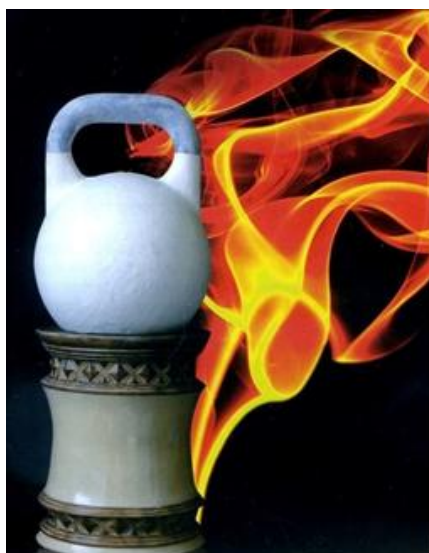
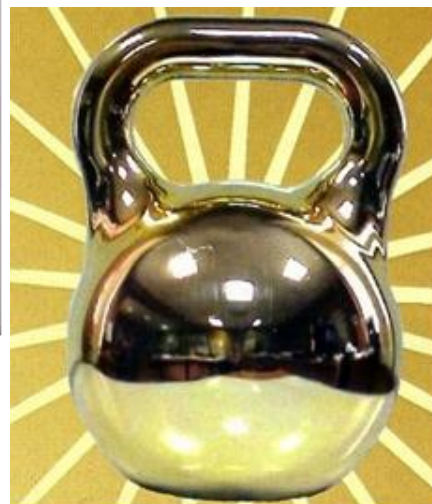


Н.Н. Кадиров, Э.Т. Ахмадуллина

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Уфа 2016

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»
Кафедра физического воспитания, спорта и туризма

Н.Н. КАДИРОВ, Э.Т. АХМАДУЛЛИНА

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Уфа Башкирский ГАУ 2016

УДК 796 (07)

ББК 75.7 (я7)

К 13

Рекомендовано к изданию
Методической комиссией кафедры Физического воспитания, спорта и туризма
ФГБОУ ВО «Башкирского ГАУ»
Всероссийской Федерацией гиревого спорта
Федерацией гиревого спорта Республики Башкортостан

Рецензенты:

Президент Всероссийской Федерации гиревого спорта, г. Гатчина
Солодов Игорь Петрович.
Директор Государственного Автономного Учреждения ЦПВСМ Республики
Башкортостан, заслуженный тренер России Емельянов Евгений Иванович.

Кадиров Н.Н. Элективный курс по гиревому спорту: учеб. пособие / Ахмадуллина Э.Т. - Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 73 с.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 3 поколения и рабочей программой кафедры физического воспитания, спорта и туризма ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ». Предназначено для студентов 2 курса высших учебных заведений не физкультурных факультетов.

© Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т.
© ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ISBN 978-5-7456-0508-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ	7
2 ТЕРМИНОЛОГИЯ	7
3 РАЗМИНКА ГИРЕВИКА	15
4 САМОКОНТРОЛЬ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	15
5 ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	18
6 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИРЕВИКА	18
7 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН	19
7.1 Основные правила для организации силовых занятий для девушек и женщин	20
8 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В III СЕМЕСТРЕ	21
8.1 Занятия 1-2. Обучение элементам техники «Длинного цикла»	21
8.2 Занятия 3-4. Обучение элементам техники ДЦ	22
8.3 Занятия 5-6. Обучение элементам техники ДЦ	22
8.4 Занятия 7-8. Обучение элементам техники ДЦ	23
8.5 Занятия 9-10. Обучение элементам техники ДЦ	24
8.6 Занятия 11-12. Обучение элементам техники ДЦ	24
8.7 Занятия 13-14. Обучение элементам техники ДЦ	25
8.8 Занятия 15-16. Обучение элементам техники ДЦ	25
8.9 Занятия 17-18. Обучение элементам технике ДЦ	26
8.10 Занятия 19-20. Обучение технике ДЦ	26
8.11 Занятия 21-22. Обучение технике ДЦ	27
8.12 Занятия 23-24. Обучение технике ДЦ	27
8.13 Занятия 25-26. Совершенствование техники ДЦ	28
8.14 Занятия 27-28. Совершенствование техники ДЦ	28
8.15 Занятия 29-30. Обучение технике ДЦ	29
8.16 Занятия 31-33. Обучение технике ДЦ	29
8.17 Занятия 34-35. Обучение технике ДЦ	30
8.18 Занятие 36. Контрольное занятие	30
9 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В IV СЕМЕСТРЕ	31
9.1 Занятия 1-2. Совершенствование техники «толчка» гири	31
9.2 Занятия 3-4. Совершенствование техники «рывка» гири	31
9.3 Занятия 5-6. Совершенствование техники «двоеборья»	32
9.4 Занятия 7-8. Совершенствование техники ДЦ	32
9.5 Занятия 9-10. Жонглирование	33
9.6 Занятия 11-12. Жонглирование	33
9.7 Занятия 13-14. Совершенствование техники «рывка» гири	34
9.8 Занятия 15-16. Совершенствование техники «толчка»	34
9.9 Занятия 17-18. Совершенствование техники «рывка»	35
9.10 Занятия 19-20. Совершенствование техники ДЦ	35
9.11 Занятия 21-22. Жонглирование	35

9.12 Занятия 23-24. Совершенствование элементов техники «толчка»	36
9.13 Занятия 25-26. Совершенствование элементов техники «рывка»	36
9.14 Занятия 27-28. Совершенствование элементов техники ДЦ	37
9.15 Занятия 29-30. Совершенствование элементов техники «толчка»	37
9.16 Занятие 31. Совершенствование элементов техники «рывка»	38
9.17 Занятие 32. Совершенствование элементов техники ДЦ	38
9.18 Занятие 33. Совершенствование элементов техники «толчка»	39
9.19 Занятие 34. Совершенствование элементов техники «рывка»	39
9.20 Занятие 35. Совершенствование элементов техники ДЦ	40
9.21 Занятие 36. Контрольное занятие	40
10 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	41
10.1 Комплексы упражнений для подготовительной части занятия. Вспомогательные упражнения	41
10.2 Комплексы упражнений для предупреждения возникновения технических ошибок ДЦ. Основная часть	48
10.3 Комплексы упражнений для заключительной части занятия	55
БИБЛИОГРАФИЯ	72

ВВЕДЕНИЕ

«Умственное и физическое образование тесно связаны между собой и составляют нераздельную задачу: - всякое одностороннее развитие разрушает гармонию в образовании и не создает условий для развития цельного человека».

П.Ф. Лесгафт

Стремление человека к гармонии тела и духа вечно. Во все времена в народе особым почетом и движением пользовались люди сильные, добрые, способные отменно трудиться, а при необходимости защищать Родину. Издавна у разных наций и народностей, населяющих нашу страну, особо почитались физические упражнения, развивающие силу человека.

Можно полагать, что гиревой спорт вышел из глубин народных забав и игр, где надо было продемонстрировать свою «силушку». Прошло много времени, прежде чем гиревой спорт, как «ваятель» великолепной мышечной композиции тела человека, превратился в один из мощных двигательных стимуляторов.

Гиревой спорт популяризирует национальные и народные виды спорта; это культурно-духовное наследие, это традиции и обычаи нашей многонациональной страны.

Гиревой спорт прекрасный мир, который сделает Ваш организм прочным, а тело красивым, сильным и выносливым. Когда ваши мышцы пользуются силой, вы выше поднимите голову, вы по – иному смотрите на окружающий мир.



Гиревой спорт повысит Ваши двигательные и функциональные возможности организма, улучшит работоспособность, резко снизит отрицательные воздействия факторов риска на здоровье (эмоциональные нагрузки, стрессы и т.д.). Систематические занятия снимут с повестки дня три антипода здоровья человека – наркоманию, курение и алкоголь!

Цель данной работы – совершенствование техники гиревого спорта (толчок, рывок, длинный цикл, жонглирование).

Задачи:

- обучение и совершенствование элементов техники гиревого спорта спортивными способами;
- формирование знаний и умений контроля и самоконтроля при занятиях гиревым спортом;
- воспитание физических качеств;

- укрепление здоровья, закаливание организма.

В данной работе раскрываются методические и организационные формы проведения практических занятий со студентами по усвоению и совершенствованию техники и методики гиревого спорта.

1 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

К занятиям гиревым спортом допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия гиревым спортом необходимо проводить в специализированной спортивной форме и обуви с нескользящей подошвой. Зал для занятия гиревым спортом должен быть оснащен медицинской аптечкой, для оказания первой медицинской помощи при травмах. Преподаватель (тренер) обязан объяснить меры предупреждения травматизма при работе с тяжестями. Выполнение упражнений на спортивных снарядах выполнять под контролем преподавателя. При возникновении неисправности снаряда или его поломки, прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности. При выполнении упражнений обеспечить страховку. Дозировка упражнений устанавливается преподавателем. К основной части занятия приступать только после соответствующей разминки. После завершения занятия студентам необходимо соблюдать гигиенические нормы (душ, смена нательного белья и т.д.).

2 ТЕРМИНОЛОГИЯ

Краткое и точное наименование общих понятий, упражнений, элементов упражнений, технических и тактических приемов, деталей снарядов, инвентаря имеет значение для освоения теории, спортивной практики. Благодаря правильному употреблению спортивной грамматики, терминов упрощается процесс обучения и тренировки на всех уровнях, связи тренер-спортсмен и комментатор-болельщик становятся более доступными.

Изменение терминологии в физическом воспитании и спорте идет параллельно с развитием этих явлений, а также отдельных видов спорта. Происхождение терминов следует искать в истории физической культуры, самого вида спорта.

Бросок - элемент жонглирования, выполняемый от исходного положения и до приема гири одной и той же рукой.

Блок бросков – перечень бросков, имеющих общую основу элемента и различные составляющие части.

Блок перекидок – перечень перекидок, имеющих общую основу элемента и различные составляющие части.

Боковой бросок – подбрасывание гири маятниковым движением справа налево или, наоборот, с последующим приемом той же рукой с поворотом на 90° или 180°. Без поворота туловища бросок не возможен.

Бросок через голову – перебрасывание гири через голову с последующим ее приемом той же рукой с поворотом туловища на 180°. Все броски через голову выполняют с поворотом туловища на 180°, поэтому при названии броска поворот не указывают. Главным движением элемента является перебрасывание гири через голову (см. рис. 1).

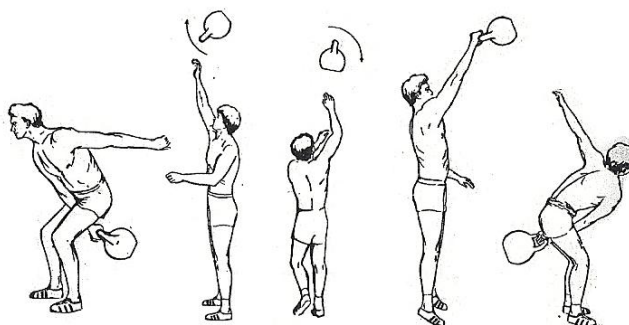


Рисунок 1. Бросок через голову

Бросок между ног – пробрасывание гири промеж ног с последующим ее приемом той же рукой. Броски между ног выполняют в направлении «назад между ног» из замаха спереди с поворотом на 180° и вперед из замаха сзади (см. рис.2).

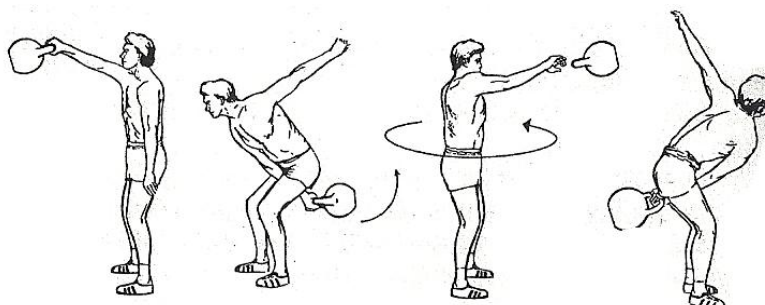


Рисунок 2. Бросок между ног

Бросок по кругу – пробрасывание гири по окружности с приемом той же рукой. Выполняются броски спереди, сзади, сбоку (см. рис. 3).

Бросок из-за спины – перебрасывание гири из-за спины через плечо свободной руки с последующим ее приемом той же рукой.

Бросок свечка – подбрасывание гири перед собой строго вертикально дужкой вверх с приемом на ладонь поднятой руки в стойке.

Винтом – дужка вращается винтообразно (см. рис.3).

В захват в стойку на колени – гирю захватывают за дужку и без задержки ставят на пол, одновременно принимают стойку на колени. Обычно этот способ приема гири применяется в последнем элементе программы – «концовке».

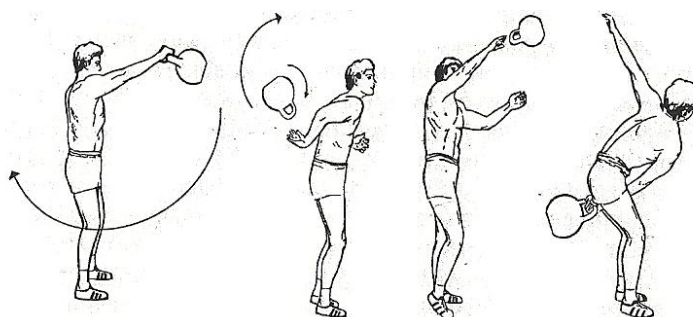


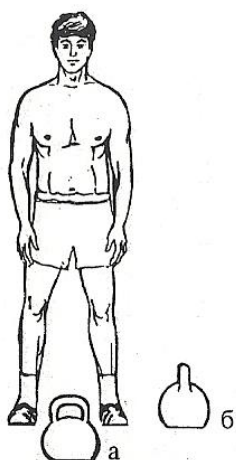
Рисунок 3. Броски

В захват – дужку захватывают кистью сверху.

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

Выносливость – способность мышц развивать длительные усилия в течение конкретного периода времени.

Гиревое двоеборье – упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту: толчок (толчок двух гирь двумя руками), рывок гири каждой рукой («сумма двух рук»).



Группа бросков – перечень всех бросков.

Гиря спереди – находится на помосте (полу) впереди атлета, 25-30 см от линии пальцев ног (см. рис. 4 а).

Гиря сбоку – находится справа (слева) от атлета на линии пальцев ног (см. рис. 4 б).

Гиря на груди – находится на груди в согнутой руке (см. рис. 5 а).

Гиря на предплечье спереди – удерживается на предплечье согнутой перед грудью руки, направленной локтем вперед, ладонью вниз (см. рис. 5 б).

Рисунок 4 а, б. Положения гири

Гиря на предплечье сбоку – удерживается на предплечье согнутой руки, отведенной в сторону (см. рис. 5 а).

Гиря на плече – удерживается кистью на плечевом суставе (см. рис. 5 б).

Гиря на ладони – поставлена на ладонь согнутой спереди руки, направленной локтем вниз (см. рис. 5 в).

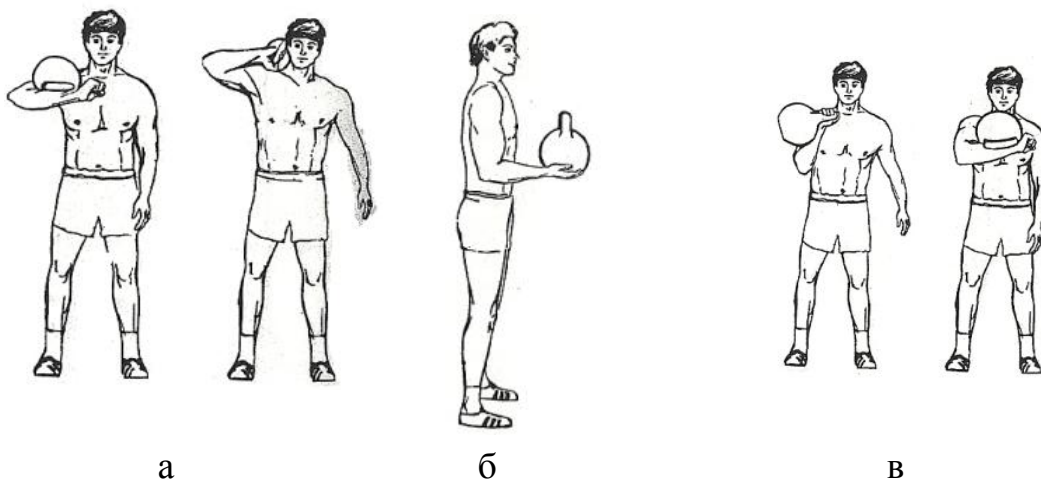


Рисунок 5 а, б, в. Положения гири

Гиря на ладони – поставлена на ладонь поднятой вверх руки (см. рис. 6).

