

Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина



ГИРЕВОЙ СПОРТ БАКАЛАВРА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Уфа 2017

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

Н. Н. КАДИРОВ
Э. Т. АХМАДУЛЛИНА

ГИРЕВОЙ СПОРТ

БАКАЛАВРА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Уфа Башкирский ГАУ 2017

УДК 796.8 (07)

ББК 75.712 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:

Игорь Петрович Солодов

президент Всероссийской федерации гиревого спорта, г. Гатчина;

Емельянов Евгений Иванович

директор государственного автономного учреждения ЦПВСМ РБ,
заслуженный тренер России, г. Уфа

Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т.

К 13 **Гиревой спорт бакалавра:** учебное пособие / Н. Н. Кадиров,
Э. Т. Ахмадуллина. - Уфа: Башкирский ГАУ, 2017. – 124 с.

ISBN

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

ISBN

© Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т.
© Башкирский государственный
аграрный университет, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Практические (групповые) занятия в V семестре.	8
1.1 Занятие 1. Вводное в элективный курс – гиревой спорт.	8
1.2 Занятия 2-3. Совершенствование элементов техники ДЦ.	11
1.3 Занятия 4-6. Совершенствование элементов техники ДЦ.	15
1.4 Занятия 7-9. Совершенствование элементов техники ДЦ.	19
1.5 Занятия 10-12. Совершенствование элементов техники ДЦ.	23
1.6 Занятия 13-15. Совершенствование элементов техники ДЦ.	27
1.7 Занятия 16-18. Совершенствование элементов техники ДЦ.	31
1.8 Занятия 19-21. Совершенствование элементов техники ДЦ.	36
1.9 Занятия 22-24. Совершенствование элементов техники ДЦ.	39
1.10 Занятия 25-27. Совершенствование элементов техники ДЦ.	43
1.11 Занятие 28. Контрольное занятие.	47
2 Практические (групповые) занятия в VI семестре.	50
2.1 Занятия 1-2. Совершенствование элементов техники «рывка» гири.	50
2.2 Занятие 3. Совершенствование элементов техники «рывка» гири.	57
2.3 Занятие 4. Совершенствование элементов техники жонглирования гири.	63
2.4 Занятия 5-6. Совершенствование элементов техники «толчка» гири.	67
2.5 Занятия 7-8. Совершенствование элементов техники жонглирования гири.	75
2.6 Занятия 9-10. Совершенствование элементов техники «толчка» гири.	81
2.7 Занятия 11-12. Совершенствование элементов техники жонглирования гири.	89
2.8 Занятие 13. Зачетное занятие элективного курса по физической культуре – гиревой спорт.	94
2.9 Занятия 14-28. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	97
3 Комплексы упражнений.	97
3.1 Подводящие упражнения, применяемые для предупреждения технических ошибок и обучения технике «толчка».	97
4 Контрольные вопросы для индивидуальных заданий по элективному курсу гиревой спорт.	101
Библиографический список	120

ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса в вузе является повышение эффективности физического воспитания студентов, улучшение и закрепление основных жизненно важных двигательных навыков, умений и поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности в соответствии с их будущей профессией.

Проблема совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию и состояния здоровья студентов вузов была и остается актуальной и сегодня. Это связано с новым пониманием роли вузов в подготовке кадров для общественного производства и научного потенциала общества, что отражено в программных документах, принятых в последнее время государственными органами.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации способностей студента.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» тесно взаимосвязана с другими учебными дисциплинами, изучаемыми в университете: социально-экономическими, естественнонаучными и общепрофессиональными.

Одной из комплексных задач, стоящих перед кафедрами физического воспитания вузов, является поиск новых средств и методов физического воспитания студентов.

Это особенно актуально в период реформирования высшей школы, в период, который характеризуется не только демократизацией учебного процесса, альтернативностью учебных программ и планов, но и таким негативным явлением, как значительное сокращение финансирования спортивной работы. Есть значительные трудности с проведением учебно-тренировочных сборов, спортсмены вузов реже выезжают в другие регионы на соревнования. Не приобретается в полном объеме инвентарь и спортивная экипировка, необходимая для учебно-

тренировочного и соревновательного процессов.

Все это стимулирует к поиску доступных и высокоэффективных средств развития и совершенствования физической подготовленности студентов.

Можно определить некоторые основные условия, наличие которых делает средства физической культуры доступными любому занимающемуся: простота материального обеспечения; широкий возрастной диапазон занимающихся; техническая простота выполняемых упражнений; возможность заниматься в группе или индивидуально; максимальное исключение случаев травматизма.

Как показывает практика, всеми этими качествами обладает гиревой спорт. В процессе занятий гиревым спортом идет совершенствование многих физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), занимающиеся приобретают необходимые навыки для самостоятельных занятий (тренировок).

Это важно, если учесть те условия, в которых трудится и живет современный специалист агропромышленного комплекса. Значительный дефицит свободного времени, недостаточное количество спортивных баз, а те, которые имеются, очень дороги для занимающихся, не хватает специалистов физической культуры на селе – все это во многом определяет характер будущей спортивной жизни выпускника вуза.

Несмотря на то, что гиревой спорт завоевывает авторитет в России и на мировой арене (успешно проведено более 15-ти чемпионатов мира), методическое обеспечение различных форм занятий этим видом спорта оставляет желать лучшего.

Цель - формирование общей физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессионально-физической, психофизической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для социальной мобильности и устойчивости в обществе, совершенствование общей физической подготовленности.

Задачами изучения дисциплины являются решения воспитательных,

образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- формирование мотивационно–ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение научно–биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;

- обучение и совершенствование техники упражнений в гиревом спорте спортивным способом;

- приобретение спортивных навыков по специализации гиревой спорт;

- обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста;

- формирование знаний и умений контроля и самоконтроля при занятиях гиревым спортом;

- способствование естественному процессу физического развития организма молодежи студенческого возраста – достижение общефизической и функциональной подготовленности, соответствующей полу и возрасту студентов;

- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;

- формирование физической и психофизиологической надежности выпускников к будущей профессиональной деятельности посредством профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- обеспечение физической и психофизиологической готовности студентов к срочной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В данной работе раскрываются методические и организационные формы проведения практических занятий по совершенствованию техники и методики ги-

ревого спорта, а также по организации и проведению соревнований среди студенчества.

1 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В V СЕМЕСТРЕ

1.1 Занятие 1. Вводное в элективный курс – гиревой спорт

Задачи:

1. Введение в элективный курс по гиревому спорту.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Беседа на тему «Витамины – их роль в восстановительном процессе спортсмена».

Вопросы:

- общие понятия о витаминах и минералах;
- витаминно-минеральные комплексы, их применение в спорте.

Б) Основная часть 60 мин. Закрепление комплекса ОРУ для подготовительной части [5].

В) Заключительная часть 10 мин.

Комплекс упражнений

1. Исходное положение (И.п.) – стойка ноги врозь, одна рука основанием ладони упирается в подбородок отклоненной назад головы, а локоть опирается на ладонь другой: наклоны головы вперед, преодолевая силу давления руки. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями: с наклоном головы назад выполняется вдох, а вперед – выдох (рис. 1). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 1. Упражнение для развития мышц шеи

2. И.п. – как и в предыдущем упражнении, но голова наклонена вперед: медленные подъемы головы назад, уступая силе давления рук, и возвращение в и.п.

