

Исправление. Амортизирующую функцию при опускании гирь на грудь выполняют не ноги, а плечи, грудь и позвоночник. Рекомендуется следующее упражнение.

Поднять легкие гири вверх на прямые руки. Отекая их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гири коснутся плеч, опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз немного вперед. Ноги в коленях не сгибать.

Ошибка. В толчке «до отказа» подсед в последних подъемах гирь без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверху, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверху на прямых руках при максимальном утомлении.

Исправление:

1. Выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на Различную ширину (10-30 см) с последующим полуприседом.

2. Полуприседания с гирями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах.

Ошибка. Несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движений, сбивается дыхание.

Исправление. Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем – толчка в целом с легкими гирями. Для лучшего «запоминания» движений и сочетания движений в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе.

Ошибка. Несогласованность движений и дыхания. Из-за чет значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка «до отказа».

Исправление. При обучении все элементы толчка необходимо выполнять непринужденно и в строгом сочетании движений с дыханием. Закрепить технику движений в сочетании с правильным дыханием, лучше выполнять упражнения с облегченными гирями в замедленном темпе.

Классификационные нормативы по гиревому спорту

Таблица 1

Весовые категории кг	Звания и разряды									
	Гиря 32 кг						Гиря 24 кг			
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	КМС	I	II	III
До 55	-	-	-	-	-	-	86	53	35	25
До 60	130	76	53	35	26	16	100	62	44	31
До 65	155	90	64	42	33	20	121	71	55	39
До 70	179	103	75	50	40	25	140	82	67	47
До 75	195	120	88	60	49	28	161	88	73	51
До 80	209	128	98	65	57	31	170	92	79	55
Св.80	-	-	-	-	-	-	180	96	85	59
До 90	217	135	110	69	60	38	185	110	90	64
Св. 90	220	147	123	71	64	44	190	120	102	73

Примечание: В таблице указаны цифры - суммы количества подъемов в двоеборье: результаты в толчке и рывке правой и левой рукой. При этом в рывке в зачет идет результат слабой руки.

Таблица 2

Толчок по длинному циклу

Весовые категории кг	Звания и разряды									
	Гиря 32 кг						Гиря 24 кг			
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	КМС	I	II	III
До 60	45	32	26	20	14	5	44	30	26	20
До 65	57	41	34	26	18	7	49	39	34	26

Толчок по длинному циклу

Весовые категории кг	Звания и разряды									
	Гиря 32 кг						Гиря 24 кг			
	МСМК	МС	КМС	І	ІІ	ІІІ	КМС	І	ІІ	ІІІ
До 70	64	48	40	31	21	8	55	46	40	31
До 75	72	53	45	35	24	9	59	51	45	35
До 80	76	58	49	38	26	10	64	56	49	38
До 90	83	63	53	42	29	12	67	60	53	42
Св.90	85	65	56	44	36	14	71	62	55	44

Таблица 3

Женские нормативы в рывке (сумма двух рук)							
Весовые категории Кг	Звания и разряды						
	Вес гири - 16 кг				12 кг		
	КМС	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
До 60	115	65	50	40	55	40	30
До 70	130	75	60	50	65	50	40
Св.70	140	85	70	60	75	60	50

Условия выполнения разрядных норм:

Звания и разряды присваиваются спортсменам при условии выполнения разрядных нормативов на следующих соревнованиях:

МСМК - на чемпионате, Кубке России и международных соревнованиях при участии спортсменов 5 стран;

МС- на Всероссийских соревнованиях, включенных в календарный план ВФГС и при участии представителя ВФГС;

КМС - на соревнованиях не ниже областного масштаба.

Таблицы антропометрических измерений**Школа Д. Уайдера**

Таблица 4

Рост, см	Вес, кг	Плечо, см	Шея, см	Грудная клетка, см	Талия, см	Бедро, см	Голень, см
152.5	58.5	38.0	38.0	101.5	67.5	53.0	37.0
157	63.5	39.5	39.0	104.5	70.0	55.5	38.0
162.5	70.5	40.5	40.5	111.0	76.0	57.0	39.5
167	79.0	42.0	42.0	116.5	78.5	58.5	40.0

Окончание табл. 4

Рост, см	Вес, кг	Плечо, см	Шея, см	Грудная клетка, см	Талия, см	Бедро, см	Голень, см
172	83,5	43,0	43,0	118,5	80,0	59,5	40,5
177	90,0	44,0	44,0	121,5	82,5	62,0	41,5
183	95,0	45,0	45,0	124,0	84,0	63,5	42,5
188	99,0	46,0	46,0	127,0	85,0	65,0	43,0