Гиря в захвате – дужка гири обхвачена кистью.

Гиря на поднятой в захвате – удерживается за дужку кистью вверх на прямой руке (см. рис. 6 а).

Гиря на поднятой в равновесии – удерживается за дужку кистью вверх, на прямой руке вверх донцем (см. рис. 6 б).

Гиря на замахе спереди – находится в не сируемом положении в вытянутой вперед руке (см. рис. 7 а).

Гиря на замахе сбоку – находится в отведенной в сторону руке (см. рис. 7 б).

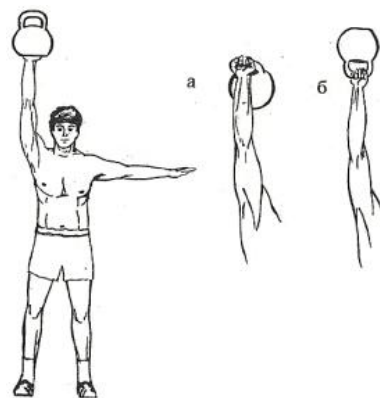


Рисунок 6 а, б. Положения гири

Гиря на замахе сзади – находится в отведенной назад руке (см. рис. 7 в).

Гиря на замахе снизу. Основная стойка - естественная стойка атлета лицом к зрителям (см. рис. 7 г).

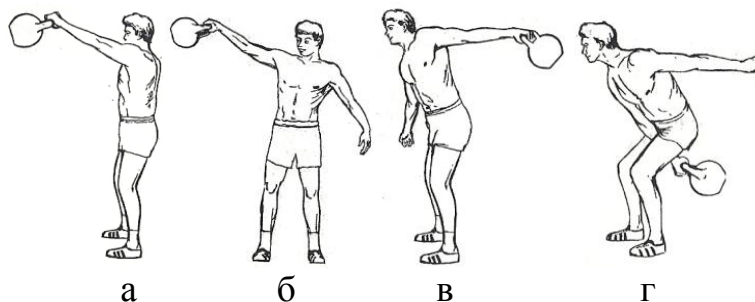


Рисунок 7 а, б, в, г. Гиря на замахе

Группа бросков – перечень всех перекидок (см. рис. 8).

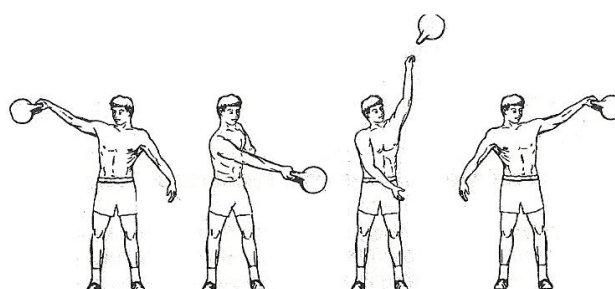


Рисунок 8. Группа бросков

Динамический старт – наиболее выгодное (удобное) не фиксируемое положение атлета с гирей (гирями) перед выполнением элемента.

Дожим – подъем отягощения за счет силы мышц рук (включения) в заключительной фазе упражнения.

Дужка параллельно – линия дужки расположена параллельно линии пальцев.

Дужка углом – расположена углом к линии пальцев ног.

Жонглирование – упражнение с гирями на ловкость (вращение, подбрасывание гири и т.д.). Подбрасывание и ловля вращающейся гири. Элемент жонглирования – упражнение, выполняемое из определенного исходного положения спортсмена и заканчивающееся приемом (ловлей) подброшенной гири каким-либо способом по конкретной траектории (см. рис. 9).

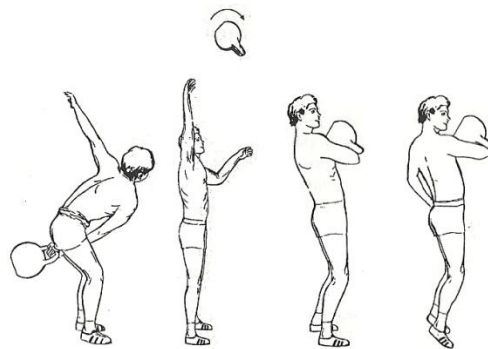
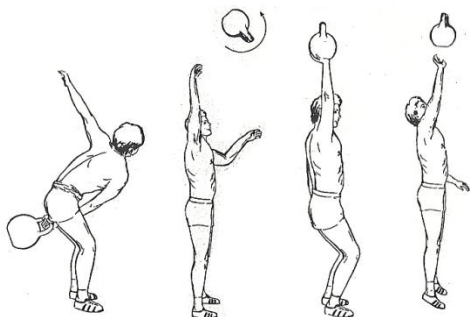


Рисунок 9. Жонглирование

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

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



Захват – способ захвата дужки гири; может выполняться двумя способами: - захват сверху – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз; - хват снизу – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

Рисунок 10. Положения гири

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

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

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

Мах – маятниковое движение гири в том или ином направлении.

Наклон – сгибание туловища вперед или в сторону,

На поднятую в захват – гирю захватывают за дужку сверху над головой и удерживают на прямой руке за предплечьем.

На предплечье спереди – гиря падает на подставленное предплечье согнутой перед грудью руки, направленной локтем вперед, ладонью вниз. Пальцы в этом положении обычно согнуты (см. рис. 9).

На ладонь поднятой – гиря падает дном на ладонь поднятой вверх руки (см. рис. 10).

На предплечье сбоку – гиря падает на предплечье согнутой руки, отведенной в сторону.

Открытая дужка – вращается в той или иной плоскости всей фронтальной поверхностью (открыта).



Оборот – вращение гири вокруг своей оси. Количество оборотов обозначают числовыми терминами: «с двумя», «с тремя» и т.д. Пол-оборота в названиях элементов не указывают.

Открытая от себя – вращается вперед в вертикальной плоскости (см. рис. 11 а).

Открытая на себя – вращается назад в вертикальной плоскости (см. рис. 11 б).

Открытая горизонтально – вертикально направленная дужка вращается в горизонтальной плоскости (см. рис. 12 а).

Обратный захват – дужку захватывают кистью снизу.

Открытыми с противосторонним горизонтально – одна гиря вращается открытой горизонтально вправо, другая – влево.

Рисунок 11 а, б. Вращения гири

Основа элемента – подбрасывание гири в том или ином направлении (главное движение)

Открытыми с противосторонним вертикально – одна гиря вращается открытой от себя, другая – на себя (см. рис. 13).

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

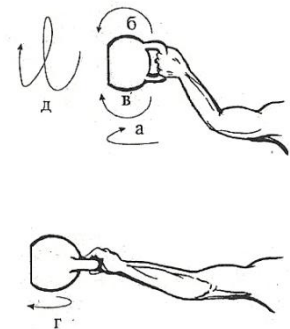


Рисунок 12 а, б, в, г, д. Вращения гири

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

Отклон – прогибание туловища назад.

Остановка – кратковременное прекращение выполнения упражнения.

Перекидка - элемент, основу которого выполняют одной рукой, а прием гири – другой, или перебрасывают гирю из одной руки в другую каким-либо способом. Большинство бросков и перекидок имеют общую основу.

Прямой бросок – подбрасывание гири перед собой в вертикальной плоскости с последующим ее приемом (ловлей) той же рукой.

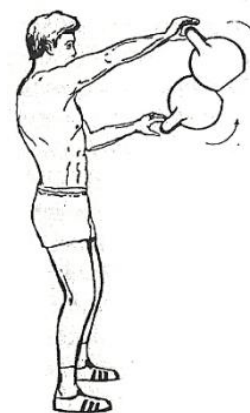


Рисунок 13. Вращения гири

Правосторонняя (левосторонняя) стойка – естественная стойка атлета правым (левым) плечом к зрителям.

Правосторонняя (левосторонняя) стойка на колене: – стойка на колене правым (левым) плечом к зрителям. Гиря находится в оттянутой вниз руке сзади за коленями.

Противостороннее вращение – одна гиря вращается в одну сторону, а другая – в противоположную.

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

Подрыв – заключительное усилие (ускорение тяги) при подъеме двух гирь на грудь или при выполнении рывка.

Подсед – быстрое сгибание ног во время выполнения упражнения, облегчающее подъем снаряда с последующей его фиксацией.

Подсед полуприседом – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

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

Подход – однократное или многократное выполнение упражнения (например, с гирями).

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

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

Предварительный старт – атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из исходного положения.

Прикидки – контрольные занятия в одном из соревновательных упражнений.

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

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

Разминка – серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

Рывок – классическое (соревновательное) упражнение гиревого двоеборья, при котором гирю из положения «в вися спереди» поднимают вверх на прямую руку одним непрерывным движением по амплитуде, и опускают в исходное положение, не касаясь груди и других частей тела.

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

Стойка на колене – стойка с опорой на колено лицом к зрителям (см. рис. 14).

Свободная рука – рука без гири.



Рисунок 14. Стойка

Свободная в сторону – отведена в сторону на уровне плечевого сустава ладонью вниз.

Свободная за спину – согнутая рука отведена за спину на уровне пояса ладонью назад.

Свободная вверх – поднята вверх ладонью вперед.

Статический старт – зафиксированная (неподвижная) стойка атлета с гирей (гирями) перед началом выполнения элемента.

Сброс – сбрасывание гири сверху вниз.

Сброс как предварительное действие – упрощенное сбрасывание сверху вниз с целью принятия наиболее удобного положения (старта) для выполнения того или другого элемента.

Сброс как элемент – усложненное сбрасывание гири сверху вниз с последующим ее приемом.

Сброс-бросок – усложненное сбрасывание гири с приемом (ловлей) той же рукой.

Сброс-перекидка – усложненное сбрасывание гири с приемом другой рукой.

Связка элементов – несколько элементов, выполняемых один за другим слитно, когда окончание одного элемента является началом выполнения другого. Связка обозначается знаком -О- (узел).

Связка элементов – несколько элементов жонглирования, выполняемых слитно, один за другим. Каждый элемент состоит из основы и составляющих частей.

Сила – способность мышц развивать определенную величину усилия, за определенный период.

Соревновательная гиря – стандартная гиря, вес которой определен положением о соревнованиях.

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

Специальные упражнения или части упражнений – упражнения, сходные по своей структуре с выполняемыми при обучении или исправлении ошибок в технике исполнения.

Старт – исходное положение спортсмена для подъема гирь.

Толчок – классическое (соревновательное) упражнение гиревого двоеборья, при котором две гири поднимают вначале на грудь, И.п., затем – вверх на прямые руки из подседа с последующей их фиксацией.

Тяга – подъем гири (гирь) в толчке – на грудь до начала подседа в рывке – с помоста до момента выпрямления ног.

Углом от себя – дужка, направленная углом вперед, вращается вперед в вертикальной плоскости (см. рис. 12 б).

Углом на себя – вращается углом назад в вертикальной плоскости (см. рис. 12 в).

Углом горизонтально – вращается углом в сторону в горизонтальной плоскости (см. рис. 12 г).

Углами с противоположным вертикально – одна гиря вращается в вертикальной плоскости от себя, другая – на себя.

Утяжеленная гиря – соревновательная гиря.

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

Цикл упражнений – структурная единица рывка, характеризующая однократный, подъем гири одной рукой вверх до момента фиксации.

Швунг – толчок без подседа.

Элемент жонглирования – отдельное упражнение жонглирования, выполняемое из определенного исходного положения и заканчивающееся приемом (ловлей) подброшенной гири каким-либо способом.

3 РАЗМИНКА ГИРЕВИКА

Предварительная подготовка организма к предстоящей физической нагрузке имеет большое значение. В случае недостаточной разминки возможны ошибки в технике выполнения упражнений, не редко это приводит к травме. Разминка подразделяется на общую (5-10 мин) и специальную (15–20 мин).

Задачи общей разминки – постепенное вхождение в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечнососудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, улучшает эластичность связок, подвижности в суставах. В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. В основном применяются упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловища в одну и другую стороны, растягивание мышц из положения, стоя или сидя). Растирания различными мазями и жидкостями (спирт, ментол), способствуют более быстрому разогреванию мышц, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла и предотвращению травматизма.

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, это близкие по структуре движения тела, которые предстоит выполнять в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то в начале специальной разминки выполняют специальные упражнения для рывка, затем с легкой и облегченной гирей и в конце разминки делают несколько настроечных подъемов, уже с тренировочной гирей. Разминка не должна вызывать чувства утомления, усталости.

4 САМОКОНТРОЛЬ. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Доступность гиревого спорта позволяет проводить тренировки в самых разнообразных условиях, индивидуально или небольшими группами.

Упражнения с отягощениями циклического характера связаны с большими физическими напряжениями, поэтому необходим самоконтроль занимающихся.

Грамотное построение тренировочного процесса (занятий), разумное сочетание больших нагрузок и отдыха, постоянный контроль за состоянием организма – залог хороших результатов.

Перед тем как приступить к практическим занятиям, необходимо пройти комплексный медицинский осмотр. Наряду с врачебным контролем каждому занимающемуся необходим самоконтроль, соблюдение режима дня, гигиены, не употреблять алкоголь, отказаться от курения и других вредных привычек. Овладение навыками самоконтроля обязательно для самостоятельных занятий гиревым спортом.

Лучшая форма самоконтроля – ведение дневника, где фиксируется дата проведения и содержания занятий, объем нагрузок, снижение или увеличение спортивных результатов, пропорциональность развития работающих мышечных групп, а также другие объективные показатели самочувствия. Необходимо ежедневно записывать ваше самочувствие, уровень работоспособности, желание заниматься, сон, потоотделение вовремя занятий, боль в мышцах, частоту сердечных сокращений (далее ЧСС) до занятий, вовремя и после. Раз в месяц проводите антропометрические измерения (рост, вес, окружность груди и т.д.). Это поможет контролировать функциональное состояние организма, и повышать спортивные результаты.

Если занимающийся хорошо спит ночью после напряженных занятий, и утром чувствует себя свежим, отдохнувшим, испытывает еще большое желание тренироваться, значит, он занимался с оптимальной нагрузкой.

Симптомы приближающегося переутомления очень многообразны и индивидуальны, поэтому их не всегда удается уловить.

На занятиях многие руководствуются показателями ЧСС – особенно во время работы на выносливость. В каждой возрастной группе существует оптимальная величина нагрузки, которая создает наиболее благоприятный режим деятельности сердца – определенный диапазон сердечных сокращений (таблица 1).

Таблица 1 Диапазон частоты сердечных сокращений

Возраст (лет)	Оптимальная величина ЧСС, уд/мин
18	145-180
20	140-170
25	137-166
30	133-162
35	130-157
40	126-152
45	123-149
50	119-145
55	116-140
60	112-136

Ориентация на ЧСС дает возможность каждому самостоятельно управлять занятием в любых условиях. Измерять ЧСС следует сразу после выполне-

ния упражнения – в первые 10-15 секунд, поскольку восстановление наступает очень быстро и показания могут быть ошибочными.

Тем, кто хочет с помощью упражнений с гирями укрепить здоровье и повысить уровень физического развития, вполне достаточно заниматься в пределах диапазона ЧСС соответствующего их возрасту.

При любой мышечной деятельности в организме развивается состояние, при котором работоспособность временно снижается – это состояние называется утомлением.

Преодолевая усталость, организм вводит в действие свои резервные силы. Борьба с утомлением (до определенного уровня, величина которого пока еще не установлена) стимулирует потенциальные возможности человека. Каждый должен определить для себя допустимые границы нагрузки, используя, во-первых, показатели самочувствия, а во-вторых, различные физиологические тесты. Снижение работоспособности является внешним и основным объективным признаком утомления.

Утомление «сигнализирует» о приближении таких функциональных и биохимических изменений во время работы, предотвращение которых защищает организм от возможного повреждения, для чего автоматически снижается интенсивность мышечной деятельности. При усталости возникают ощущения тяжести во всем теле, боли в мышцах, общая слабость, «разбитость». Развитие утомления зависит также от условий мышечной деятельности, от индивидуальных особенностей организма и от уровня тренированности. Работоспособность при многодневных физических нагрузках определяется взаимным соотношением, процессов утомления и восстановления. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением после больших нагрузок. Рациональное использование различных восстановительных средств позволяет не только повысить качество тренинга, избежать нежелательных нагрузок, переутомления и перетренированности, но и поднять эффективность профессиональной деятельности. Следует знать, что, чрезмерное и слишком частое применение восстановительных средств может замедлить естественное развитие тренированности.