Дыхание ритмичное, согласованное с движениями (рис. 2).

Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 2. Упражнение для развития мышц шеи

3. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамье: наклоны головы вперед и назад с отягощением. Голову наклонять назад как можно дальше, а при движении вперед – подбородком касаться груди. Выполнять в медленном темпе. Техника дыхания: при наклоне назад – вдох, вперед – выдох (рис. 3).

Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

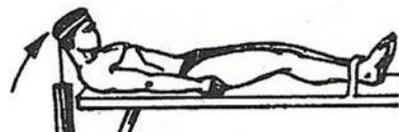


Рисунок 3. Упражнение для развития мышц шеи

4. И.п. – стойка ноги врозь, взять штангу средним хватом сверху: поднимание плеч вверх, держа штангу в прямых руках. Техника дыхания: поднимание плеч вверх – вдох, опускание плеч – выдох (рис. 4). Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 4. Упражнение для развития мышц верхней части спины

5. И.п. – как и в предыдущем упражнении: круговые движения плечами вперед-назад со штангой или тяжелыми гантелями (рис. 5). Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

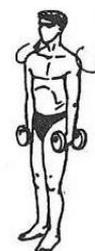


Рисунок 5. Упражнение для развития мышц верхней части спины

6. И.п. – наклон прогнувшись: становая тяга штанги с подставок высотой 20-30 см. Техника дыхания: тяга штанги вверх – вдох, вниз – выдох (рис. 6).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 6. Упражнение для развития мышц верхней части спины

7. И.п. – стоя с тяжелой штангой, хват сверху, руки прямые, ноги слегка согнуть в коленях, спину прогнуть: тяга становая (выполнять только спиной). Техника дыхания: при выполнении тяги – вдох, возвращение в и.п. – выдох (рис. 7).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 7. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

8. И.п. – стоя со штангой на плечах: наклоны вперед. Спину держать прямо, не горбиться. Техника дыхания: в и.п. – вдох, наклон вперед – выдох (рис. 8). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 8. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

9. И.п. – сидя на скамье со штангой на плечах, ноги вперед и закреплены: наклоны вперед. Техника дыхания: в и.п. – вдох, наклон вперед – выдох (рис. 9).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 9. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

Методические рекомендации

В вводной части занятия использовать инновационный материал по элек-

тивному курсу [5, 6]. При изучении темы «Витамины» обратить внимание на рекомендации спортивных врачей (врач по спорту физкультурно-оздоровительного диспансера).

Комплекс ОРУ для подготовительной части повторять внимательно, контролируя дозировку, учитывать индивидуальные особенности; соблюдать технику безопасности.

1.2 Занятия 2-3. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Закрепление выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Повторение элементов техники ДЦ по разделам.
3. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ [5].

Б) Основная часть 60 мин. Повторение элементов техники ДЦ по разделам:

- и.п.; стойка; старт; замах; подрыв.

Смотреть видеоматериал по ссылке:

- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/kadirov-nn/>;

- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/ahmadullina-et/ahmadullina-et/>;

- [html; http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710](http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710)).

Комплекс подводящих упражнений для предупреждения возникновения
технических ошибок

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

Причины ошибок:

- неправильная постановка ног по ширине;
- положение туловища (спина) не соответствует требованию техники.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - подъем гири на грудь, левой и правой руками, последовательно из положения вис. Вес гирь 16 кг.

Упражнение 2 - махи рывковые вперед, до уровня груди, головы: левой, правой, двумя руками. Вес гирь 16 кг.

Упражнение 3 - приседание со штангой в широкой стойке. Вес штанги 30 кг.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – сидя, наклоны головы вперед-назад с отягощением, в виде подвешенного на специальной петле груза. Темп выполнения упражнения – медленный (рис. 10).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 10. Упражнение для развития мышц шеи

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, голову назад: наклоны головы вперед-назад, преодолевая и уступая сопротивлению партнера. Техника дыхания: при движении головы назад – вдох, вперед – выдох (рис. 11). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 11. Упражнение для развития мышц шеи

3. В и.п. борцовского моста: наклоны головы вперед-назад или ее круговые движения вправо-влево (рис. 12). Выполнять осторожно, после тщательной разминки! Для усложнения упражнения можно взять диск от штанги.

Дыхание: ритмичное, произвольное.

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 12. Упражнение для развития мышц шеи

4. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед: тяга штанги вверх к груди двумя руками. Хват грифа от среднего, до широкого.

Техника дыхания: при тяге вверх – вдох, при опускании вниз – выдох (рис. 13).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 13 Упражнение для развития мышц средней части спины

5. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, одной рукой опереться о край высокой подставки или скамьи: тяга гантели или гири к груди другой рукой. Техника дыхания: тяга снаряда вверх – вдох, при опускании в и.п. – выдох (рис. 14). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 14. Упражнение для развития мышц средней части спины

6. И.п. – стоя ноги врозь, наклон вперед, одной рукой опереться о колено или бедро: тяга гантели или гири к груди (рис. 15).

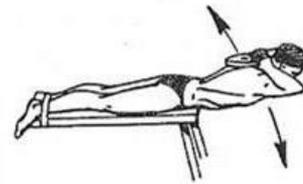
Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 15. Упражнение для развития мышц средней части спины

7. И.п. – лежа на бедрах на горизонтальной скамье (или поперек гимнастического коня) лицом вниз, ноги закреплены, руки на затылке в замке: разгибание туловища. Для усложнения упражнения его можно выполнять с дополни-

тельным отягощением на плечах (штангой, диском от штанги, гирей и т.п.). Техника дыхания: при разгибании туловища – вдох, при сгибании – выдох (рис. 16).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 16. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

8. И.п. – стоя на подставках, ноги на ширине плеч, руки с отягощением (гирей, гантелью) вниз между ног: сгибание и разгибание туловища с одновременным махом руками. Наклон вперед выполнять с полуприседом и махом руками назад, выпрямление – с махом руками вперед-вверх. Техника дыхания: выпрямление туловища – вдох, наклон вперед – выдох (рис. 17).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 17. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

9. И.п. – лежа, лицом вниз, на наклонной гимнастической стенке (доске), хват прямыми руками за верхнюю перекладину, прямые ноги вместе: махи, ногами назад, прогибаясь в пояснице и не поднимая корпус от опоры. Для усложнения можно выполнять упражнение с закрепленным на ногах отягощением.



Техника дыхания: мах назад – вдох, вперед – выдох (рис. 18). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 18. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

Методические рекомендации

В подготовительной части занятия комплекс ОРУ выполнять последовательно, соблюдая рекомендации.

В основной части занятия при выполнении техники ДЦ использовать кас-сетный метод, обращая внимание на фиксацию снаряда в и.п.

1.3 Занятия 4-6. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Повторение элементов техники ДЦ по разделам.
3. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ [5].

Б) Основная часть 60 мин. Повторение элементов техники ДЦ по разделам:

- и.п.; стойка; старт; замах; подрыв.