Школа Марселя Руэ

Таблица 5

Рост, см	Вес, кг	Шея, см	Бицепс, см	Грудь, см	Талия, см	Бедро, см	Голень, см
165	65,0	35,0	35,0	105	75	55,0	35
166	66,5	35,5	35,5	106	76	55,5	35,5
167	68,0	36,0	36,0	107	77	56,0	36,0
168	69,5	36,5	36,5	108	78	56,5	36,5
169	71,0	37,0	37,0	109	79	57,0	37,0
170	72,5	37,5	37,5	110	80	57,5	37,5
171	74,0	38,0	38,0	111	81	58,0	38,0
172	75,5	38,5	38,5	112	82	58,5	38,5
173	77,0	39,0	39,0	113	83	59,0	39,0
174	78,5	39,5	39,5	114	84	59,5	39,5
175	80,0	40,0	40,0	115	85	60,0	40,0
176	81,5	40,5	40,5	116	86	60,5	40,5
177	83,0	41,0	41,0	117	87	61,0	41,0
178	84,5	41,5	41,5	118	88	61,5	41,5
179	86,0	42,0	42,0	119	89	62,0	42,0
180	87,5	42,5	42,5	120	90	62,5	42,5
181	89,0	43,0	43,0	121	91	63,0	43,0
182	90,5	43,5	43,5	122	92	63,5	43,5
183	92,0	44,0	44,0	123	93	64,0	44,0
184	93,5	44,5	44,5	124	94	64,5	44,5
185	95,0	45,0	45,0	125	95	65,0	45,0

Тренировки Шамиля

Не стоит ограничиваться в своих тренировках упражнениями классического двоеборья, рывком и толчком. Тренируясь с гирями, не забывайте тренировать ноги, выполняя различные приседания с гирями. В своих тренировках с гирями выполняйте 7 упражнений:

1. Толчок.
2. Рывок.
3. И.п. - стоя, гири находятся на плечах. Попеременное выжимание гирь вверх.

4. И.п. - стоя, гири находятся на плече. Выжимание гири вверх. Сделать определенное количество повторений правой рукой, затем взять гирю левой рукой и выполнить столько же повторений левой рукой.

5. Приседания с гирями. И.п. - стоя, гири на плечах. Глубоко присесть, затем вернуться в и.п.

6. И.п. - гиря на полу за спиной. Присесть взяться двумя руками за дужку гири. Выпрямиться. Снова сесть.

7. Взяться рукой за дужку гири. Вырвать ее вверх на прямую руку над головой. Сделать несколько приседаний при таком положении руки. Затем взять гирю в другую руку и проделать то же самое другой рукой.

Заключение

Гиревой спорт пока продолжает развиваться и совершенствоваться стихийно, но не смотря на имеющиеся трудности, гиревой спорт уверенно набирает силу, завоевывает все больше и больше поклонников. Спортивная наука пока остается в большом долгу перед тысячами поклонников гиревого спорта. Недостаточно специальной литературы, а какая есть, не всегда соответствует действительности. Для этого нужно не так и много. Необходимо вести в программы обучение правилам обращения с тяжестями как обязательное. Кроме того, студент должен хорошо знать и применять на практике специальные упражнения с гирями, способствующие профилактике сколиозов и их лечению.

И последнее, что потребуется, - это огромное количество гирь различного веса и размеров. Учитывая, что каждая гиря может служить людям долгое время, затраты окупят себя сотни раз и сделают значительно больше для здоровья, чем мы думаем.

Гиревой спорт по своим возможностям, как никакой другой вид спорта, способен «поставлять» ежегодно сотни тысячи сильных и здоровых людей, способных высокопроизводительно трудиться и защищать страну.

Литература

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. - М.:Советский спорт, 2002. -272с.
2. Чикин С.Я. Здоровье – всему голова. М.: Советская Россия,1979
3. Шенкман С.Б. Мы – Мужчины. М.:ФиС,1980.

Содержание

Введение.....	3
1. Разминка гиревика.....	3
2. Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья.....	5
3. Классификационные нормативы по гиревому спорту.....	15
4. Таблицы антропометрических измерений.....	16
5. Заключение.....	18
Литература.....	18

Бображ Виктория Валерьевна
Плешкунов Дмитрий Александрович
Шандраков Александр Николаевич

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ
И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
ЗА ПОДГОТОВКОЙ ГИРЕВИКОВ
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**Пособие
для преподавателей физического воспитания
и студентов**

Подписано в печать 23.01.09.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».

Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,08.

Изд. № 88.

E-mail: ic@gstu.gomel.by

<http://www.gstu.gomel.by>

Отпечатано на цифровом дуплекаторе
с макета оригинала авторского для внутреннего использования.

Учреждение образования «Гомельский государственный
технический университет имени П.О. Сухого».

246746, г. Гомель, пр. Октября, 48.