Спортивной наукой и практикой доказана целесообразность, в определенные периоды подготовки, тренироваться и в состоянии некоторого не до восстановления. Таким образом, стимулируются адаптационные перестройки в организме, наблюдается переход на более высокий уровень физической работоспособности.

Важнейшим показателем здоровья является хорошее самочувствие. Слабость, прерывистый сон, ухудшение аппетита – все эти признаки перетренированности. В этом случае нужно снизить нагрузки или прекратить занятия и обратиться к врачу.

Хорошему самочувствию способствует закаливание и различные гигиенические средства. Водные процедуры действуют возбуждающе, тонизируют мускулатуру, вызывают бодрое настроение, увеличивают работоспособность. Желательно принимать душ после утренней гигиенической зарядки, рекомен-

дуемая температура воды +10-20°. После тренировки рекомендуется принимать теплые водные процедуры, так как они имеют расслабляющий и успокаивающий эффект. Полезна также парная баня. После нее усиливается обмен веществ, пропадает усталость, улучшается настроение.

5 ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Сильными не рождаются, сильными становятся.

Двигательная активность занятий гиревым спортом, положительно влияет на функции внутренних органов и систем организма человека. В результате систематического выполнения упражнений с отягощением увеличивается объем и сила мышц, улучшается подвижность в суставах и эластичность связок, исчезает аритмия сердца и т.д.

При выполнении упражнений с отягощением значительно увеличивается потребность организма в кислороде. С улучшением работы сердца улучшается и работа легких, повышается их эластичность и емкость. В результате дыхание становится более глубоким, ритмичным, работающий организм получает достаточное количество кислорода, ускоряются обменные процессы. Более слаженно и четко работает нервная система.

У многих студентов наблюдается диспропорция в развитии мышц плечевого пояса и нижней части тела. Этот недостаток можно исправить с помощью упражнений с отягощениями, которые позволяют локально воздействовать на отдельные мышечные группы и корректировать их развитие.

Воздействуя на все мышечные группы, упражнения с отягощениями способствуют их гармоническому развитию. Достигается это последовательным, плавным переходом от малых нагрузок к возрастающим, с постепенным увеличением напряжений мышц и усложнением упражнений.

6 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИРЕВИКА

Методика обучения в гиревом спорте строится на основе принципов наглядности, последовательности и систематичности. Основной принцип обучения – от простого к сложному, является ведущим и в гиревом спорте. Обучение проводится в определенной последовательности: ознакомление, обучение, совершенствование. Ознакомление с упражнением способствует созданию у занимающихся правильного представления о технике его выполнения. Для этого следует:

- назвать упражнение в соответствии с применяемой терминологией;
- показать упражнение в целом;
- показать по фазам движений и объяснить технику выполнения каждой части.

Разучивание упражнения проводится сначала без снаряда (имитация), затем с одной гирей по фазам движения и в целом.

При грамотной организации обучения во многом зависят успехи занимающихся. Важно заложить необходимый технический фундамент, освоить с

ними основные методы тренировки и затем приступить к совершенствованию техники. Тренировка заключается в систематическом, многократном выполнении каждого упражнения гиревого двоеборья с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки.

При разучивании упражнения по частям, обратить внимание занимающихся на особенности выполнения отдельных элементов толчка и рывка.

В упражнениях с гирями требуются целеустремленность, координация, подвижность в суставах, гибкость. Все эти качества особенно необходимы при подготовке спортсменов высокого класса.

В практике учебно-тренировочного процесса могут успешно применяться современные технические средства обучения, особенно видеоаппаратура, обеспечивающая наглядность и скорость овладения техническими элементами.

Доступность упражнений с гирями способствует укреплению физических и моральных качеств. Это важный фактор для массовости гиревого спорта.

7 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

Систематические занятия по развитию силы плодотворно влияют на здоровье и физическое развитие женского организма. Необходимо только учитывать и возрастные особенности занимающихся силовыми упражнениями для укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовки.

Цель силовых занятий в этом возрастном периоде – формирование мощного мышечного корсета, защищающего и поддерживающего туловище и внутренние органы, создание базы для дальнейших силовых нагрузок. В период с 16-18 лет происходит интенсивное развитие организма девушек. Это проявляется в быстром росте тела и укреплении опорно-двигательного аппарата, наращивании мышечной массы, изменениях в нервной и эндокринной системах, половом созревании.

В этот период возможности сердечнососудистой системы не всегда «пспевают» за интенсивным развитием других систем организма, и чрезмерные нагрузки могут привести к преждевременной остановке роста и развития.

Главным стимулятором роста мышц и увеличения силы является тестостерон – мужской половой гормон. В подростковом возрасте во время полового созревания секреция гормонов значительно усиливается. Поэтому, у девушек появляются благоприятные условия для развития силы, этот период продолжается примерно до 30 лет и более.

Ограничения касаются больших отягощений, которые могут привести к нарушениям опорно-двигательного аппарата и форм позвоночника, появлению паховых форм грыж. Противопоказаны упражнения с натуживанием.

Развитие силы желательно проводить без отягощения, или с отягощением в 50-60% от максимальной силы девушек, и под обязательным контролем преподавателя (тренера) и врача.

Силовые упражнения ни в коем случае не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы, а на многократный повтор упражнений с облегченными гирями.

Углубленным занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать отличная общефизическая подготовка (ОФП).

Они связаны с физиологическими особенностями их организма, объективными различиями между женским и мужским организмами:

- женщины в среднем меньше и легче мужчин;
- гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы;
- доля мышц в общей массе тела у женщин значительно меньше и составляет всего 30-35%, по сравнению с 40-50% у мужчин;
- центр масс тела у женщин находится ниже, чем у мужчин, в связи с особенностями телосложения – у женщин более длинное туловище и более короткие ноги;
- женщины в силу более быстрого созревания их организма, на 2-4 года быстрее мужчин достигают своих физических, в том числе и силовых кондиций;
- для женщин характерными являются увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах («груши»), у мужчин – на животе («яблоки»);
- женщины, в среднем, обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами;
- женщины обычно имеют более высокий болевой порог (т.е. они более «терпеливы», чем мужчины).

Научные исследования и практический опыт показывают, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру.

Значительно хуже переносит большие силовые нагрузки опорно-связочный аппарат женщин. При занятиях им следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями.

Предпочтения надо отдавать упражнениям, не «перегружающим» позвоночник, т.е. выполняемым в положении сидя или лежа. Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими отягощениями, быстро снижают жировой компонент массы тела, способствуют решению задач эстетической коррекции телосложения. Для эффективного решения таких задач, женщинам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений.

7.1 Основные правила для организации силовых занятий для девушек и женщин

1. Занимаясь силовыми упражнениями, строго соблюдать общие методические принципы построения учебно-тренировочного процесса.

2. ОФП – основа успеха в развитии силы. Поэтому, необходимо включать упражнения для развития выносливости, быстроты, гибкости, координации и точности движений, спортивные и подвижные игры.

3. Занятия не должны быть монотонными, желательно использовать музыкальное сопровождение.

4. До 18 лет не выполнять силовые упражнения с максимальными весами. Применять более легкие отягощения с возможностью выполнять каждое тренировочное упражнение соблюдая дозировку, использовать дидактические принципы: от простого к сложному, последовательность, постепенность.

5. Уделять внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины.

6. Предупреждать травмы – это следствие не правильной тренировки.

7. Не выполнять глубоких приседаний с большими отягощениями и прыжки в глубину, становые тяги штанги, жимы тяжелой штанги в положении стоя. При выполнении упражнения со штангой контролировать положение спины.

8. Прекратить тренировку при возникновении болей.

9. Регулярно проходить медицинский осмотр.

8 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В III СЕМЕСТРЕ

8.1 Занятия 1-2. Обучение элементам техники «Длинного цикла»

Задачи:

1. Беседа на тему «Предстартовая лихорадка. Психологические методы преодоления волнения».

2. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) для заключительной части занятия.

3. Повторение занятия №1. Тестирование для определения физической подготовленности студентов.

4. Обучение элементам техники «Длинного цикла» (далее ДЦ) по разделам: Старт; Замах.

5. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.1.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Беседа Состояния соревновательной готовности спортсмена. Рациональная подготовка к стартам. Механизмы возникновения предстартового возбуждения, апатии, «боевой готовности». Индивидуальные особенности протекания предстартовых состояний.

Б) Основная часть 60'. Обучение выполнению общеразвивающих упражнений (ОРУ) для подготовительной части занятия. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.1). Тестирование для определения физической подготовленности студентов [8].

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.2).

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.3).

8.1.2 Методические рекомендации

В вводной части занятия необходимо использовать основной материал по специализации. При изучении комплекса №1 обратить внимание занимающихся на доступность выполнения упражнений, с дозировкой и интервалом отдыха (1'-2') между подходами.

При тестировании занимающихся обратить внимание на технику безопасности и использовании магнезии.

При выполнении упражнений ДЦ по разделам –замах-подрыв гирь – обратить внимание на амплитуду движений. Подрыв является завершающим звеном приложения гирь к груди. Замах выполнять на расслабленных руках. Движение туловища должно быть синхронным относительно амплитуды движения гирь. Интервал отдыха между подходами не менее 2-х минут.

8.2 Занятия 3-4. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение выполнению комплекса ОРУ для заключительной части занятия.
2. Повторение занятия №2.
3. Обучение элементам техники ДЦ по разделам:
 - Подрыв; Стойка; Подсед перед выталкиванием.
4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.2.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Закрепление техники ДЦ по разделам:

- Заброс;
- Подъем на грудь;
- И.п. стойка.

Техническая подготовка. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.3).

8.2.2 Методические рекомендации

При выполнении упражнений в подготовительной части обратить внимание на индивидуальные особенности занимающихся.

Закрепление элементов техники ДЦ осуществлять последовательно, с дозировкой и методических указаний.

Контролировать положение ног в стойке.

8.3 Занятия 5-6. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Повторение занятия №3.
3. Обучение элементам техники «длинного цикла» по разделам:
 - выталкивание гирь (подъем до подседа).

4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.3.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ. Повторить занятие №3.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.2).

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.3).

8.3.2 Методические рекомендации

Совершенствование техники выполняется путем многократных повторений. Контролировать равномерность дыхания при выполнении упражнения. Обратит внимание на упражнения, позволяющие предупредить возникновение технических ошибок. При выполнении упражнений на растягивание контролировать работу мышц спины, рук, ног.

8.4 Занятия 7-8. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.

2. Повторение занятия №4.

3. Обучение элементам техники ДЦ:

- подсед. Фиксация вверху.

4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.4.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Обучение технике ДЦ по разделам:

- выталкивание гирь до полуприседа;

- полуприсед с выпрямлением рук вверху и выпрямление ног;

- фиксация.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.3).

8.4.2 Методические рекомендации

При выполнении ОРУ в подготовительной части – обратить внимание на развитие подвижности суставов.

Обучение технике ДЦ по разделам производить последовательно, с интервалом отдыха между подходами. Обратит внимание на точность выполнения техники ДЦ.

8.5 Занятия 9-10. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Повторение занятия №5.
3. Обучение элементам техники ДЦ:
 - Опускание гири вниз с груди по амплитуде.
4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.5.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №1 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ по разделам. Повторить занятия № 6-7.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.3).

8.5.2 Методические рекомендации

При выполнении ОРУ необходимо учитывать дозировку упражнений. При технической подготовке ДЦ по разделам, организовать просмотр видеоматериала.

8.6 Занятия 11-12. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Повторение занятия №6.
3. Обучение элементам ДЦ:
 - раскачка (амплитуда).
4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.6.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Обучение элементов ДЦ по разделам:

- раскачка;
- И.п. стойка.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.3).

8.6.2 Методические рекомендации

При выполнении ОРУ акцентировать внимание на фиксацию суставов, устойчивость положения стоп ног. В основной части занятия упражнения выполнять с учетом согласованности движения рук, ног. Упражнения на растягивание выполнять плавно, сохраняя устойчивость положения туловища.

8.7 Занятия 13-14. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Повторение занятия №7. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
3. Обучение элементам техники ДЦ:
- замах; подрыв.
4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.7.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование элементов техники ДЦ по разделам. Повторить занятия №10-11.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.3).

8.7.2 Методические рекомендации

В подготовительной части занятия обратить внимание на правильность техники выполнения упражнений. В основной части занятия упражнения выполнять с учетом физиологических особенностей занимающихся. На занятиях соблюдать гигиенические требования.

8.8 Занятия 15-16. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Повторение занятия №9.
3. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических качеств. Силовая подготовка.

8.8.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Обучение элементов техники ДЦ по разделам:

Специальные подводящие упражнения. Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №8 (см. п.10, пп.10.3).

8.8.2 Методические рекомендации

При разучивании нового комплекса упражнений целесообразно соблюдать принцип «последовательности». Обратить внимание:

- на точность выполнения техники ДЦ;

- на синхронность работы мышц рук и ног.

Контролировать цикл дыхания: вдоха и выдоха; частоту дыхания.

8.9 Занятия 17-18. Обучение элементам техники ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Повторение занятия №10.
3. Специальные упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.9.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ в целом. Повторить занятия №14-15.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №9 (см. п.10, пп.10.3).

8.9.2 Методические рекомендации

При совершенствовании техники ДЦ в целом, обратить внимание на согласованность работы ног, мышц спины. Рекомендуемые упражнения в основной части занятия выполнять внимательно, с дозировкой.

8.10 Занятия 19-20. Обучение технике ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Закрепление занятия №12.
3. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

8.10.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №2 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Повторить занятия №16-17.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №10 (см. п.10, пп.10.3).

8.10.2 Методические рекомендации

При обучении упражнений силового характера, обратить внимание на интервал отдыха между подходами.

Соблюдать методику фиксации суставов в фазе завершения толчка. Контролировать ЧСС.

8.11 Занятия 21-22. Обучение технике ДЦ

Задачи:

1. Обучение комплексу ОРУ в заключительной части.
2. Закрепление занятия №13.
3. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических упражнений. Скоростно-силовая подготовка.

8.11.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ в целом. Повторить занятия №18-19.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №10 (см. п.10, пп.10.3).

8.11.1 Методические рекомендации

При выполнении упражнений в целом, обратить внимание на синхронность работы суставов и мышц.

По окончанию просмотра видеоматериала, определить оптимальный (эффективный) вариант техники ДЦ.

8.12 Занятия 23-24. Обучение технике ДЦ

Задачи:

1. Повторение комплекса ОРУ в заключительной части.
2. Совершенствование техники. Повторение занятия №6.
3. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

8.12.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Повторить занятия №20-21.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №11 (см. п.10, пп.10.3).

8.12.2 Методические рекомендации

При выполнении техники ДЦ, обратить внимание на устойчивость положения ног.

После каждого «технического» подхода использовать «растяжку» для суставов, мышц спины, используя перекладину.

8.13 Занятия 25-26. Совершенствование техники ДЦ

Задачи:

1. Повторение комплекса ОРУ в заключительной части.
2. Совершенствование техники. Повторение занятия №7.
3. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

8.13.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ в целом. Повторить занятия №22-23. Режим дыхания.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №11 (см. п.10, пп.10.3).

8.13.2 Методические рекомендации

Проконтролировать последовательность выполнения дыхательных упражнений с учетом веса и тяжести подъема снаряда. Обратить внимание на положение ног и туловища в момент «разгона», для создания амплитуды движения.

8.14 Занятия 27-28. Совершенствование техники ДЦ

Задачи:

1. Повторение комплекса ОРУ в заключительной подготовительной части.
2. Совершенствование техники. Повторение занятия №8.
3. Специальные подводящие упражнения для предупреждения возникновения технических ошибок.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

8.14.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Упражнения при выполнении техники ДЦ. Повторить занятия №24-25.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №12 (см. п.10, пп.10.3).

8.14.2 Методические рекомендации

При повторении упражнений с гирями, соблюдать технику безопасности. Обратит внимание на амплитуду движения – в разделе «замах». Контролировать последовательность выполнения движений в разделе – «Техника ДЦ».

8.15 Занятия 29-30. Обучение технике ДЦ

Задачи:

1. Повторение комплекса ОРУ в заключительной части.
2. Совершенствование техники. Повторение занятия №9.
3. Основы судейства. Правила соревнований.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

8.15.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №3 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ в целом. Синхронность выполнения упражнения. Повторить занятия №26-27.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №8 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №12 (см. п.10, пп.10.3).

8.15.2 Методические рекомендации

При выполнении упражнений с гирями, соблюдать правила самостраховки. При дыхании контролировать положение и движение головы с учетом зрительного сопровождения, амплитуды гирь. Задание для самостоятельного выполнения. Закрепление пройденного материала с учетом просмотренного видеоматериала.