Смотреть видеоматериал по ссылке:

- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/kadirov-nn/>;

- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/ahmadullina-et/ahmadullina-et/>;

- [html; http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710](http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710)).

Комплекс подводящих упражнений для предупреждения возникновения
технических ошибок

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 стойку – легкий прогиб назад, при выполнении упражнения;

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

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 – и.п. стойка ноги врозь, удержание гирь в висе на различной высоте. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 2 – и.п. стойка ноги врозь, тяга гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Вес гирь 16, 24 кг.

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

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на затылке, голова «опущена» на грудь: наклоны головы назад с преодолением сопротивления своих рук. Дыхание ритмичное, в такт движений: голова назад – вдох, вперед – выдох (рис. 19).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 19. Упражнение для развития мышц шеи

2. И.п. – как в предыдущем упражнении, но голова отклонена назад: наклоны головы вперед, уступая силе давления своих рук (рис. 20).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 20. Упражнение для развития мышц шеи

3. И.п. – полуприсед, руками опереться о колени, туловище вперед: наклоны головы вперед-назад с отягощением в виде диска от штанги на петле.

Через отверстие в диске продеть полотенце или широкий ремень, оба конца которого захватить зубами.

Дыхание ритмичное, согласованное с движениями головы (рис. 21). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 21. Упражнение для развития мышц шеи

4. И.п. - стойка ноги врозь, наклон вперед: отведение рук с гантелями в стороны-вверх. Хват гантелей сверху, конечное положение траектории движения зафиксировать на 1-2 сек. Дыхание: руки в стороны-вверх – вдох, вниз – выдох (рис. 22). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

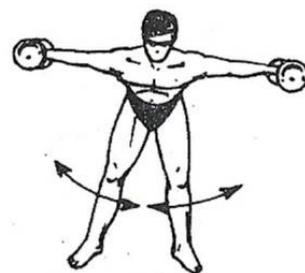


Рисунок 22. Упражнение для развития мышц средней части спины

5. И.п. – лежа, лицом вниз, на горизонтальной скамье: отведение рук с гантелями в стороны-вверх с одновременным сгибанием их в локтевых суставах хват сверху. Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 23). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

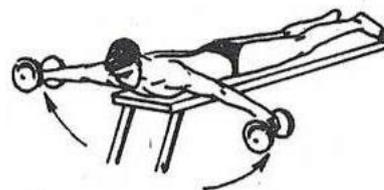


Рисунок 23. Упражнение для развития мышц средней части спины

6. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед-вниз с опорой лбом о высокую подставку: разведение, в стороны-вверх, прямых рук, с гантелями, хват сверху (рис. 24). Конечное положение зафиксировать на 1-3 сек, спину прогнуть. Техника дыхания, как и при выполнении предыдущих упражнений. Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

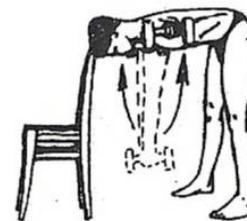


Рисунок 24. Упражнение для развития мышц средней части спины

7. И.п. – лежа вниз лицом, поперек гимнастического коня или поперек высокой горизонтальной скамьи, хват руками за опору: махи прямыми ногами вверх-назад с закрепленным на лодыжках отягощением 5-10 кг, в конечном положении прогнуться.

Техника дыхания: мах вверх – вдох, вниз – выдох (рис. 25).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

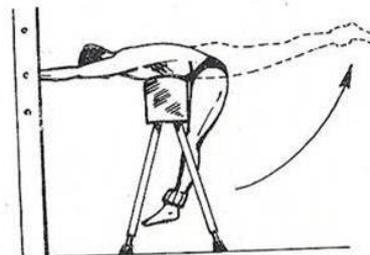


Рисунок 25. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

8. И.п. – наклон вперед-вниз, прямыми руками взяться за рукоятку блочного тренажера: разгибание туловища с отягощением (от 5 до 50-60 кг, выполнять только спиной).

При выполнении упражнения руки не сгибать. Техника дыхания: разгибание туловища – вдох, наклон вперед – выдох (рис. 26).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

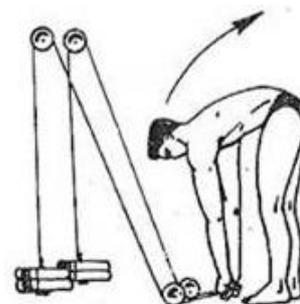


Рисунок 26. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

9. И.п. – стойка ноги врозь, со штангой на плечах: повороты туловища вправо-влево (рис. 27).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 27. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

Методические рекомендации

При выполнении упражнений, в подготовительной части занятия, обратить внимание на индивидуальный подход занимающихся.

При совершенствовании технической подготовки осуществлять просмотр видеоматериала.

Обратить внимание на техническое состояние снарядов и помоста, на их исправность.

1.4 Занятия 7-9. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование элементов техники ДЦ в целом.
3. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ [5].

Б) Основная часть 60 мин. Повторение элементов техники ДЦ в целом: и.п.; стойка; старт; замах; подрыв.

Смотреть видеоматериал по ссылке:

- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/kadirov-nn/>;
- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/ahmadullina-et/ahmadullina-et/>;
- [html; http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710](http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710)).

Комплекс подводящих упражнений для предупреждения возникновения технических ошибок

Комплекс 1

Техническая ошибка: неправильное положение гирь 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;

- сильно опущены или высоко подняты гири;
- локти излишне сведены перед грудью, или разведены в стороны.

Упражнений 1 - и.п. стойка ноги врозь, удержание гирь на груди, увеличивая время (1 мин, 2 мин, 3 мин) с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и мышц брюшного пресса, изменяя положение гирь и локтей левой и правой рук. Вес гирь 16, 24, 32 кг.

Упражнение 2 - полутолчок от груди (1 мин, 2 мин, 3 мин) двумя руками, с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и мышц брюшного пресса. Вес гирь 13, 24, 32 кг.

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

Комплекс 2

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 выполнять толчок от груди с различным положением локтей. Найти наиболее оптимальный подход к технике толчка, использовать законы физики.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – лежа, лицом вниз, на горизонтальной скамье: наклоны головы вперед-назад с отягощением на специальной петле. Техника дыхания: наклон

назад – вдох, вперед – выдох (рис. 28). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

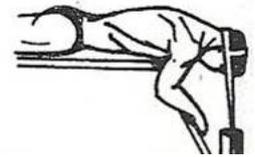


Рисунок 28. Упражнение для развития мышц шеи

2. В и.п. перевернутого борцовского «моста» (лицом вниз): наклоны головы вперед-назад или круговые движения влево-вправо. Техника дыхания: ритмичное, согласованное с движениями (рис. 29). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 29. Упражнение для развития мышц шеи

3. И.п. – стоя или сидя, одна рука, основанием ладони, упирается в голову ниже уха, вторая на пояс: наклоны головы влево-вправо, преодолевая и уступая давлению руки. Выполнив упражнение 8-12 раз в одну сторону, повторить его в другую. Дыхание равномерное, согласованное с движениями (рис. 30). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 30. Упражнение для развития мышц шеи

4. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед: тяга штанги двумя руками к груди за конец грифа, другой конец грифа без дисков и опирается о помост.

Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 31).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 31. Упражнение для развития мышц средней части спины

5. И.п. – наклон вперед, ноги на подставках на ширине плеч, штанга

между ног: тяга штанги двумя руками к груди.

Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 32).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

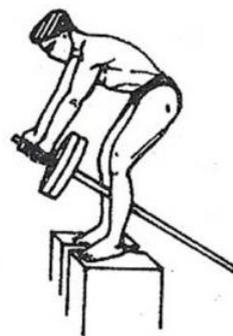


Рисунок 32. Упражнение для развития мышц средней части спины

6. И.п. – лежа лицом вниз, на высокой горизонтальной скамье: тяга штанги вверх широким хватом. Техника дыхания: тяга штанги вверх – вдох, вниз – выдох (рис. 33).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

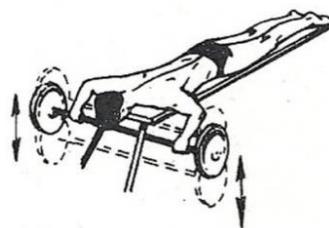


Рисунок 33. Упражнение для развития мышц средней части спины

7. Сгибание-разгибание туловища, лежа на бедрах лицом вниз поперек скамьи или гимнастического коня, ноги закреплены. Это упражнение можно выполнять и с отягощением – диском от штанги на плечах, но с меньшим количеством повторений. Повторять 3-5×8-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

8. Стойка ноги врозь, наклоны вперед со штангой на плечах из положения стоя. Повторять 3-5×6-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

9. Становая тяга штанги. Повторять 3-5×6-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

10. Повороты туловища вправо-влево, в положении стоя со штангой на плечах. Повторять 3-5×8-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Методические рекомендации

Совершенствование техники осуществлять путем многократного повторения. Контролировать цикличность выполнения упражнений. Обратить внимание на упражнения, позволяющие предупредить возникновение

технических ошибок.

При выполнении упражнений на растягивание, контролировать работу мышц спины, рук и ног.

1.5 Занятия 10-12. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Закрепление элементов техники ДЦ по разделам.
3. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ [5].

Б) Основная часть 60 мин. Повторение элементов техники ДЦ по разделам:

- выталкивание гирь с полуприседа; полуприсед с выпрямлением рук вверх и выпрямление ног; фиксация.

Смотреть видеоматериал по ссылке:

- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/kadirov-nn/>;
- <http://old.bsau.ru/pp/chair-rectorate/physical-education/ahmadullina-et/ahmadullina-et/>;
- [html; http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710](http://biblio.bsau.ru/met.html?f=metodic/video=68269710)).

Комплексы подводящих упражнений для исправления ошибок

Комплекс 1

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;
- локти слабо прижаты к туловищу;

- ускорение толчка – результат синхронной работы ног.

Методические рекомендации

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 2

Техническая ошибка: неполное выпрямление ног при выталкивании с груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту.

Чтобы удержать их вверху, приходится делать 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;
- низкая скорость выталкивания гирь.

Рекомендуемые упражнения для развития силы мышц ног

Упражнение 1 - приседание со штангой или гирями на плечах. Вес 30-35 кг.

Упражнение 2 - и.п. стойка ноги врозь, полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки. Вес гири 16, 24 кг.

Упражнение 3 - и.п. стойка ноги врозь, пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. Вес гири 20-30 кг.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – стойка ноги врозь, партнер сбоку удерживает закрепленный на

голове ремень, руки на пояс: наклоны головы влево-вправо, преодолевая сопротивление партнера. Смена и.п. через 8-12 повторений. Техника дыхания: произвольное, ритмичное (рис. 34). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

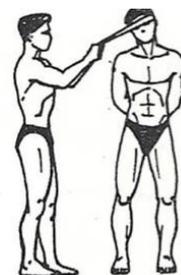


Рисунок 34. Упражнение для развития мышц шеи

2. И.п. – лежа боком, на горизонтальной скамье: наклоны головы в стороны (вверх-вниз) с отягощением на специальной петле. Выполнив упражнение 8-12 раз, изменить и.п. Техника дыхания: произвольное, в ритме выполнения движений (рис. 35). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

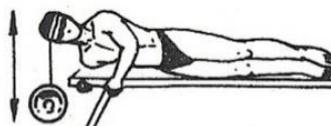


Рисунок 35. Упражнение для развития мышц шеи

3. И.п., как и в предыдущем упражнении: круговые движения головой попеременно в разные стороны. Выполнять в среднем темпе. Техника дыхания ритмичное, согласованное с движениями (рис. 36). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

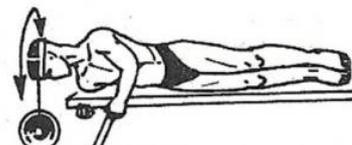


Рисунок 36. Упражнение для развития мышц шеи

4. И.п. – стойка ноги врозь, штанга в прямых руках: высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого, до широкого. Локти направить вверх, а плечи, в конечном положении, свести. Техника дыхания: штанга вверх – вдох, вниз – выдох (рис. 37). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

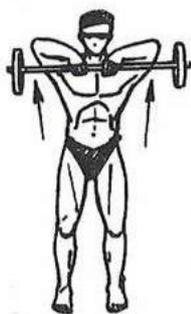
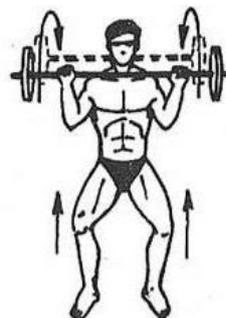


Рисунок 37. Упражнение для развития мышц верхней части спины

5. И.п. – полуприсед, спину прогнуть: поднятие штанги на плечи за голову. Взять штангу средним хватом сверху и поднять ее на грудь.

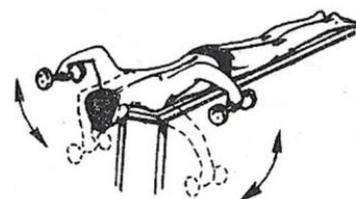
Толчком с небольшого подседа перевести штангу через голову и опустить на плечи. Затем, толчком перевести ее из-за головы на грудь и опустить на помост. Техника дыхания: штангу на грудь – вдох, толчек – выдох, опустить штангу за голову – на вдохе (рис. 38).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 38. Упражнение для развития мышц верхней части спины

6. И.п. – лежа лицом вниз, на горизонтальной скамье: разведение рук с отягощением (гантелями, гирями). Руки поднимать перпендикулярно туловищу. Техника дыхания: разведение рук – вдох, опускание вниз – выдох (рис. 39).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 39. Упражнение для развития мышц верхней части спины

7. И.п. – стойка ноги врозь, слегка согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед: попеременное сгибание-разгибание рук, полусогнутых, в локтях с гантелями (как при беге).



Техника дыхания: ритмичное, согласованное с работой рук (рис. 40). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 40. Упражнение для развития мышц средней части спины

8. И.п. – наклон вперед одна, слегка согнутая в колене, в сторону-вперед: махи вперед-назад разноименной рукой с гантелью, сгибая руку в локтевом суставе при движении назад.