8.16 Занятия 31-33. Обучение технике ДЦ

Задачи:

1. Повторение комплекса ОРУ в заключительной части.
2. Специальные упражнения техники дыхания в ДЦ.
3. Основы судейства. Правила соревнований. Технические ошибки.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

8.16.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Упражнения при выполнении техники ДЦ. Повторить занятия №28-29. Основы судейства. Технические ошибки.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №8 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

Правила соревнований по гиревому спорту [11].

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №13 (см. п.10, пп.10.3).

8.16.2 Методические рекомендации

При обучении упражнений на силовую выносливость, обратить внимание на равномерную (устойчивую) нагрузку на позвоночный столб. Контролировать скорость подъема гирь в момент фиксации вверху. Беседа: правила судейства с дополнениями.

8.17 Занятия 34-35. Обучение технике ДЦ

Задачи:

1. Повторение комплекса ОРУ применяемых в подготовительной части.
2. Тактическая подготовка гиревика.
3. Специальные упражнения техники дыхания в ДЦ.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

8.17.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование техники ДЦ в целом. Повторить занятия №30-31. Темповой режим выполнения. Ускорение. Упражнения при выполнении техники ДЦ.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №9 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

Методический разбор выступлений лучших гиревиков России, Мира. Видеоматериал [11].

В) Заключительная часть 10' – «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №13 (см. п.10, пп.10.3).

8.17.2 Методические рекомендации

При выполнении упражнений в подготовительной части занятия обратить внимание на разработку кистей рук и суставов.

Основной материал по тактике использовать с сайта ВФГС. В разделе совершенствования техники ДЦ использовать секундомер и составить график ускорения. Упражнения на растягивание и гибкость выполнять постепенно, плавно, соблюдая правила растягивания.

8.18 Занятие 36. Контрольное занятие

Задачи:

1. Подведение итогов учебной программы за III семестр.
2. Выполнение контрольных нормативов.
3. Разработать дополнительное задание с учетом индивидуальных особенностей занимающихся с целью закрепления пройденного материала.

8.18.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ.

Б) Основная часть 60'. Принятие контрольных нормативов. Таблица контрольных нормативов [9]. Подведение итогов учебной программы за 3 семестр. Скорректировать индивидуальное задание занимающихся, с учетом показанных результатов.

В) Заключительная часть 10' - «заминка». Комплекс №17 (см. п.10, пп.10.3).

Упражнения на гибкость и растягивание:

- упражнения на восстановление мышечного тонуса туловища;
- упражнения на растягивание;
- задание для самостоятельного выполнения.

9 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В IV СЕМЕСТРЕ

9.1 Занятия 1-2. Совершенствование техники «толчка» гири

Задачи:

1. Беседа по теме «Техническая подготовка гиревика».
2. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
3. Совершенствование техники «толчка». Техническая подготовка.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.1.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Беседа. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации. Фазовый состав и кинематическая структура упражнений. Спортивно-техническая и тактическая подготовка 20'. Разминка ОРУ Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование элементов техники толчка. Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №9 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №14 (см. п.10, пп.10.3).

9.1.2 Методические рекомендации

В водной части занятия - беседа «Техническая подготовка гиревика». Концентрировать внимание на вариативность техники выполнения толчка. В основной части занятия упражнения выполнять с высокой интенсивностью движения. Контролировать соблюдение техники безопасности занимающимся при выполнении упражнений.

9.2 Занятия 3-4. Совершенствование техники «рывка» гири

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «рывка». Техническая подготовка.

4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.2.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование элементов техники «рывка». Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №9 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №15 (см. п.10, пп.10.3). Массаж спортивный.

9.2.2. Методические рекомендации

При выполнении элементов техники «рывка» гири, левой и правой руками с ускорением, необходимо контролировать перехват гири с целью предотвращения срыва гири.

9.3 Занятия 5-6. Совершенствование техники «двоеборья»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.

2. Совершенствование техники двоеборья. Техническая подготовка.

3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.3.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №4 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники двоеборья.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №10 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №16 (см. п.10, пп.10.3).

9.3.2 Методические рекомендации

При выполнении упражнения на воспитание силовой выносливости, обратить внимание на использование снарядов, регулирующих сохранение напряжения мышц в процессе занятий.

9.4 Занятия 7-8. Совершенствование техники ДЦ

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.

2. Совершенствование техники ДЦ. Техническая подготовка.

3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.4.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование элементов техники ДЦ.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №10 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10` - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №17 (см. п.10, пп.10.3).

9.4.2 Методические рекомендации

Упражнения для воспитания силовой выносливости должно дополнять и развивать интенсивность работы мышц. Обратит внимание на последовательность подходов с целью закрепления техники ДЦ.

9.5 Занятия 9-10. Жонглирование

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Жонглирование. Индивидуально-показательное занятие.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.5.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20`. Разминка ОРУ. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60`. Жонглирование. Методика обучения.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №11 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10` - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №18 (см. п.10, пп.10.3).

9.5.2 Методические рекомендации

Использовать педагогические принципы - доступность, последовательность, от простого к сложному. В основной части занятия обратит внимание на доступность (соответствующий вес гири) для разучивания элементов техники жонглирования.

9.6 Занятия 11-12. Жонглирование

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Закрепление элементов жонглирования.
3. Совершенствование техники «толчка». Техническая подготовка.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.6.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20`. Разминка ОРУ. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60`. Обучение элементам жонглирования. Совершенствование элементов техники толчка.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №11 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10` - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №19 (см. п.10, пп.10.3).

9.6.2 Методические рекомендации

В подготовительной части занятия обратить внимание на разработку суставов, кистей рук. В основной части упражнения выполнять по разделам, закрепляя и соединяя их после многократных повторений. Технику «толчка» закрепить просмотром видеоматериала.

9.7 Занятия 13-14. Совершенствование техники «рывка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «рывка». Техническая подготовка.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

9.7.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование элементов техники «рывка».

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №12 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №20 (см. п.10, пп.10.3).

9.7.2 Методические рекомендации

В обучении выполнению комплекса ОРУ в подготовительной части занятия чаще использовать классическую музыку. При повторении элементов техники «рывка» гири левой и правой руками, зафиксировать положение рук в нижней стадии амплитуды.

9.8 Занятия 15-16. Совершенствование техники «толчка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «толчка». Практика судейства.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

9.8.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №5 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники «толчка». Повторение элементов жонглирования. Техника судейства. Правила соревнований [11].

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №13 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №21 (см. п.10, пп.10.3). Упражнения для развития коленных и тазобедренных суставов.

9.8.2 Методические рекомендации

При совершенствовании элементов техники «толчка» гири, обратить внимание на фиксацию рук, положение туловища, головы. Специально-вспомогательные упражнения выполнять в конце основной части занятия.

9.9 Занятия 17-18. Совершенствование техники «рывка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «рывка». Жонглирование. Практика судейства.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.9.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники «рывка». Закрепление обучению элементов техники жонглирования.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №13 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

- В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость голеностопа и растягивание. Комплекс №20 (см. п.10, пп.10.3). Восстановительные упражнения.

9.9.2 Методические рекомендации

При обучении техники «рывка» гири левой и правой руками, отработать «перехват» рук в течение одной амплитуды. При закреплении обучения элементов техники жонглирования обратить внимание на захват дужки пальцами в момент завершения фазы полета гири.

9.10 Занятия 19-20. Совершенствование техники ДЦ

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «длинного цикла». Практика судейства.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.10.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники ДЦ. Практика судейства [11]. Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №14 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

- В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость, растягивание и координацию. Комплекс №22 (см. п.10, пп.10.3).

9.10.2 Методические рекомендации

При использовании специально-вспомогательных упражнений уделять внимание развитию мышц пресса и спины. В основной части обратить внимание на согласованность рук и ног при выполнении упражнения ДЦ.

9.11 Занятия 21-22. Жонглирование

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники жонглирования.
3. Методика разработки индивидуального плана занятий гиревым спортом. Тестирование.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.11.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники жонглирования. Практика судейства. Тест № 1. Методика разработки индивидуального плана занимающимся гиревым спортом [8]. Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №14 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на разработку согласованности движения суставов, на развитие мышц брюшного пресса. Комплекс №22 (см. п.10, пп.10.3).

9.11.2 Методические рекомендации

При жонглировании обратить внимание на технику дыхания. Интервал отдыха между подходами 1-2 минуты.

9.12 Занятия 23-24. Совершенствование элементов техники «толчка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техника «толчка».
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.12.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники «толчка». Техническая подготовка. Контрольная прикидка. Анализ элементов техники «толчка» в ускорении, на примере чемпиона Мира Бакирова Айбулата.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №15 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №23 (см. п.10, пп.10.3).

9.12.2 Методические рекомендации

При совершенствовании элементов техники «толчка» обратить внимание на равномерный график ускорения. Контролировать положения суставов и ладоней рук в момент фиксации.

9.13 Занятия 25-26. Совершенствование элементов техники «рывка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Техническая подготовка: совершенствование техники «рывка» и элементов страховки.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.13.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №6 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники рывка. Жонглирование. Закрепление элементов страховки при выполнении упражнения. Техническая подготовка. Анализ техники сильнейших гиревиков России, Мира [11].

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №15 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

- В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №23 (см. п.10, пп.10.3).

9.13.2 Методические рекомендации

При выполнении элементов техники рывка, обратить внимание на положение туловища при тяге гири вверх. Жонглирование выполнять под постоянным контролем преподавателя (тренера).

9.14 Занятия 27-28. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники ДЦ.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.14.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60'. Совершенствование элементов техники ДЦ.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №16 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

- В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №24 (см. п.10, пп.10.3).

9.14.2 Методические рекомендации

При совершенствовании элементов техники ДЦ обратить внимание на исправление возникающих технических ошибок ДЦ.

Восстановительные упражнения выполнять плавно, равномерно, чтобы исключить микротравму мышц.

9.15 Занятия 29-30. Совершенствование элементов техники «толчка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «толчка». Практика судейства.
3. Восстановительные упражнения для коррекции осанки.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.15.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20`. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60`. Совершенствование обучению элементов техники толчка. Практика судейства. Контрольная прикидка 5`. Анализ.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №16 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

- В) Заключительная часть 10` - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №24 (см. п.10, пп.10.3).

9.15.2 Методические рекомендации

При выполнении упражнения в подготовительной части обратить внимание на подготовленность организма к основной части.

При выполнении контрольной прикидки, контролировать четкость выполнения толчка и контроль времени прикидки.

9.16 Занятие 31. Совершенствование элементов техники «рывка»

Задачи:

1. Беседа по теме «Значение личной гигиены для спортсмена гиревика».
2. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
3. Совершенствование техники «рывка». Практика судейства.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

9.16.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20`. Беседа. Гигиенические требования к местам тренировки и соревнований, к одежде и обуви. Характеристика двигательного и энергетического режима работы. Особенности питания. Вредные факторы, влияющие на здоровье спортсмена. Заболевания и травмы. Методы профилактики. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).

- Б) Основная часть 60`. Совершенствование обучению элементов техники жонглирования. Практика судейства. Контрольная прикидка 2`. Анализ.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №17 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

- В) Заключительная часть 10` - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №25 (см. п.10, пп.10.3).

9.16.2 Методические рекомендации

При выполнении контрольной прикидки в основной части занятия обратить внимание на технику безопасности.

Соединить практическую часть в жонглировании с музыкальным сопровождением.

В заключительной части, при выполнении упражнения контролировать интервалы отдыха между подходами.

9.17 Занятие 32. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники ДЦ. Практика судейства.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.17.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементам техники ДЦ. Правила судейства. Анализ пунктов правил соревнований по гиревому спорту.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №18 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №25 (см. п.10, пп.10.3).

9.17.2 Методические рекомендации

В основной части занятия обратить внимание на корректировку техники ДЦ. Провести соответствующий анализ фаз техники выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований по гиревому спорту [11].

9.18. Занятие 33. Совершенствование элементов техники «толчка»

Задачи:

1. Закрепление ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «толчка». Тактическая подготовка.
3. Восстановительные упражнения для коррекции осанки.
4. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

9.18.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).

Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементам техники «толчка». Страховка. Тест № 2.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №18 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения для исправления индивидуальных ошибок с гирями малого веса. Комплекс №26 (см. п.10, пп.10.3).

9.18.2 Методические рекомендации

Во время занятия соблюдать технику безопасности.

9.19 Занятие 34. Совершенствование элементов техники «рывка»

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники «рывка». Тактическая подготовка.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

9.19.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники «рывка». Контрольная прикидка 10'. Анализ.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №19 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка».

Упражнения на гибкость и растягивание. Комплекс №26 (см. п.10, пп.10.3).

9.19.2 Методические рекомендации

В подготовительной части занятия постоянно учитывать возрастные особенности занимающихся. Совершенствование техники «рывка» продолжать по соревновательному принципу. Обратит внимание на использование в подходах магнезия и соблюдению техники безопасности занимающимися.

9.20 Занятие 35. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Закрепление комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование техники жонглирования.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

9.20.1 Содержание учебного материала

- А) Подготовительная часть 20'. Разминка ОРУ. Комплекс №7 (см. п.10, пп.10.1).
- Б) Основная часть 60'. Совершенствование обучению элементов техники ДЦ. Тактическая подготовка.

Техническая подготовка. Упражнения по предупреждению возникновения технических ошибок. Комплекс №19 (см. п.10, пп.10.2). Видеоматериал.

В) Заключительная часть 10' - «заминка». Комплекс №35.

Упражнения на согласованность работы рук и ног при выполнении техники ДЦ; развития икроножных мышц.

9.20.2 Методические рекомендации

При выполнении упражнений в основной части занятия обратит внимание на технологию мышления занимающихся. Только совместный педагогический процесс (тренер-спортсмен) дает положительные спортивные достижения!

9.21 Занятие 36. Контрольное занятие

Задачи:

1. Подведение итогов учебной программы за IV семестр.
2. Сдача контрольных нормативов.
3. Разработать дополнительное задание с учетом индивидуальных особенностей занимающихся с целью закрепления пройденного материала.

9.21.1 Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20`. Разминка ОРУ.

Б) Основная часть 60`. Принятие контрольных нормативов. Таблица контрольных нормативов (см. разрядные нормативы ЕВСК Минспорта России от 2014 г.) [9, 11]. Подведение итогов учебной программы за IV семестр. Скорректировать индивидуальное задание занимающимся, с учетом показанных результатов.

В) Заключительная часть 10` - «заминка».

Упражнения на восстановление мышечного тонуса, на гибкость и растягивание. Комплекс №26 (см. п.10, пп.10.3).

Задание для самостоятельного выполнения.

10 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

10.1 Комплексы упражнений для подготовительной части занятия.

Вспомогательные упражнения

Комплекс №1 к занятиям 1-10

Упражнение 1

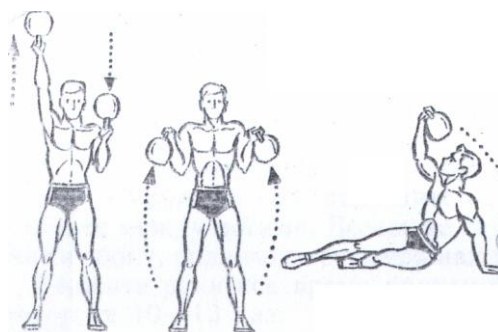
1. Выжимание одной или двух гирь кверху, или «на попу» (рис. 15 а). Поставьте ноги врозь, возьмите гири к плечам телами вверх. Выжимайте их попеременно правой и левой рукой. Темп медленный.

2. Подъем на бицепсы одной или двумя руками (рис.15 б). Поставьте ноги врозь, присядьте, возьмите две гири за ручки хватом снизу. Сгибая руки, затем мягко опустите их. Темп средний.

3. Опускание атлета из положения, стоя с гирей в руке в положение, лежа (рис. 15 в). Поставьте ноги врозь, одной рукой поднимите гирю вверх.

Медленно садитесь и ложитесь на пол, удерживая поднятую гирю на вытянутой руке. Затем медленно сядьте и встаньте с гирей.

Повторить 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.



а б в

Рисунок 15. «Выжимания»

Упражнение 2

1. Выжимание лежа (рис. 16 а). Лягте на спину, разведите ноги в стороны, гири возьмите к плечам. Медленно выжимайте их вверх.

2. Выжимание на борцовском мосту (рис. 16 б). Станьте на мост и возьмите гири к плечам. Медленно выжимайте их вверх. Прогиб больше.