Техника дыхания: рука вперед – вдох, назад – выдох (рис. 41). Повторять 3×10-15 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 41. Упражнение для развития мышц средней части спины

9. И.п. – стойка ноги врозь, на подставках, наклон вперед-вниз: махи двумя руками со штангой или гирей между ног. Техника дыхания: при движении рук вперед – вдох, назад – выдох (рис. 42).

Повторять 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 42. Упражнение для развития мышц средней части спины

Методические рекомендации

При выполнении ОРУ в подготовительной части занятия, обратить внимание на разработку подвижности суставов.

Выполнение техники ДЦ производить последовательно, с контролем интервала отдыха между подходами.

1.6 Занятия 13-15. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Повторение элементов техники ДЦ по разделам.
3. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Беседа на тему «Выдающийся гиревик С. Елисеев».

Вопросы:

- биография уфимца С. Елисеева;
- А. Бакиров – первый мастер спорта международного класса, Чемпион Мира 2001 г; Республика Башкортостан.
- гиревой спорт в дореволюционной России;
- роль и значение личности в воспитании патриотизма у студентов.

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование комплекса ОРУ в подготовительной части.

Комплексы подводящих упражнений для предупреждения возникновения
технических ошибок

Комплекс 1

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

Причины ошибок:

- неправильная методика обучения;
- недостаточная гибкость в локтевых, плечевых суставах;
- недостаточная скорость выталкивания гири.

Рекомендуемые подводящие упражнения

Упражнение 1 - и.п. стойка ноги врозь, удерживание гири вверх на прямых руках в полуприседе различной глубины. Вес гири 16, 24 кг.

Упражнение 2 - ходьба в полуприседе, с гирями вверх. Вес гири 16, 24 кг.

Упражнение 3 - и.п. стойка ноги врозь, на растягивание и гибкость мышц рук, плечевого пояса, на подвижность суставов. Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

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

Причины ошибок:

- в момент выталкивания гиревик смещает основной центр тяжести вперед;
- недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов рук, плечевого пояса;
- слабые мышцы стоп.

Рекомендуемые подводящие упражнения

Упражнение 4 - полуприседы с гирями на груди, с опорой на полную ступню и переносом центра тяжести к пяткам. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 5 - полутолчок гирь без «отрыва» пяток от пола, а по мере освоения – с выходом на носки. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 6 - полуприседы с гирями вверху. Вес гирь 16, 24 кг.

Методические рекомендации

С и.п., ступни прижаты, и строго вверх. Подниматься на носки ног лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании, ускоряя инерцию.

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

Комплекс № 3

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

Причины ошибок:

- неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц брюшного пресса, для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании гирь;
- замедленный предварительный полуприсед;
- слабые мышцы ног.

Наиболее эффективные упражнения для предупреждения технических ошибок

Упражнение 7 - и.п. стойка ноги врозь, удержание гирь на груди (1-3 мин), на слегка согнутых ногах. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 8 - полупрыжок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях, с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение груди). Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 9 - выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 10 - подскоки со штангой на плечах, включая работу на носках. Вес 20-30 кг.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин. Подходы выполнять строго по времени, с интервалом отдыха.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

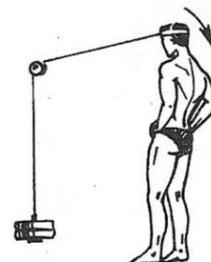
1. И.п. – стойка ноги врозь, на голове закрепить петлю от блочного тренажера, руки на пояс: наклоны головы вперед с преодолением веса отягощения. Техника дыхания: голова назад – вдох, вперед – выдох (рис. 43).



Повторять 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 43. Упражнение для развития мышц шеи

2. И.п. – как и в предыдущем упражнении: наклоны головы назад с преодолением веса отягощения на блочном устройстве. Техника дыхания: как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 44).



Повторять 3×8-12 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 44. Упражнение для развития мышц шеи

3. И.п. – стоя перед блочным тренажером, хват рукоятки сверху узкий: тяга веса на блочном устройстве до уровня подбородка. Локти направить вверх, а в конечном положении стремиться свести плечи вверх – назад. Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 45).



Повторять 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 45. Упражнение для развития мышц верхней части спины

4. И.п. – сидя на скамье, руки вверх, лопатки свести: тяга веса за голову на блочном устройстве, хват средний (рис. 46).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 46. Упражнение для развития мышц верхней части спины

Методические рекомендации

Тема беседы содержит соответствующий материал, обоснованный на первоисточниках. При выполнении ОРУ учитывать дозировку упражнений.

Технику ДЦ выполнять с учетом темпа подъема гирь за конкретное время, соблюдать интервал отдыха между подходами.

1.7 Занятия 16-18. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Повторение занятий 10, 11.
3. Воспитание физических качеств.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Комплекс 1 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование комплекса ОРУ в подготовительной части.

Комплексы упражнений для предупреждения возникновения технических ошибок

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

Причины ошибок:

- недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов рук и плечевого пояса;
- техника работы рук со штангой, с узким хватом, не отработана на начальном этапе.

Комплекс 1

Упражнение 1 – и.п. гири на грудь, полуприседы различной глубины, со сведенными до касания ног, при опускании гирь на грудь. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 2 - ходьба в полуприседе, со сведенными, до касания гирями вверху, на прямых руках. Вес гирь 16, 24 кг.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

Техническая ошибка: неправильная техника дыхания. Только темповое дыхание, позволяющее выполнять полный 10 минутный режим работы, приводит к спортивному результату.

Причины ошибок:

- неправильное дыхание сбивает темп выполнения упражнения;
- неправильное дыхание усиливает анаэробный режим работы, из-за нехватки кислорода ухудшается процесс восстановления мышц, задействованных в работе.

Рекомендуемые дыхательные упражнения

Использовать секундомер для установки режима дыхания.

Упражнение 4 - рассчитать равномерный темп работы с гирями.

Упражнение 5 - 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.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 3

Техническая ошибка: в точке «до отказа» подсед в последних подъемах гирь производится без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет 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:

- неумение выполнять подсед «разножкой»;
- ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 6 – выпрыгивания, с расстановкой в стороны ступни на различную ширину (10-30 см), с последующим полуприседом. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 7 – полуприседы 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 подвижность суставов.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

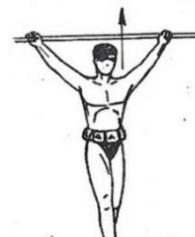
1. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху (рис. 47).



Рисунок 47. Упражнение для развития мышц средней части спины

Контролировать ритм дыхания. Повторять 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

2. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху с отягощением, закрепленным на поясе спереди (рис. 48).



Контролировать ритм дыхания. Повторять 3×10-12 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 48. Упражнение для развития мышц средней части спины

3. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху, до касания затылком (рис. 49).