3. Разведение и сведение рук, или крест (рис.16 в). Поставьте ноги врозь, руки с гирями поднимите вперед так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях. Медленно разводите руки в стороны, сохраняя прямое положение головы и туловища. Темп медленный.

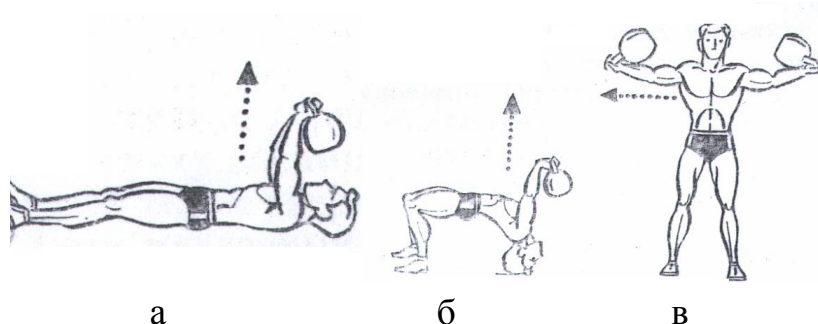


Рисунок 16. Выжимание

Повторить 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

Комплекс №2 к занятиям 11-20

Упражнение 3

1. Приседания с гирей (рис. 17 а). Поставьте ноги врозь, возьмите гирю двумя руками и положите на спину телом на лопатки. Медленно приседайте на всей ступне, слегка наклоняясь вперед, голову не опускайте.

2. Вырывание двух гирь (рис.17 б). Поставьте ноги врозь, возьмите гири хватом сверху, приподнимите их над полом, сделайте ими замах назад между ногами и быстро, сильными движениями ног, туловища и прямых рук выбросите их над головой телами кверху.

3. Круговые движения одной и двумя руками (рис. 17 в). Поставьте ноги врозь. Возьмите гирю за ручку двумя руками хватом сверху, сделайте круговые движения ею перед собой. Темп средний.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

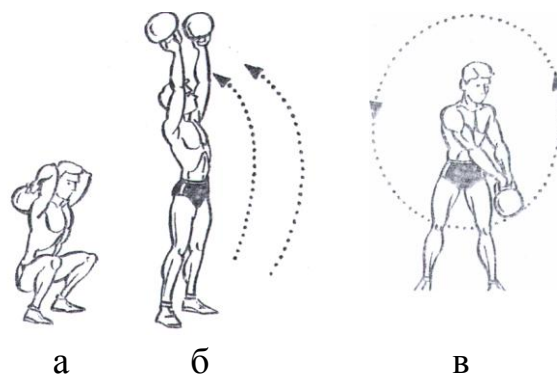


Рисунок 17. Приседание. Вырывание. Круговые движения

Упражнение 4

Протягивание гири вверх двумя руками (рис. 18 а). Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднимите гирю вверх над головой телом вниз.

Гирю поднимать возможно ближе к туловищу. Опускайте ее мягко, сгибая ноги и туловищу.

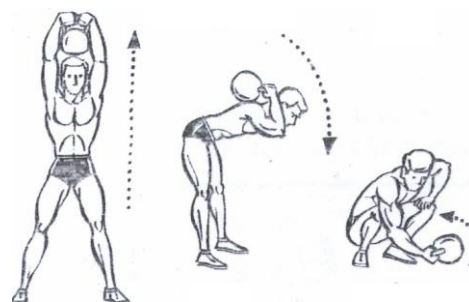
2. Наклоны с гирей за головой (рис. 18 б). Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками и положите ее на спину так, чтобы тело ее лежа-

ло на лопатках. Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спину. Держите ноги все время прямыми. При наклоне отводите таз назад, голову не опускайте.

3. Постановка гири на дужку (рис.18 в).

Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирю за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю на ручку и 2-3 секунды удерживайте ее телом вверх. Свободной рукой можно опираться на колено. Темп средний.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.



а б в

Рисунок 18. Протягивание. Наклоны

Комплекс №3 к занятиям 21-30

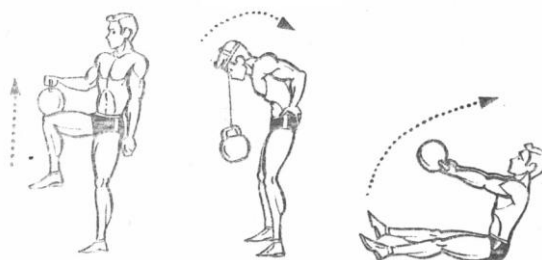
Упражнение 5

1. Поднимание гири ногой (рис. 19 а). Поставьте ноги вместе, возьмите гирю одной рукой и положите на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимите колено. Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая гирю на бедре рукой. Темп средний.

2. Удержание подвешенной гири (рис. 19 б). Ноги слегка расставьте, руки на пояс. Наклоните голову вниз, подвесьте на нее гирю на специальной лямке. Поднимайте и опускайте голову, сохраняя одно и то же положение туловища. Темп медленный.

3. Поднимайте гири над головой в седее (рис. 19 в). Сядьте на пол, разведите ноги в стороны, гирю поставьте между ногами. Возьмите гирю за ручку обеими руками сбоку, поднимите ее вверх над головой телом кверху. Держите руки все время прямыми. Темп медленный.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.



а б в

Рисунок 19. Поднимание. Удержание

Упражнение 6

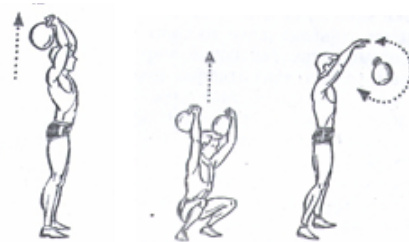
1. Выжимание гири из-за головы (рис. 20 а). Поставьте ноги вместе, возьмите гирю к плечам. Медленно выжимайте ее вверх, сохраняя прямое положение туловища.

2. Присядайте с гирями (рис. 20 б). Поставьте ноги врозь, гири на прямых руках. Присядьте с гирями, затем встаньте. Темп медленный.

3. Жонглирование одной гирей.

Поставьте ноги врозь и захватите гирю.

Жонглируйте ею так, как показано на рис. 20 в. Темп средний.
 Повторить 3×10-12 раз.
 Интервал отдыха между подходами 1'-2'.



а б в

Рисунок 20. Жонглирование

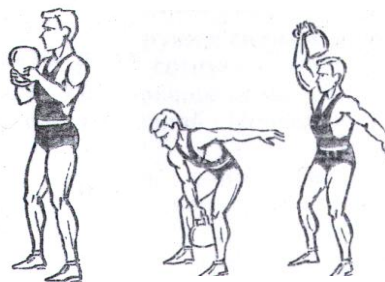
Комплекс №4 к занятиям 31-35 (III семестр), 1-6 (IV семестр)

Упражнение 7

И.п. – ноги на ширине плеч, гиря между ногами. Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху (рис. 21 а). Поднять гирю телом вниз (рис. 21 б) или вверх (рис. 21 в) как можно ближе к туловищу над головой — вдох. Опустить гирю медленно в И.п. – выдох.

Повторить 3×12-15 раз.

Интервал отдыха между подходами 1'-2'.



а б в

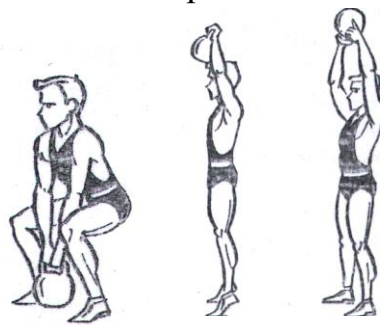
Рисунок 21. Поднимание-опускание

Упражнение 8

И.п. – ноги на ширине плеч, колени согнуты. Подняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами (рис. 22 а), затем быстрым движением ног и руки вырвать гирю вперед и вверх над головой на прямую руку (рис. 22 б). Темп ний и быстрый.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты, гиря в руках хватом снизу за дужку гири.

Поднять гирю к груди (рис. 22 в) и выжать вверх двумя руками. Затем опустить на грудь и вернуться в И.п. Темп средний. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.



а б в

Рисунок 22. Поднимание. Выжимание

Комплекс №5 к занятиям 7-16 (IV семестр)

Упражнение 9

И.п. – ноги на ширине плеч, колени согнуты, гири между ногами (чуть впереди), захват дужки сверху.

«Оторвать» гири от помоста, сделать замах между ногами назад и, резко выпрямляя ноги и спину, сделав небольшой подсед, поднять гири к плечам; ноги выпрямить (рис. 23 а). Силой рук выжать гири вверх одновременно (рис. 23 б) или попеременно (рис. 23 в). Туловище удерживать прямо. Темп средний.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

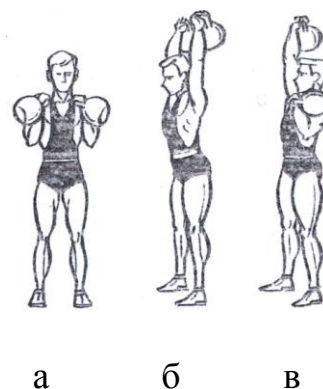


Рисунок 23. Замах с подседом

Упражнение 10

И.п. – то же, что в упр. 8. Перед выталкиванием — ноги выпрямлены на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях, дужки гирь на груди, спина прямая (рис. 24 а). После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног и туловища вытолкнуть гири вверх. Сделав подсед и «подхватив» гири на прямые руки (рис. 24 б), выпрямить ноги, зафиксировав гири вверху. Опустить гири сначала к плечам, затем на пол. Темп средний.

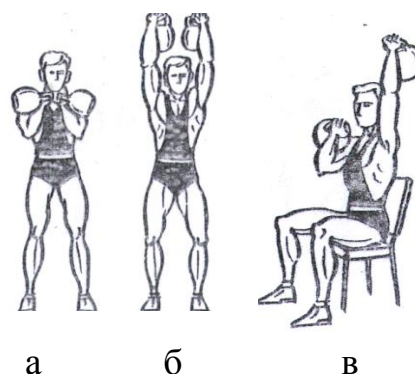


Рисунок 24. Выталкивание

И.п. – сидя на стуле или на полу. Взять гири на грудь, ноги поставить на ширину плеч. Выжимать гири попеременно правой и левой рукой (рис. 24 в). Вариант — выжимать гири вверх одновременно. Темп средний.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

Комплекс №6 к занятиям 17-26 (IV семестр)

Упражнение 11

И.п. – лежа на скамейке, ноги на полу, гири у плеч. Попеременно выжимать гири вверх (рис. 25 а). Повторить упражнение каждой рукой.

Вариант — одновременное выжимание гирь вверх. Темп средний. Если нет специальной скамейки, это упражнение можно выполнять лежа на полу.

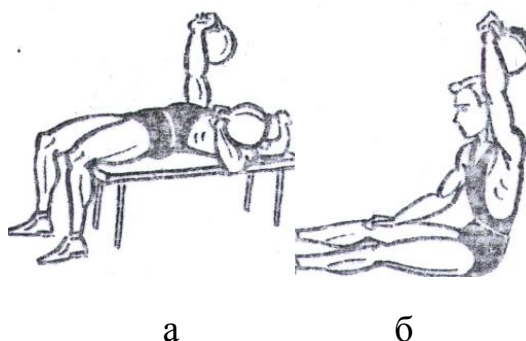


Рисунок 25. Выполнение из положения, сидя и лежа

И.п. – сидя на полу, гиря поднята вверх одной рукой. Свободной рукой опереться в колено или пол. Опустить гирю за голову, затем медленно

выжимать ее из-за головы вверх, не опуская локтей (рис. 25 б). Туловище стараться удерживать в прямом положении. Темп медленный и средний.

Повторить упражнение каждой рукой.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

Упражнение 12

И.п. – лежа на скамейке, ноги на полу. Гиря за головой на полу (рис. 26 а). Взять гирю за ручку обеими руками хватом снизу. Поднять гирю вверх прямыми руками (рис. 26 б) и опустить на бедра. Обратным движением отвести прямые руки назад с гирей за голову в И.п. Темп медленный.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гирями опущены вниз (рис.26 в). Медленно согнуть руки, притягивая гири к груди телом вниз. Туловище удерживать прямо. Темп медленный и средний.

Это упражнение можно выполнять с одной гирей, сидя на стуле. Рука с гирей опущена вниз, свободная рука упирается в колено. Медленно поднять гирю к плечу, сгибая руку. Туловище назад не отклонять.

Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

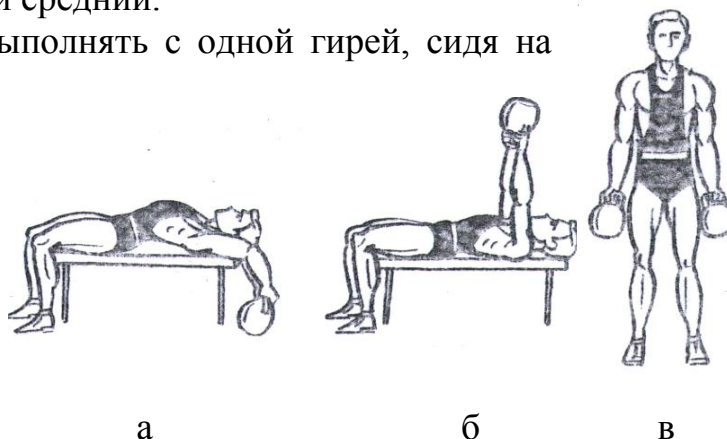


Рисунок 26. Поднимание из положения лежа, стоя

Комплекс №7 к занятиям 27-35 (IV семестр)

Упражнение 13

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище в наклоне, свободная рука опирается о стул, гиря в согнутой в локте руке, локти прижаты к туловищу (рис. 27 а). Разгибать руку в локтевом суставе, не разгибая туловища. Темп 'средний. Повторить каждой рукой.

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, ноги согнуты. Не меняя положения туловища и ног, подтянуть гирю к животу (рис.27 б). Темп средний.

И.п. – ноги на ширине плеч, гири в обеих руках за головой у затылка. Наклониться в одну сторону, выпрямиться (рис.27 в). Ноги держать прямыми, туловище должно двигаться в одной плоскости. Темп медленный. Повторить упражнение в каждую сторону. И.п. – ноги на ширине плеч, гири в обеих руках за головой у затылка. Медленно наклониться вперед, не сгибая коленей (рис. 27 г) – выдох; выпрямиться в И.п. – вдох. Темп медленный.

Повторить 3×8-12 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

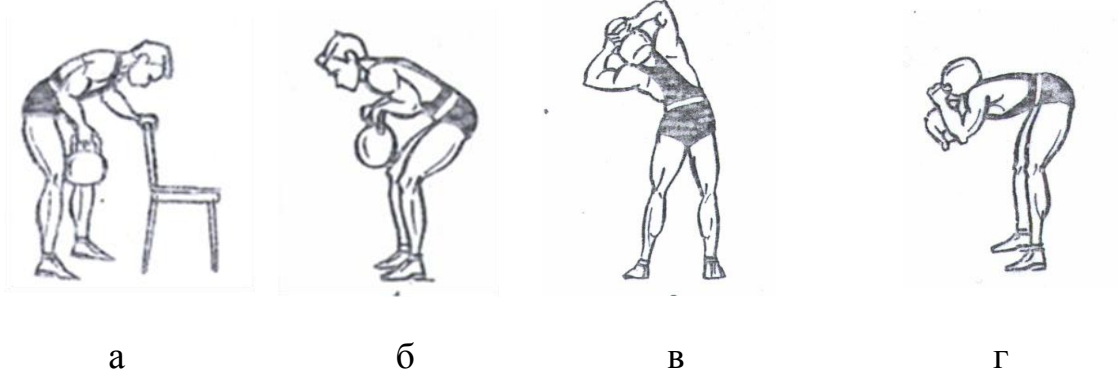


Рисунок 27. Наклоны в стороны

Упражнение 14

И.п. – ноги на ширине плеч, поднять гирию двумя руками и положить на спину (рис. 28 а). Присесть на всей ступне, слегка наклоняясь вперед, голову не опускать (рис. 28 б). Темп может быть быстрым, средним и медленным.

И.п. – ноги уже плеч, гирия у пяток. Присесть, взять гирию двумя руками (рис. 28 в). Выпрямляя ноги, встать, подняться на носки (рис. 28 г). Удерживать гирию в таком положении 2-3 секунды и вернуться в И.п. Темп средний.

И.п. – ноги на стульях, гири на полу между стульями. Наклонившись и согнув ноги в коленях, взять гирию за ручку хватом сверху (рис. 28 д). Выпрямить ноги и спину, подтянуть гирию вверх до уровня груди. Темп медленный. Вернуться в И.п. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1'-2'.

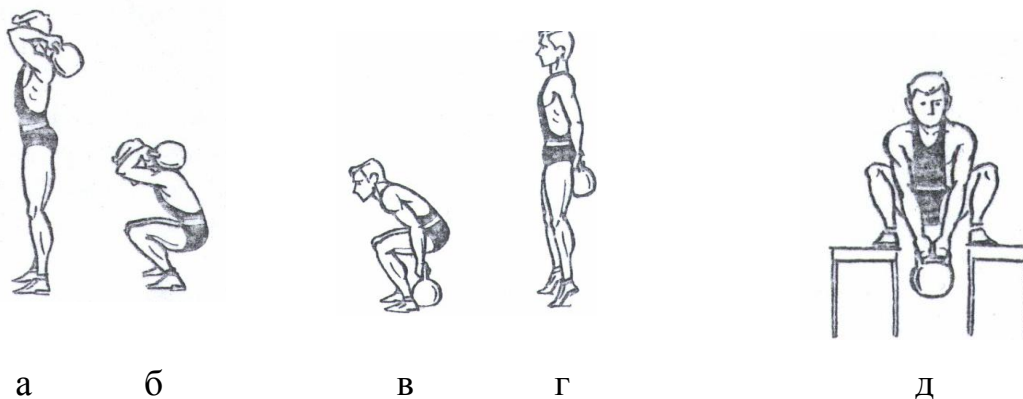


Рисунок 28. Приседания

10.2 Комплексы упражнений для предупреждения возникновения технических ошибок ДЦ. Основная часть

Комплекс №1 к занятиям 1-4

Техническая ошибка: неправильная стойка. Из-за неправильной расстановки ног по ширине плеч меняется устойчивость спины и амплитуда движения гири во время раскачки. Затрудняется синхронность работы ног, туловища.

Причины ошибок:

- неправильная постановка ног по ширине;

- положение туловища не соответствует требованию техники.

Рекомендуется следующие подводящие упражнения:

- подъем гири на грудь левой и правой рукой последовательно из положения вис. Вес гири 16 кг, 24 кг:

- махи рывковые вперед, до уровня груди, головы левой, правой, двумя руками.

Вес гири 16 кг:

- приседание со штангой в широкой стойке. Вес штанги 30 кг. 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №2 к занятиям 5-8

Техническая ошибка: согнуты спина и руки при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движения рук, ног, туловища. Мышцы спины и ног слабо включаются в работу. Подъем выполняется за счет силы рук.

Причины ошибок:

- неумение гиревика держать спину;
- мышцы рук и плечевого пояса во время подъема не расслаблены;
- слишком глубокий захват дужки;
- скользкая дужка.

Рекомендуются следующие упражнения:

- удержание гири в висе на различной высоте. Вес гири 16, 24 кг;

- тяга гири с подъемом плеч и выходом на носки. Вес гири 16, 24 кг.

Все упражнения выполнять с максимально расслабленными мышцами. Необходимо обработать дужку магниевой. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №3 к занятиям 9-12

Техническая ошибка: неправильное положение гири на груди. Это не позволяет эффективно выполнять толчок от груди.

Причины ошибок:

- не отработанный стартовый толчок от груди;
- «закаченные» и растянутые мышцы рук и плечевого пояса;
- слишком сильно опущены или высоко подняты гири;
- локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

Рекомендуются следующие упражнения:

- удержание гири на груди увеличивая время (1', 2', 3') с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и пресса, изменяя положение гири и локтей левой и правой рукой. Вес гири 13, 24, 32 кг;

- полу толчок от груди (1', 2', 3') с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и пресса двумя руками. Вес гири 13, 24, 32 кг.

При выполнении этих упражнений, следует менять положение (угол) локтевых суставов. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №4 к занятиям 13-16

Техническая ошибка: в стартовом положении для толчка от груди локти слишком сведены перед грудью или разведены в стороны. В этих случаях, эффективность выталкивания гирь будет снижена.

Причины ошибок:

- копирование техники более техничных гиревиков начинающими спортсменами без достаточной подготовки;
- обучение технике без учета индивидуальных и физических особенностей занимающегося тренером.

Рекомендуется на тренировках выполнять толчок от груди с различным положением локтей. Найти наиболее оптимальный подход к технике толчка. Для этого использовать ТСО и законы физики.

Комплекс №5 к занятиям 17-20

Техническая ошибка: в стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужку.

В этом случае мышцы локтевых суставов и кистей рук быстро забиваются.

Причины ошибок:

- неправильное положение гирь на груди;
- локтевые части рук слабо прижаты к туловищу.

Рекомендуется все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотным прилеганием их к туловищу. Кисти просунуты внутрь дужек. Пальцы согнуты, но не напряжены.

Комплекс №6 к занятиям 21-24

Техническая ошибка: неполное выпрямление ног при выталкивании с груди.

В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полуприсед, что часто приводит к потере равновесия и излишнему напряжению мышц. Толчок не эффективен.

Причины ошибок:

- слабые мышцы – разгибатели ног;
- низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гирь.

Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь:

- приседание со штангой или гирями на плечах. Вес 30-35 кг;
- полу толчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки. Вес гири 16, 24 кг;
- пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. Вес гири 24-32 кг. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №7 к занятиям 25-28

Техническая ошибка: недостаточный полуприсед после выталкивания гири с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверх и удерживание гири.

Причины ошибок:

- методически неправильное обучение;
- недостаточная гибкость в локтевых, плечевых суставах.

Рекомендуется следующие подводящие упражнения:

- удерживание гири вверх на прямых руках в полуприседе различной глубины. Вес гири 16, 24 кг;
- ходьба вперед в полуприседе с гирями вверх. Вес гири 16, 24 кг;
- упражнение на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность суставов. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №8 к занятиям 29-33

Техническая ошибка: в момент фиксации вверх на прямых руках гири «тянут» вперед. В этом случае в положении «фиксация» удерживать их трудно.

Причины ошибок:

1. В момент выталкивания гиревик смещает основной центр тяжести вперед.
2. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

С полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании.

Рекомендуется следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом центра тяжести к пяткам. Вес гири 16, 24 кг.
2. Полутолчок гири без отрыва пяток от пола, а по мере основания – с выходом на носки. Вес гири 16, 24 кг.
3. Полуприседы с гирями вверх. Вес гири 16, 24 кг.

Необходимо выполнять больше специальных упражнений на растяжение рабочих мышц и развитие подвижности суставов. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №9 к занятиям 34-35 (III семестр), 1-4 (IV семестр)

Техническая ошибка: низкий предварительный полуприсед при выталкивании гири от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы – разгибатели ног, поэтому они быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

Причины ошибок:

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц пресса для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании гири.
2. Замедленный предварительный полуприсед.

3. Слабые мышцы ног.

Наиболее эффективные упражнения для исправления ошибок:

1. Удержание гирь на груди (1'-3') на слегка согнутых ногах. Вес гирь 16, 24 кг.
 2. Полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение груди). Вес гирь 16, 24 кг.
 3. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях. Вес гирь 16,24 кг.
 4. Подскоки со штангой на плечах, включая работу носков. Вес 20-30 кг.
- Подходы выполнять строго по времени с интервалом отдыха. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №10 к занятиям 5-8 (IV семестр)

Техническая ошибка: в момент фиксации гирь вверху на прямых руках, происходит расхождение рук в стороны. В данной позиции удержание гирь вверху затрудняется.

Причины ошибок:

1. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов рук и плечевого пояса.
2. Руки не отработаны на начальном этапе со штангой.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Полуприседы различной глубины, со сведенными до касания ног, при опускании гирь на грудь. Вес гирь 16, 24 кг.
2. Ходьба в полуприседе со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках. Вес гирь 16, 24 кг. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №11 к занятиям 9-12 (IV семестр)

Техническая ошибка: неправильное дыхание. Роль дыхания в процессе подъема гири. Только темповое дыхание, позволяющее выполнить полный 10 минутный режим работы, приводит к спортивному результату.

Причины ошибок:

1. Неправильное дыхание сбивает темп выполнения упражнения.
2. Неправильное дыхание усиливает анаэробный режим работы.
3. Из-за нехватки кислорода ухудшается процесс восстановления мышц, что мышцы теряют режим, задействованных в работе.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Использовать секундомер для установки режима дыхания. Комплекс дыхательных упражнений (на вдох-выдох).
2. Рассчитать равномерно и эффективно темп работы с гирями. Комплекс дыхательных упражнений.
3. Работа по времени с облегченными гирями в замедленном темпе. Вес гирь 16 кг.

Правильный подход к закреплению режима дыхания поможет выдержать планируемый темп на помосте. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №12 к занятиям 13-14 (IV семестр)

Техническая ошибка: в точке «до отказа» подсед в последних подъемах гирь производится без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления спортсменов не может выталкивать гири на нужную высоту. Для удержания гирь вверху нужен глубокий подсед. Устойчивость в таком подседе обеспечивает расстановка ступней и значительно облегчает удержание гирь вверху.

Причины ошибок:

1. Неумение выполнять подсед «разноской».
2. Ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выпрыгивания с расстановкой в стороны ступни на различную ширину (10-30 см) с последующим полуприседом. Вес гирь 16, 24 кг.
2. Полуприседания с гирями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. Вес гирь 16, 24 кг.

При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растягивание мышц и подвижности суставов. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №13 к занятиям 15-18 (IV семестр)

Техническая ошибка: не согласованность движения ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движения, сбивается дыхание.

Причины ошибок:

1. Не освоенные отдельные элементы техники толчка в нужной последовательности.
2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласованной работы рук, ног, туловища выполнять в целом только с легкими гирями. Рекомендуются все упражнения выполнять в замедленном темпе. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №14 к занятиям 19-22 (IV семестр)

Техническая ошибка: в момент быстрого опускания гирь на грудь теряется устойчивость ног. Это происходит из-за неумения использовать фактор амортизации.

Причины ошибок:

1. После фиксации нет контроля сопровождения гирь до касания груди.

2. Положение ног не позволяют амортизировать туловищу в момент завершения фазы опускания.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Отрабатывать плавное опускание гирь более мягким весом в стойке. Вес гирь 16, 24 кг.

2. В момент касания гирь на грудь напрячь грудную клетку на доли секунды, затем расслабить с целью уменьшения скорости опускания гирь. Вес гирь 16, 24 кг. Повторить 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №15 к занятиям 23-26 (IV семестр)

Техническая ошибка: в момент опускания гирь скользящим движением вперед с груди, теряется амплитуда раскачивания. Это происходит из-за слабого направленного отталкивания гирь с груди.

Причины ошибок:

1. Не синхронное направленное движение гирь вперед – вниз по амплитуде. Вовремя не включаются в работу мышцы ног, спины.

2. Руки не до конца контролируют движение гирь вперед. Ноги полусогнуты.

Исправление ошибок.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнение направленного (амплитудного) движения гири с груди вперед – вниз попеременно левой, правой рукой. Вес гирь 16, 24 кг.

2. Выполнение амплитудного движения гири назад–верх к груди. Гири должны ложиться на грудь плавно, без удара. Чтобы смягчить удар необходимо включить согласованность мышц коленного сустава, икроножных мышц и спины. Вес гирь 16, 24 кг. Повторить 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №16 к занятиям 27-30 (IV семестр)

Техническая ошибка: чрезмерно сильный сброс гирь от груди. Из-за чрезмерно сильного толчка от груди теряется равномерность движения гирь на дуге и нарушается амплитуда.

Причины ошибок:

1. Недостаточная концентрация внимания при выполнении данного упражнения.

2. Недостаточная устойчивость стопы ног.

3. Неправильно отработаны связки сброс с груди, далее формирование амплитуды движения гирь.

Исправление ошибок.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Регулировать темп выполнения упражнения сброс – амплитуда одной гирей по секундомеру. Вес гирь 16, 24 кг.

2. Отработка упражнения в целом перед зеркалом. Вес гирь 16 кг. При выполнении упражнения перед зеркалом, видны ошибки в технике. Выполнение 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №17 к занятию 31 (IV семестр)

Техническая ошибка: замах гирь выполняется не по полной амплитуде. В данный момент теряется скорость, что влияет на темп выполнения упражнения в целом.

Причины ошибок:

1. Недостаточно основательно отработаны связка работы ног и спины. Группа мышц своевременно должны переключиться на обратно амплитудное движение.
2. Руки должны быть связующим звеном, контролирующим равномерную скорость перехода движения назад–вперед.

Исправление ошибок.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Полуприсед с выносом одной гири вперед по амплитуде. Вес гирь 16 кг.
2. Полный присед по дуге с захватом гири двумя руками. Вес гирь 16, 24 кг.

Обратить внимание на согласованность работы мышц спины и положение стопы ног. Выполнение 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №18 к занятиям 32-33 (IV семестр)

Техническая ошибка: неполное выпрямление ног и туловища в подрыве. Неправильная амплитуда движения. В результате гиревик поднимает снаряд на недостаточную высоту. Для удержания гирь на груди, он вынужден делать глубокий полуприсед, из-за чего теряется равновесие (гири делают «максимальную» амплитуду).

Причины ошибок:

1. Подрыв начат раньше.
2. Слабые мышцы спины и ног.
3. Слишком тяжелые гири.
4. Во время замаха гири излишне отводятся назад – за колени.

Исправление ошибок.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Подрыв гири с выпрямлением (мягко). Вес гирь 16 кг.
2. Подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.
3. Приседание и пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. Вес 20-30 кг.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу. Выполнение 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс №19 к занятиям 34-35 (IV семестр)

Техническая ошибка: сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь. В результате быстро устают мышцы – разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка в момент выталкивания гирь вверх.

Причины ошибок:

1. При обучении гиревик не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь.

Исправление ошибок.

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

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Поднять легкие гири на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки и выполняя амортизирующее движение до касания ступней помоста. Ноги на коленях не сгибать. Вес гирь 16. 24 кг.

2. В момент касания гирь груди напрячь мышцы, затем плавно расслабить их. Вес гирь 16, 24 кг. Выполнение 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

10.3 Комплексы упражнений для заключительной части занятия

Гибкость - как физическое средство восстановления мышц. Методы растягивания используется в заключительной части занятия. При сильном утомлении после выполнения больших объемов нагрузок силовой и скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать «пассивные» динамические упражнения на растягивание. В условиях сильного мышечного утомления такие упражнения не только более эффективны, но и менее атравматичны. Комплексы «пассивных» динамических упражнений лучше всего применять в конце основной или в заключительной части занятия, а также в форме отдельной «восстановительной» тренировки. Необходимо помнить всегда, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки и не должно быть никаких болевых ощущений, а лишь чувство слегка «растягиваемых» мышц и связок.

Комплекс №1 к занятиям 1-2

Упражнение 1 (рис. 29).

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги врозь, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. Почувствовать в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Восстановить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Дозировка – 2х30 секунд.

Упражнение 2 (рис. 29).

И.п. – лежа на спине, свести вместе руки вдоль туловища.

Опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить.

На вдохе рывком, поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное. Продолжительность увеличивать постепенно.

Дозировка – удержание 2х30 секунд.



Рисунок 29. Упражнения на растягивание

Упражнение 3 (рис. 29).

И.п. – конечное положение предыдущего упражнения:

Медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола. Удерживать позу от 10 секунд до 5 минут, продолжительность увеличивать постепенно. Медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги.

Принять позу упражнения №1, расслабиться.

Упражнение 4 (рис. 29).

И.п. – лечь на грудь, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища.

Лечь на грудь с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника. Позу удерживать 10 -60 секунд, сконцентрировав внимание на щитовидной железе, дыхание произвольное. Медленно принять И.п.

Упражнение 5 (рис. 29).

И.п. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу.

На выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню. Наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо. Выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть мышцы брюшного пресса. Удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 мин, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза. Выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу.

Выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

Комплекс №2 к занятиям 3-4

Упражнение 1 (рис. 30).

И.п. – лечь на бедра, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук опереться в пол на линии плеч.

На вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх – назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться. Зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5-6 до 30 секунд.

Не сдвигая рук и ног, медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги. Зафиксировать позицию до 30 секунд и повторить ее в другую сторону.

Медленно вернуться в положение первой позиции максимально прогнуться, не отрывая нижней части живота от пола, и удерживать позу от 5 до 30 секунд. Медленно вернуться в И.п.

Выполнить упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное. Внимание сконцентрировать на щитовидной железе.

В стадии подъема головы и туловища оно скользит по позвоночнику сверху вниз, а при поворотах головы направляется в область почек.