Контролировать ритм дыхания. Повторять 3×10-12 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 49. Упражнение для развития мышц средней части спины

4. Подтягивание узким хватом, ладонями внутрь (параллельно друг другу), на специальных скобах-адаптерах до касания их грудью и прогибаясь в пояснице (рис. 50). Контролировать ритм дыхания. Повторять 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 50. Упражнение для развития мышц средней части спины

5. И.п. – сидя на полу, ноги вперед и упираются в тренажер, туловище вертикально, руки вперед, хват рукоятки блочного устройства ладонями внутрь: тяга веса двумя руками к мышцам брюшного пресса, в горизонтальной плоскости. Техника дыхания: руки в и.п. – вдох, тяга – выдох (рис. 51).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 51. Упражнение для развития мышц средней части спины

6. И.п. – лежа на бедрах, на горизонтальной скамье (или поперек гимнастического коня) лицом вниз, ноги закреплены, руки на затылке в замке: разгибание туловища. Для усложнения упражнения его можно выполнять с дополнительным отягощением на плечах (штангой, диском от штанги, гирей и т.п.). Техника дыхания: при разгибании туловища – вдох, при сгибании – выдох (рис. 52). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

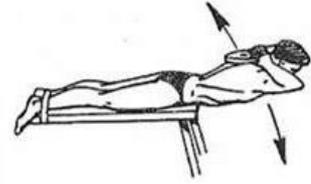


Рисунок 52. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

7. И.п. – стоя на подставках, ноги на ширине плеч, руки с отягощением (гирей, гантелью) вниз между ног: сгибание и разгибание туловища с одновременным махом руками. Наклон вперед выполнять с полуприседом и махом руками назад, выпрямление – с махом руками вперед-вверх. Техника дыхания: выпрямление туловища – вдох, наклон вперед – выдох (рис. 53). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 53. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

8. И.п. – лежа лицом вниз, на наклонной гимнастической стенке (доске), ноги вместе, хват прямыми руками за верхнюю перекладину: махи назад, прогибаясь в пояснице и не поднимая корпус от опоры. Для усложнения можно выполнять упражнение с закрепленным на ногах отягощением. Дыхание: мах ногами назад – вдох, вперед – выдох (рис. 54).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 54. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

9. И.п. – упор стоя на коленях, руки шире плеч: сгибание-разгибание рук (отжимания). Дыхание ритмичное, согласованное с работой рук (рис. 55). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

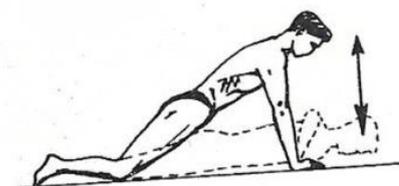


Рисунок 55. Упражнение для развития мышц груди

Методические рекомендации

При выполнении ОРУ акцентировать внимание на фиксации суставов, устойчивость положения стоп.

Закрепление техники ДЦ осуществлять, основываясь на методические указания по предупреждению возникновения технических ошибок.

В заключительной части занятия упражнения на гибкость выполнять до основной разработки мышц.

1.8 Занятия 19-21. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

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

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс №1 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование техники ДЦ в целом:

- согласованность работы рук, ног.

Комплекс 1

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

Причины ошибок:

- не освоены отдельные элементы техники толчка в нужной последовательности;
- 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.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

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

Причины ошибок:

- после фиксации нет контроля сопровождения гирь вниз до касания груди;
- положение ног не позволяют амортизировать туловищу в момент завершения фазы опускания.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - отрабатывать плавное опускание гирь, с более легким весом, в стойке. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 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.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 3

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

Причины ошибок:

- не синхронное направленное движение гирь вперед-вниз по амплитуде. Во время не включаются в работу мышцы ног, спины;
- руки не до конца контролируют движение гирь вперед. Ноги полусогнуты.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - выполнение направленного (амплитудного) движения гири с груди, вперед-вниз, попеременно левой, правой руками. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 2 - выполнение амплитудного движения гири назад-вверх 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.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений для развития широчайшей мышцы спины
и ее синергистов

Упражнение 1. И.п. вис. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху, до касания затылком. Выполнять 3-4 подхода с максимальным количеством повторений.

Упражнение 2. Имитация: тяга штанги к мышцам брюшного пресса, стоя в наклоне, хват грифа сверху на ширине плеч. Выполнять 3-4 подхода×8-10 раз.

Упражнение 3. Тяга штанги к мышцам брюшного пресса, стоя в наклоне, хват грифа сверху на ширине плеч. Выполнять 3-4 подхода×8-12 раз.

Упражнение 4. Отведение прямых рук с гантелями в стороны, стоя в наклоне вперед. Выполнять 3-4 подхода×8-12 раз.

Упражнение 5. И.п. вис. Подтягивание на перекладине средним хватом сверху. Выполнять 3-5 подходов с максимальным количеством повторений.

Упражнение 6. Тяга штанги к груди, держа гриф за один конец и стоя в наклоне. Выполнять 3-4 подхода×8-12 раз.

Упражнение 7. И.п. вис. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху, до касания затылком. Выполнять 3-4 подхода с максимальным количе-

ством повторений.

Упражнение 8. Тяга штанги к мышцам брюшного пресса, лежа лицом вниз на высокой скамье. Выполнять 3-4 подхода×6-10 раз.

Упражнение 9. Отведение, в стороны-вверх, прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед. Выполнять 3-4 подхода×6-10 раз.

Упражнение 10. И.п. вис. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху, до касания затылком. Выполнять 3-4 подхода с максимальным количеством повторений.

Упражнение 11. Тяга штанги к мышцам брюшного пресса, стоя в наклоне, хватом на ширине плеч. Выполнять 3-4 подхода×6-10 раз.

Упражнение 12. Тяга к мышцам брюшного пресса, веса на блочном устройстве, в положении сидя, ноги вперед и упираются в тренажер, хват рукоятки узкий. Выполнять 3-4 подхода×6-10 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Методические рекомендации

В основной части занятия обратить внимание на синхронность выполнения техники ДЦ.

В заключительной части занятия, при выполнении комплекса упражнений, использовать музыкальное сопровождение.

1.9 Занятия 22-24. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

1. Выполнение упражнений для предупреждения возникновения технических ошибок при выполнении ДЦ.
2. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Беседа на тему «Восстановительные мероприятия. Значение водных процедур и массажа».

Вопросы:

- цель, задачи восстановительного процесса;
- методика закаливания;
- значение контрастного душа в учебно-тренировочном процессе;
- классификация видов массажа;
- значение спортивного массажа в тренировочном процессе;
- восстановительный массаж: после тренировочного процесса; после травм.

Б) Основная часть 60 мин.

Комплексы упражнений для предупреждения возникновения
технических ошибок

Комплекс 1

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

Причины ошибок:

- недостаточная концентрация внимания при выполнении данного упражнения;
- недостаточная устойчивость стопы ног;
- неправильно отработаны связки «сброс с груди», далее формирование амплитуды движения гирь.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - и.п. стойка ноги врозь, регулировать темп выполнения упражнения «сброс» – амплитуда одной гирей по секундомеру. Вес гирь 16, 24 кг.

Упражнение 2 - и.п. стойка ноги врозь, отработка упражнения в целом, перед зеркалом. Вес гирь 16 кг.

При выполнении упражнений у зеркала наглядно видны технические ошибки. Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

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

в целом.

Причины ошибок:

- недостаточно основательно отработаны связка работы ног и спины. Группа мышц, своевременно, должна переключиться на обратное амплитудное движение;
- руки должны быть связующим звеном, контролирующим равномерную скорость перехода движения назад-вперед;
- амплитуда движения гирь вниз, должна осуществляться по дуге.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - полуприсед с выносом одной гири вперед по амплитуде. Вес гирь 16 кг.

Упражнение 2 - полный присед по дуге вперед с захватом гири двумя руками. Вес гирь 16, 24 кг.

Обратить внимание на согласованность работы мышц спины, положение стоп. Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. Подтягивание на перекладине широким хватом сверху, до касания затылком, и с дополнительным отягощением, закрепленным на поясе сзади (рис. 56). Повторять 3×10-15 раз.



Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 56. Упражнение для развития мышц средней части спины

2. Подтягивание на подвижной перекладине (с изогнутыми краями) широким хватом сверху, касаясь затылком (рис. 57).

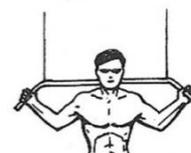


Рисунок 57. Упражнение для развития мышц средней части спины

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

3. Подтягивание на перекладине, узким хватом, сверху до касания грудью и прогибаясь в пояснице (рис. 58). Для усложнения упражнения ноги можно держать скрестно. Дыхание: ритмичное, произвольное. Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 58. Упражнение для развития мышц средней части спины

4. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

Лежа на бедрах лицом вниз поперек скамьи или гимнастического коня, ноги закреплены, сгибание-разгибание туловища. Это упражнение можно выполнять и с отягощением – диском от штанги на плечах, но с меньшим количеством повторений. Выполнять 3-5 подходов×8-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

5. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

Из положения стоя ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед со штангой на плечах. Выполнять 3-5 подходов×6-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

6. Упражнение для развития мышц-разгибателей спины

Становая тяга штанги. Выполнять 3-5 подходов×6-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

7. Комплекс упражнений для развития мышц-разгибателей спины

В положении стоя со штангой на плечах, повороты туловища вправо-влево. Выполнять 3-5 подходов×8-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Методические рекомендации

Беседу проводить, используя современный материал.

В основной части занятия использовать страховку.

В заключительной части занятия, при выполнении упражнений на растя-

гивание и гибкость, обратить внимание на интервалы отдыха между подходами.

1.10 Занятия 25-27. Совершенствование элементов техники ДЦ

Задачи:

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

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 1 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование техники ДЦ в целом:

- отработка частоты движения по секундомеру.

Комплекс 1

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:

- подрыв начат раньше;
- слабые мышцы спины и ног;
- слишком тяжелые гири;
- во время замаха гири, излишне отводятся назад – за колени.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - подрыв гири с выпрямлением. Вес гири 16 кг.

Упражнение 2 - подъем легких гирь с вися, без предварительного замаха назад.

Упражнение 3 - приседание и пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах. Вес 20-30 кг.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

щу. Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

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:

- при обучении гиревик не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь;
- амортизирующую функцию, при опускании гирь на грудь, выполняют не плечи, а ноги и грудные мышцы.

Рекомендуемые упражнения

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

Упражнение 2 - момент касания гирь груди напрячь мышцы, затем плавно расслабить их. Вес гирь 16, 24 кг.

Выполнять 3 подхода×10-15 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

В подготовительной части занятия контролировать последовательность выполнения дыхательных упражнений, с учетом веса снаряда.

По окончанию просмотра видеоматериала, с участием ведущих спортсменов России, определить оптимальный (эффективный) вариант техники ДЦ.

После каждого технического подхода, выполнять упражнение на растягивание, используя вис на перекладине.

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – стоя в наклоне, одной рукой опереться в колено или подставку:

тяга другой рукой веса с отягощением на блочном тренажере, при выполнении тяги, рука сгибается в локтевом суставе.

Техника дыхания: рука выпрямлена – вдох, тяга к себе – выдох (рис. 59). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

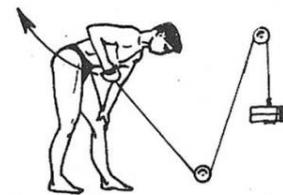


Рисунок 59. Упражнение для развития мышц средней части спины

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, одной рукой опереться о колено или подставку: тяга другой рукой веса с отягощением на блочном тренажере в горизонтальном направлении (вдоль пола). Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 60). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 60. Упражнение для развития мышц средней части спины

3. И.п. – сидя на скамье, туловище в вертикальном положении, спину прогнуть, двумя руками захватить изогнутый гриф тренажера: тяга широким хватом сверху-вниз за голову, веса с отягощением, на блочном тренажере. Техника дыхания: руки вверх – вдох, тяга вниз – выдох (рис. 61). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 61. Упражнение для развития мышц средней части спины

4. И.п. – в упоре лежа, ноги опираются на носки, руки шире плеч: сгибание-разгибание рук (рис. 62).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

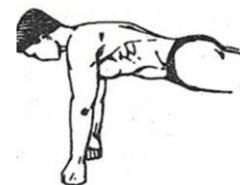


Рисунок 62. Упражнение для развития мышц груди

5. И.п. – в упоре лежа на подставках, руки шире плеч: сгибание-разгибание рук (отжимания), опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением. Техника дыхания, как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 63). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

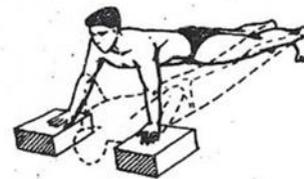


Рисунок 63. Упражнение для развития мышц груди

6. И.п. – лежа на спине, на скамье: попеременный жим гантелей (рис. 64). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

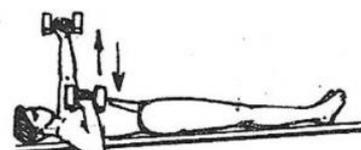


Рисунок 64. Упражнение для развития мышц груди

7. И.п. – лежа на спине, руки вверх: «рывком» поднимание ног и туловища, в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков. Дыхание: лежа на спине – вдох, сед углом – выдох (рис. 65).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 65. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

8. И.п. – как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища, в сед углом, с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении (рис. 66).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 66. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

9. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем при-

поднять плечевой пояс (приподнять лопатки от пола), зафиксировать на 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. – вдох, голову вперед и напряжение мышц – выдох (рис. 67). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 67. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

1.11 Занятие 28. Контрольное занятие

Задачи:

1. Подведение итогов учебной программы V семестра.
2. Выполнение контрольных нормативов.
3. Разработать дополнительные задания с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 2 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Принятие контрольных нормативов. Подведение итогов учебной программы. Скорректировать индивидуальное задание для занимающихся, с учетом показанных результатов.

Таблицу контрольных нормативов см. «Разряды нормативов ЕВСК Минспорта России от 2017 года».

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

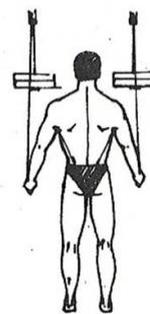
1. И.п. – стоя, руки вверх: тяга прямыми руками, на блочном тренажере, через стороны - вниз.