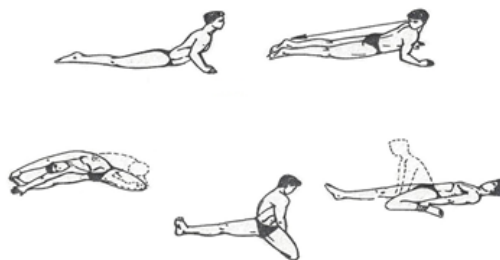


Рисунок 30. Упражнения на растягивание

Упражнение 2 (рис. 30).

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге:

На выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени. Удерживать позу в течение 10-30 секунд. Выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже. Зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10-30 секунд и затем выпрямить его.

Выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватив двумя руками пятку левой ноги. Удерживать это положение 10-30 секунд.левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину. Удерживать позу в течение 10-60 секунд. Вытянуть левую ногу вперед, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.

Комплекс №3 к занятиям 5-6

Упражнение 1 (рис 31).

И.п. – сидя на полу, ноги вперед:

Сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро. С помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и вправо. Взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, гру-

ди, голове, затем вновь опустите на бедро. На выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колена. Удерживать конечное положение 10-60 секунд.

Выпрямиться, разогнув вперед левую ногу, расслабиться. Выполнить упражнение на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.

Упражнение 2 (рис 31).

И.п. – лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть.

На следующем выдохе наклониться и взяться руками за ступни.

Вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий. На выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов. Удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 мин, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание. Вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину. Зафиксировать конечное положение на несколько секунд. Медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины. Лечь на спину, расслабиться.

Упражнение 3 (рис. 31).

И.п. – встать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь, и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени:

Раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени. Выдержать позу в течение 1-3 мин. На выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лечь на спину. Удерживать позу от 1 до 3 мин; дыхание ровное, спокойное, внимание при этом сконцентрировать на область живота. Осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вперед, сесть. Лечь на спину, расслабиться.

Упражнение 4 (рис 31).

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед и расставлены:

Сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру. Сгибая правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к промежности и положить между бедром и голенью левой ноги. Выдержать позу от 1 до 5 мин, держа спину прямой. Перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом.

На выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо. Согнутую в локтевом суставе правую руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо. Удерживать позу до 1 мин дыхание произвольное. Принять И.п. и выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение 5 (рис 31).

И.п. – лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол (коврик), руки вдоль туловища ладонями вверх.

Раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородка от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме. Сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота. Отклонив голову вверх–назад и максимально прогнуться, подтянуть плечи и лодыжки друг к другу. Свести колени и лодыжки, выдержать позу до 2 мин, дыхание спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед – назад в такт дыханию. На выдохе – принять И.п. и расслабиться. Дозировка – 2х2 мин.

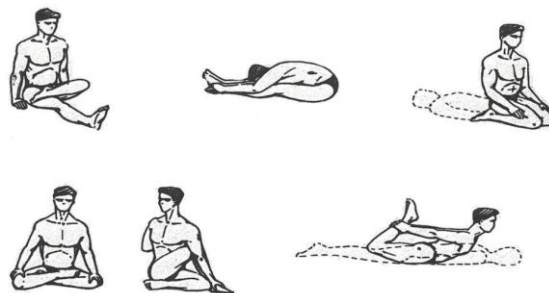


Рисунок 31. Упражнения на растягивание

Комплекс №4 к занятиям 7-8

Упражнение 1 (рис. 32).

И.п. – лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны.

На выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног. Вдохнуть, и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах. Удерживать позу до 5 мин, дыхание при этом спокойное и произвольное. Выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

Упражнение 2 (рис. 32).

И.п. – встать на колени, развести ступни в стороны, сесть на пол между пяток, опираясь на внутреннюю поверхность голеней и ступней. Положив руки сверху на колени, зафиксировать позу до 2-3 мин. Выпрямить ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

Упражнение 3 (рис. 32).

И.п. – сесть, ноги вперед. Подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах. Соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно. Соединить пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к промежности. Надавливая локтями и предплечьями на голени, прижимать колени к полу. Вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног. Зафиксировать позу 1-2 мин, дыхание спокойное, равномерное. На выдохе – выпрямиться, ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

Упражнение 4 (рис. 32).

И.п. – принять упор на коленях, кисти впереди плеч. Подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки. Подать плечи вперед – вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор). Подать таз назад до И.п.

Повторить упражнение 10-15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу.

Подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться о пол (коврик) лбом, предплечьями и ладонями.

Удерживать позу 1-2 мин.

Выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп, спину держать прямо, руки положить на колени.

Сосредоточиться, выполнить дыхательные упражнения.



Рисунок 32. Упражнения на растягивание

Комплекс №5 к занятиям 9-10

Упражнение 1 (рис. 33).

И.п. – лежа, лицом вниз в упоре на предплечьях партнер, сидя «верхом» на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги; прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-10 секунд.

Упражнение 2 (рис. 33).

И.п. – лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя «верхом» на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад–вверх.

Конечное положение зафиксировать на 5-10 секунд.

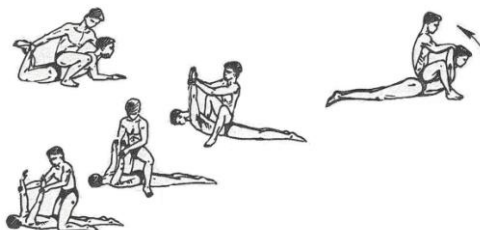


Рисунок 33. Упражнения на растягивание в парах

Упражнение 3 (рис. 33).

И.п. – лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья. Разгибание рук назад партнером. Тяга за руки назад–вверх.

Дозировка – 3x10 секунд.

Комплекс №6 к занятиям 11-12

Упражнение 1 (рис. 34).

И.п. – как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав:

разгибание одной руки назад партнером. Зафиксировать на 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Упражнение 2 (рис. 34).

И.п. – сидя, прямые руки назад: разведение выпрямленных рук за спиной партнером

Конечное положение зафиксировать на 10-15 секунд.

Упражнение 3 (рис. 34).

И.п. – сидя, руки в «замке» за головой, партнер сзади захватывает Ваши руки за локти: разведение рук за головой партнером. Конечное положение зафиксировать на 5-10 секунд.

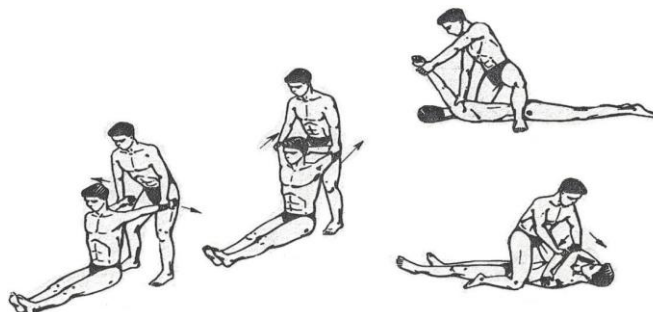


Рисунок 34. Упражнения на растягивание в парах

Упражнение 4 (рис. 34).

И.п. – лежа спиной на коврик, скрестить на груди, партнер захватывает их сверху за локти: сведение скрещенных рук партнером. Положение рук менять, держать по 10-15 секунд.

Комплекс №7 к занятиям 13-14

Упражнение 1 (рис. 35).

И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх, один захватывает другого за запястья. Развернуть боком друг к другу и выполнить наклоны туловища в сторону. Конечное положение зафиксировать на 5-10 секунд. Затем принять И.п. и выполнить упражнение в другую сторону. Не меняя И.п. перейти к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 2 (рис. 35).

И.п. – как и в предыдущем упражнении: одному наклониться вперед, наваливая партнера себе на спину так, чтобы он прогнулся в спине. Дозировка -3x10 секунд.

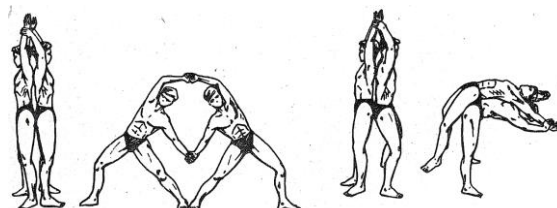


Рисунок 35. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №8 к занятиям 15-16

Упражнение 1 (рис. 36).

И.п. – сидя друг напротив друга, руки в замке за головой, сцепиться ступнями: повороты туловища в стороны. Конечное положение зафиксировать на 5-10 секунд.

Упражнение 2 (рис. 36).

И.п. – сидя друг против друга, упереться разведенными в стороны ногами в ступню: одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону. Зафиксировать на 10-15 секунд. Лечь на спину и перейти к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 3 (рис. 36).

И.п. – лежа на спине, ноги в стороны: разведение ног с помощью партнера. Конечное положение удерживать 5-10 секунд.

Упражнение 4 (рис. 36).

И.п. – сидя спиной к партнеру, ноги в стороны, захватить друг друга под локти: наклон вперед с помощью партнера, наваливающегося на Вас сверху. Зафиксировать на 10-30 секунд, затем подняться в И.п. и свести ноги.

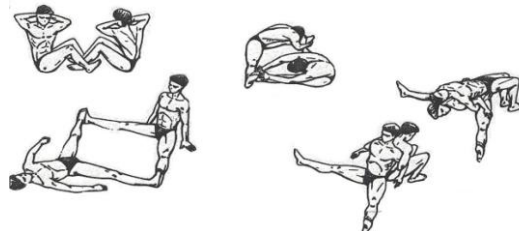


Рисунок 36. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №9 к занятиям 17-18

Упражнение 1 (рис. 37).

И.п. – сидя, ноги вместе: наклоны вперед с помощью партнера, наваливающегося Вам на спину. Конечное положение держать 10-30 секунд.

Упражнение 2 (рис. 37).

И.п. – опереться спиной, на ступни согнутых ног лежащего на спине партнера: прогнуться в спине с помощью партнера, выпрямляющего свои ноги и удерживающего Вас за руки.

Упражнение 3 (рис. 37).

И.п. – сидя, подтянуть ступни, сведя вместе подошвы, руками захватить пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к промежности, стоящий сзади на коленях партнер опирается руками на Ваши колени: разведение ног и наклон туловища вперед с помощью партнера, надавливающего руками на колени и наваливающегося грудью Вам на спину. Дозировка- 2x10 сек.



Рисунок 37. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №10 к занятиям 19-22

Упражнение 1 (рис. 38).

И. п. – лежа вниз лицом, ноги согнуть в коленях, партнер захватывает их за лодыжки, придерживая снаружи Ваши колени своими бедрами: разведение согнутых в коленях ног партнером, постепенно увеличивая амплитуду движений. Не меняя И.п., свести ноги внутрь, зафиксировать 5-10 секунд.

Упражнение 2 (рис. 38).

И.п. – лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает Ваши ноги за пальцы стоп: сгибание ног в коленных суставах партнером. Дозировка -2x10 секунд.



Рисунок 38. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №11 к занятиям 23-26

Упражнение 1 (рис. 39).

И.п. – стоя лицом друг другу; выполнить несколько махов в сторону прямой ногой, затем с помощью партнера отвести ее в сторону–вверх до предела и держать 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.

Упражнение 2 (рис. 39).

И.п. – стоя боком к партнеру и опираясь о его плечо; выполнить несколько махов прямой ногой вперед-назад, и с помощью партнера поднять прямую ногу вверх до предела. Конечное положение зафиксировать на 10-30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.

Упражнение 3 (рис. 39).

И.п. – в висе на перекладине: партнер, захватив за ноги «растягивает» Вас, повисая на ногах. Зафиксировать «растяжку» 5-10 секунд.



Рисунок 39. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №12 к занятиям 27-30

Упражнение 1 (рис. 40).

И.п. – продольное растягивание суставов, связок и мышц и незначительное скручивание туловища одного из занимающихся.

Двухсторонние захваты двумя руками за кисти или ступни.

Захват за ладонь – «рукопожатие».

Захват за предплечье с внутренней или наружной стороны одной или двумя руками.

Выполнять растягивание плавно, без рывков и чрезмерных усилий. Строгое соблюдение необходимой последовательности выполнения упражнений – повышает их эффективность. Дозировка – 3x10 секунд.

Комплекс №13 к занятиям 31-35

Упражнение 1. Растяжка за руки лицом вниз (рис. 41).

И.п. – лежа на коврикe лицом вниз, руки вперед; партнер за головой сидя на коленях (или стоя), спина и руки прямые: тяги сначала одной рукой, потом другой, затем двух рук одновременно. Это упражнение можно выполнять со

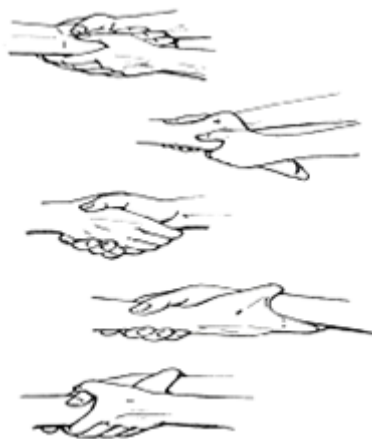


Рисунок 40. Упражнения на растягивание в парах

скручиванием туловища при тяге одной руки. Для этого партнеру, растянув всю кинематическую цепь, кисть – предплечье – плечо – туловище, плавно провести скручивание туловища пассивного партнера за счет отклонения своего тела назад и в сторону. Захваты за руки – любые. При выполнении этого упражнения растягиваются мышцы предплечья, трицепс плеча и верхняя часть трапециевидной мышцы.

Упражнение 2. Растяжка за руки лицом вверх (рис. 41).

И.п. – лежа на спине, руки вверх; активный партнер, сидя на коленях (или стоя) за головой растягиваемого: поочередные тяги одной руки, затем одновременно двух рук.

Выполнять так же, как и предыдущее упражнение, не поднимать спину растягиваемого от опоры.

Дозировка – 3x10 секунд.

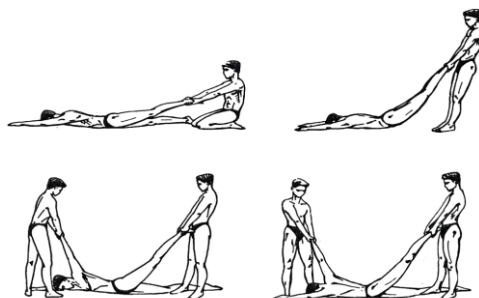


Рисунок 41. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №14 к занятиям 1-2 (IV семестр)

Упражнение 1. Растяжка за ноги лицом вниз (рис. 42).

И. п. – лежа лицом вниз; партнер сидя на коленях (или стоя), захватывает двумя руками стопу растягиваемого: поочередные тяги за одну, другую, затем за обе ноги. При выполнении этого упражнения растяжка направлена на мышцы и связки голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Упражнение 2. Двухсторонняя растяжка тела в положении лицом вниз. (рис. 42)

И. п. – лежа лицом вниз, руки вверх, растягивающие партнеры сидя на коленях (или стоя) один за головой, другой в ногах; продольная одноименная растяжка с одной, затем, с другой стороны. Не меняя И.п. перейти к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 3. Диагональная (разноименная) растяжка тела в положении лицом вниз (рис. 42).

Выполнять растяжку в одну и в другую стороны. Дозировка – 2x10 секунд.

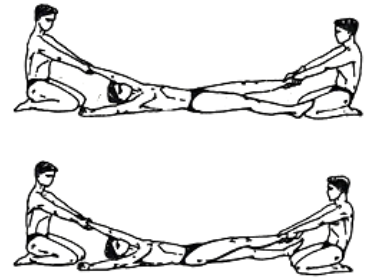


Рисунок 42. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №15 к занятиям 3-4 (IV семестр)

Упражнение 1. Двухсторонняя растяжка тела в положении лицом вверх (рис. 43).

Выполняется так же, как и упражнение №4, но лицом вверх. Не меняя И.п. перейти к выполнению следующего упражнения.



Упражнение 2. Диагональная растяжка тела в положении лицом вниз (рис.43).



Рисунок 43. Упражнения на растягивание в парах

Упражнение 3. Скручивающая растяжка позвоночника (рис. 44).

И.п. – лежа на боку, руки вверх, сверху расположенная нога – поперек туловища под углом 45°, партнер на коленях за спиной.

Партнеру захватить растягиваемого одной рукой за плечо, а другой за верхнюю часть бедра и произвести одновременно двумя руками скручивание туловища по направлению: плечо – от себя, бедро – к себе в течение 3-5 секунд сначала на одном боку, а затем на другом.

Выполнить скручивание туловища в противоположном направлении: плечо – к себе, бедро от себя на одном и на другом боку.

Дозировка – 2x10 секунд.



Рисунок 44. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №16 к занятиям 5-6 (IV семестр)

Упражнение 1. Продольная растяжка в висе лицом вверх (рис. 45).

Выполняется с помощью двух, трех или четырех партнеров.

И.п. – лежа на спине, двое партнеров захватывают растягиваемого за руки, а один (или двое) – за ноги: растягивание в висе в течение 5-7 секунд.

Упражнение 2. Продольная растяжка в висе лицом вниз (рис. 45).

Выполняется так же, как и в предыдущем упражнении, но лицом вниз

Упражнение 3. Продольная одноименная растяжка в висе (X – растяжка) (рис. 45).

И.п. – лежа на спине, руки вверх, партнеры (два или четыре) стоят у головы и в ногах: постепенным растяжением рук и ног поворачивают товарища на бок и приподнимают его не вис на 3-5 секунд. Плавно опустить растягиваемого на спину и выполнить упражнение в другую сторону.

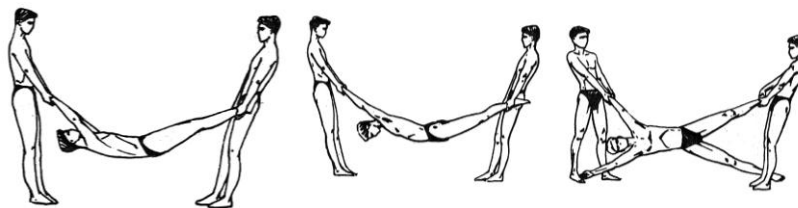
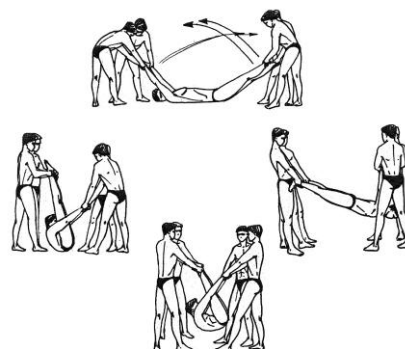


Рисунок 45. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №17 к занятиям 7-8 (IV семестр)

Упражнение 1. Диагональная растяжка в висе лицом вверх (рис. 46).

И.п. – лежа на спине, руки вверх, два партнера, по одному с каждой стороны захватывают растягиваемого за разноименные руку и ногу: постепенным растяжением руки и ноги приподнимают его и удерживают в висе 3-10 секунд. Затем, не опуская, растягивают партнера за другую руку и ногу.



Упражнение 2. Диагональная растяжка в висе лицом вниз (рис. 46).

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но лицом вниз. Дозировка – 3x10 секунд.

Рисунок 46. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №18 к занятиям 9-10 (IV семестр)

Упражнение 1. Продольная растяжка с переворотом (рис. 47).

И.п. – лежа на спине; два партнера за головой, два – в ногах, захватывают каждый со своей стороны руки и ноги товарища и поднимают их вверх, а затем передают стоящему напротив партнеру так, чтобы руки были снаружи.

Плавно тягой приподнять растягиваемого в вис на 5-7 секунд, затем опустить в И.п. После этого растягиваемый, пригибая голову к груди и поднимая таз плавно и без рывков вверх, становится с помощью партнеров в положение стойки на плечах, приподнимается и переворачивается в висе низом вниз. Опустить растягиваемого лицом вниз. Дозировка – 3x10 секунд.

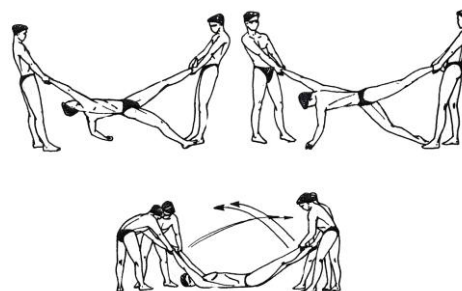


Рисунок 47. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №19 к занятиям 11-12 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 48).

И.п. – в упоре на коленях, партнер «верхом» на Вашей спине:

Наклонить голову назад до предела и опустить в И.п. Наклонить голову назад на половину амплитуды и напряжением мышц передней поверхности шеи преодолевать сопротивление в течение 3-5 секунд. Расслабиться и с помощью партнера осторожно выполнить наклон головы назад.

Упражнение 2 (рис. 48).

И.п. – как и в предыдущем упражнении, но направления действия силы и растягивания меняются на противоположные: растягивание мышц задней поверхности шеи.

Упражнение 3 (рис. 48).

И.п. – стоя в упоре на коленях. Наклонить голову в сторону (к плечу). Отклонить голову в противоположную сторону, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и, с помощью партнера, наклонить голову к плечу.

Упражнение 4 (рис. 48).

И.п. – лежа на спине, партнер сидит «верхом» у Вас на бедрах. Руки к плечам. Разогнуть руки в локтевых суставах с сопротивлением партнера. Согнуть руки в локтевых суставах с помощью партнера.

Упражнение 5 (рис. 48).

И.п. – сидя на полу, партнер за спиной.

Развести руки назад. Опустить руки и попытаться свести их вперед, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и развести руки, пытаясь с помощью партнера увеличить амплитуду движения. Дозировка – 2x10 секунд.

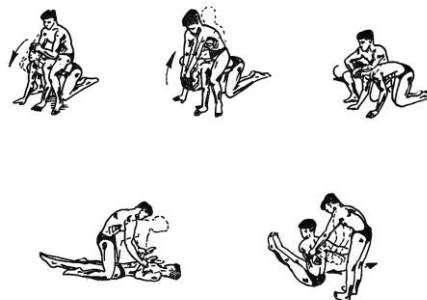


Рисунок 48. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №20 к занятиям 13-14 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 49).

И.п. – стоя спиной к партнеру. Ногу назад на носок, сцепленные в «замок» руки поднять вверх, затем вернуть их в И.п. и повторить движение, отставляя другую ногу. Поднять руку вверх, отставляя одноименную ногу назад на носок, и попытаться опустить ее, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и, с помощью партнера, разогнуть прямую руку назад.

Упражнение 2 (рис. 49).

И.п. – лежа лицом вниз, партнер «верхом» на Ваших ногах, захватив руки за запястья. Самостоятельно наклониться назад, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, и медленно опуститься до половины амплитуды. Попытаться вернуться в И.п., преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и прогнуться назад с помощью партнера.

Упражнение 3 (рис. 49).

И.п. – сидя на полу спиной к партнеру. Наклон вперед, стараясь прогнуться в спине, ложась грудью на колени и доставая ладонями носки, затем выпрямиться. Наклониться немного вперед и попытаться разогнуться, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и с помощью партнера наклониться вперед, стараясь не сгибать колени.

Упражнение 4 (рис. 49).

И.п. – сидя спиной к партнеру, ноги в стороны. Наклон вперед, стараясь достать руками носки, а грудью коснуться пола, затем выпрямиться. Наклонившись вперед, попытаться разогнуться, преодолевая сопротивление партнера. Выпрямиться, расслабиться и наклониться вперед с помощью партнера. Ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 5 (рис. 49).

И.п. – сидя спиной к партнеру, ноги в стороны. Наклониться боком к ноге, стараясь сверху расположенной рукой дотянуться до носка ступни, а нижерасположенную руку вытянуть в сторону разноименной ноги. Затем попытаться выпрямиться, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и повторить наклон к ноге боком с помощью партнера. Дозировка- 2x10 секунд.

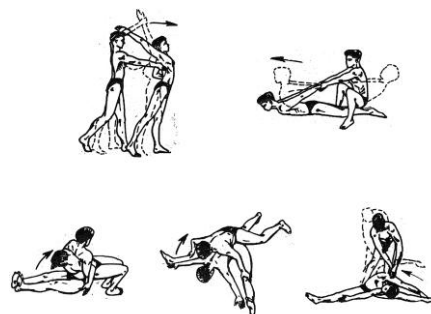


Рисунок 49. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №21 к занятиям 15-18 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 50).

И.п. – лежа на спине. Согнуть одну ногу и подтянуть бедро к груди. Разогнуть ногу, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и вновь согнуть ногу в колене, пытаясь подтянуть бедро к груди с помощью партнера.

Упражнение 2 (рис. 50).

И.п. – лежа на спине. Развести согнутые в коленях ноги в стороны, свести ступни подошвами одна к другой и постараться опустить бедра на пол. Свести бедра, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и вновь развести бедра в стороны с помощью партнера.

Упражнение 3 (рис. 50).

И.п. – лежа на спине. Согнуть ногу в тазобедренном суставе и расположить ее перпендикулярно туловищу, плеч не поднимать от пола и выпрямив одноименную руку в противоположную сторону. Отвести ногу в сторону, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и с помощью партнера, до предела привести ногу в тазобедренном суставе. Дозировка – 2x10 секунд.



Рисунок 50. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №22 к занятиям 19-22 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 51).

И.п. – лежа на спине, ноги вперед. Развести ноги в стороны. Слегка свести ноги и попытаться далее свести их вместе, преодолевая сопротивление партнера. Развести ноги в стороны с помощью партнера.

Упражнение 2 (рис. 51).

И.п. – стоя, руки за голову, партнер помогает сзади. Отвести ногу в сторону. Постараться опустить ногу в И.п., противодействуя сопротивлению партнера. Опустить ногу, расслабиться и вновь отвести ее в сторону с помощью партнера. Дозировка – 2x10 секунд.



Рисунок 51. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №23 к занятиям 23-26 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 52).

И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, стараясь бедром коснуться груди. Немного опустить ногу и попытаться вернуть ее в прежнее положение, преодолевая сопротивление партнера. Подтянуть ногу вверх и подтянуть бедро к груди с помощью партнера.

Упражнение 2 (рис. 52).

И.п. – лежа лицом вниз. Разогнуть прямую ногу назад. Вернуться в И.п., преодолевая сопротивление партнера. Вновь разогнуть прямую ногу с помощью партнера. Дозировка – 2x10 секунд.



Рисунок 52. Упражнения на растягивание в парах

Комплекс №24 к занятиям 27-30 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 53).

И.п. – лежа лицом вниз. Согнуть ноги в коленях, пятками дотянуться до ягодиц. Слегка разогнуть ноги и опустить их в И.п., преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и вновь согнуть ноги в коленных суставах с помощью партнера.



Рисунок 53. Упражнения на растягивание в парах

Упражнение 2 (рис. 53).

И.п. – лежа на спине. Поочередное разгибание стоп. Поочередное сгибание стоп, преодолевая сопротивление партнера. Расслабиться и вновь разогнуть стопы с помощью партнера.

Упражнение 3 (рис. 53).

И.п. – как и в предыдущем упражнении, но направление силы тяги мышц и их растягивания меняются на противоположные: растягивание мышц задней поверхности голени. Дозировка – 2x10 секунд.

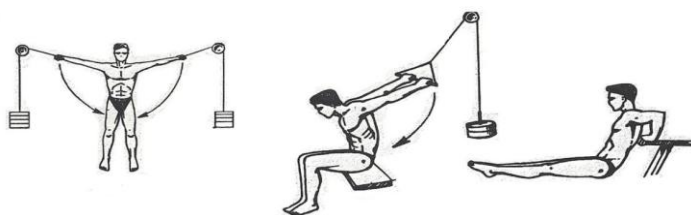
Комплекс №25 к занятиям 31-32 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 54).

И.п. – стоя, руки в стороны, взять рукоятки блочных устройств хватом сверху: приведение и отведение рук.

Упражнение 2 (рис. 54).

И.п. – сидя на скамье, руки назад, захватить рукоятку блочного устройства хватом сверху: сгибание-разгибание в плечевых суставах выпрямленных рук.



Упражнение 3 (рис. 54).

И.п. – упор сзади на скамье: сгибание-разгибание рук.

Рисунок 54. Упражнения с предметами

Упражнение 4 (рис. 55).

И.п. – в упоре на брусьях: сгибание – разгибание рук с отягощением на поясе, стараясь плечами касаться жердей.

Упражнение 5 (рис.55).

И.п. – в виси на перекладине: выкрут назад.

Упражнение 6 (рис. 55).

И.п. – лежа спиной на узкой скамье, вдоль позвоночника положить туго скатанный поролоновый валик: разведение – сведение рук с гантелями. Дозировка- 2x10 секунд.

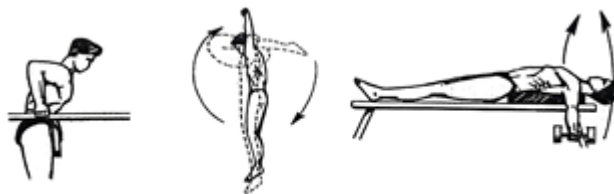


Рисунок 55. Упражнения с предметами

Комплекс №26 к занятиям 33-35 (IV семестр)

Упражнение 1 (рис. 56).

И.п. – сидя поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), ноги закреплены: наклоны туловища с отягощением за головой.

Упражнение 2 (рис. 56).

И.п. – лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, ноги закреплены: выпрямление туловища с отягощением за головой.

Упражнение 3 (рис. 57).

И.п. – в выпаде одной ногой вперед со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде.



Рисунок 56. Упражнения на растягивание

Упражнение 4 (рис. 57).

И.п. – в выпаде одной ногой в сторону, со штангой на плечах: пружинящие приседания в выпаде в сторону.

Упражнение 5 (рис. 57).

И.п. – стоя со штангой на плечах: глубокие приседания. Дозировка – 2x10 секунд.

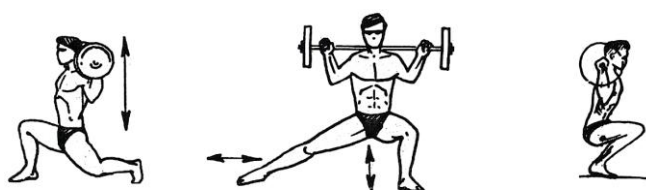


Рисунок 57. Упражнения со штангой.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно – оздоровительных программ в сфере доступа детей и молодежи: сборник тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 39-40.
2. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 52.
3. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов – гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук.- Омск: СибГАФК, 2003. С. – 22.
4. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – С. 84.
5. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт. 1939. - С. 129.
6. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт. 2002. – С. 272.: ил.
7. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно – практическая конференция / сост. И. В. Морозов. – Ростов-н/Д: Рост. гос. Строительный ун-т. 2003. С.-108.: ил.
8. Кадиров Н.Н. Гиревой спорт / Энгельс Н.Г., Ахмадуллина Э.Т. // учеб.пособие ФГОУ ВПО Башкирский государственный аграрный университет, Федерация гиревого спорта России и Республики Башкортостан, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. Уфа, 2012. С 128.
9. Кадиров Н.Н. Элективный курс по физической культуре. Гиревой спорт / Ахмадуллина Э.Т. // Рабочая программа дисциплины. Уфа. 2015. С. 27
10. Ромашин Ю. А. Гиревой спорт: учеб-метод. Пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. С.- 67.
11. Сайт Всероссийской Федерации гиревого спорта России. URL: <http://www.vfgs.ru>.
12. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов- гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК. 2003. С.-24.
13. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. Пособие для студентов фак.физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ.культуры / В.Л. Уткин. - М.: Просвещение. 1989. С.- 2010.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

КАДИРОВ Назгат Назирович
АХМАДУЛЛИНА Эльмира Тимербулатовна

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**
Учебное пособие

Авторская редакция

Технический и художественный редактор: А.Е. Дереева

Подписано в печать 18.09.2016 г. Усл. печ. л. 4,19. Заказ № 146. Тираж 500 экз.
Формат 60×84^{1/16}. Бумага офсетная. Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс».

РИО ФГБОУ ВО БГАУ, : 450001, г. Уфа, ул. 50 лет Октября, 34



**КАДИРОВ
НАЗГАТ НАЗИРОВИЧ**

Заслуженный работник физической культуры РБ, Мастер спорта РСФСР, старший преподаватель Башкирского ГАУ, Тренер высшей категории.

Инициатор зарождения гиревого спорта в г. Уфе и Республике Башкортостан. Судья Всероссийской категории. Подготовлено три мастера спорта международного класса, пятнадцать чемпионов России, десять чемпионов Мира и двадцать призеров чемпионата мира.

Опубликовано тридцать научных и учебно-методических работ.



**АХМАДУЛЛИНА
ЭЛЬМИРА ТИМЕРБУЛАТОВНА**

Лучший работник физической культуры РБ, доцент Башкирского ГАУ, кандидат биологических наук.

Подготовлено три мастера спорта России. Опубликовано более восьмидесяти научных и учебно-методических работ, из них пять в международных сборниках и профилированных журналах ВАК.