Дыхание – как при выполнении предыдущего упражнения (рис. 68). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 68. Упражнение для развития мышц средней части спины

2. И.п. – стоя, руки вверх: тяга прямыми руками вниз - назад, на блочном тренажере. Дыхание – как при выполнении предыдущих упражнений (рис. 69).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 69. Упражнение для развития мышц средней части спины

3. И.п. – сидя на скамье или подставке перед блочным тренажером, руки вверх, хват рукоятки узкий: тяга сверху - вниз. Руки при выполнении упражнения сгибаются в локтевых суставах. Дыхание, как и в предыдущих упражнениях (рис. 70). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 70. Упражнение для развития мышц средней части спины

4. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх – вперед. Для усложнения упражнения, выполнять с отягощением на плечах, в виде штанги или диска от штанги. Дыхание – как и в предыдущих упражнениях (рис. 71). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 71. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

5. И.п. – лежа на спине, на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх – вперед, пальцами рук достать носки ног (рис. 72).

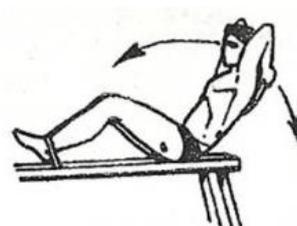


Рисунок 72. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

Дыхание – как и в предыдущих упражнениях. Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

6. И.п. – лежа на спине, на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед, до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в и.п. – вдох, подъем туловища – выдох (рис. 73).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

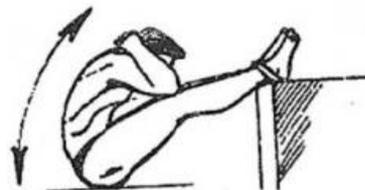


Рисунок 73. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

7. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамье: жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).

Дыхание: при относительно легких отягощениях вдох выполнять одновременно с жимом штанги или, наоборот, при ее опускании, а при тяжелых весах – выполнить вдох, и с выдохом выжать штангу (рис. 74).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

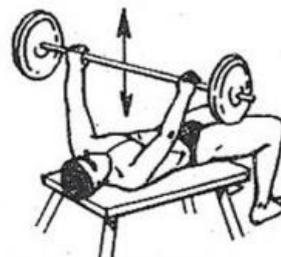


Рисунок 74. Упражнение для развития мышц груди

8. И.п. – лежа на спине, на наклонной скамье головой вверх: жим штанги средним хватом.

Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 75).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

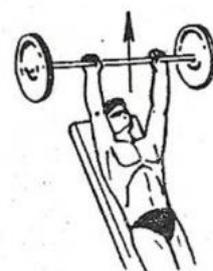


Рисунок 75. Упражнение для развития мышц груди

9. И.п. – лежа на спине, на наклонной скамье головой вниз: жим штанги средним хватом. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 76). Повторять 3×10-15 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 76. Упражнение для развития мышц груди

2 ПРАКТИЧЕСКИЕ (ГРУППОВЫЕ) ЗАНЯТИЯ В VI СЕМЕСТРЕ

2.1 Занятия 1-2. Совершенствование элементов техники «рывка» гири

Задачи:

1. Закрепление техники выполнения комплекса ОРУ.
2. Совершенствование элементов техники «рывка».
3. Воспитание физических качеств. Силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 2 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Техническая подготовка.

Упражнение 1

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

Причины ошибок:

- слабые мышцы-сгибатели пальцев рук;
- скользкая дужка.

Рекомендуемые упражнения для развития мышц-сгибателей пальцев

- упражнение с кистевым эспандером;
- удержание штанги (гири) в виси;
- махи тяжёлой гири с различной амплитудой;
- махи лёгкой гири на кончиках пальцев.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Ин-

тервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

Для сцепления ладони с дужкой применять магнезию. Дужку гири захватывать сверху, без лишнего просова кисти.

Упражнение 2

Техническая ошибка: рука согнута в локте, во время подъёма до полуприседа. В этом случае в момент подрыва рука разгибается и амортизирует. Теряется мощность и хлесткость подрыва, а постоянно согнутая рука быстро устаёт.

Причины ошибок:

- неумение атлета выполнить рывок с максимально расслабленными мышцами руки и плечевого пояса; слабые мышцы рук.

Рекомендуются следующие упражнения:

- удерживание тяжёлой гири в висе на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедра) от 10 сек до 1 мин;
- рывковые махи с различной амплитудой.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

При выполнении этих упражнений рука должна быть прямая, мышцы руки максимально расслаблены, работа выполняется сухожилиями руки.

Упражнение 3

Техническая ошибка: согнута спина во время подъёма до полуподседа.

Излишне напрягаются мышцы спины, быстрее устают. Нарушается координация движений туловища, ног, руки.

Причины ошибок:

- слабые мышцы спины; неумение правильно держать спину.

Рекомендуемые упражнения для укрепления мышц спины:

- различные наклоны с отягощениями;
- упражнения со штангой: подъём на грудь в стойку и в полуприсед, тяги рывковые и толчковые, рывок в стойку и полуприсед;

- рывковые махи с различной амплитудой.

Если ошибка допущена на ранней стадии обучения, необходимо освоить следующие подводящие упражнения рывка:

- и.п. стоя, гиря в вися. Удерживая прямую спину, ноги согнуть, таз отвести немного назад и наклонить туловище, удерживать 3–4 сек, затем медленно выпрямиться, не сгибая спину;
- рывковые выбрасывания гири (махи), вначале выполняются из высокой стойки, затем — из средней, низкой.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

Обратить внимание на положение спины. Она должна быть прямая и слегка прогнута, но не согнута.

Упражнение 4

Техническая ошибка: после подрыва, гиря уходит далеко вперед. Из-за этой ошибки полностью разрушается координация и согласованность дальнейших движений рук, ног и туловища. Сбивается режим дыхания. Наступает быстрое утомление.

Причины ошибок:

- излишняя предварительная раскачка гири (отведение назад — за колени);
- слабые мышцы спины.

Рекомендуемые упражнения

- выполнять рывковые махи и рывок гири из высокой стойки, не отводя локти от туловища во время подрыва.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

Для укрепления мышц спины выполнять те же упражнения, что и при других ошибках, связанных с недостаточной силой мышц спины.

Упражнение 5

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

Причина ошибок:

- из стартового положения (в высокой стойке) атлет спешит выпрямить туловище, не подавая предварительно таз и бедра чуть вперед, для принятия более выгодной стойки для финального усилия (подрыва).

Рекомендуемые упражнения

- стоя на носках, с приподнятыми плечами, удерживать гирию в висе на прямой руке (5-7 сек);
- медленные тяги гири из высокой, затем средней и низкой стоек, с выходом на носки, и с подъемом плеча;
- рывковые махи гири с подъемом на носки;
- подъем гири на грудь из высокой стойки. Подъем на носки применяется только при обучении технике рывка и исправлении ошибок.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

Выполнение рывка из стартового положения начинать с незначительного выведения таза и бедер чуть вперед, затем слитно, хлестко выпрямляются ноги и туловище.

Упражнение 6

Техническая ошибка: неполное выпрямление ног и туловища в подрыве. Атлет спешит быстрее подсесть, «не раскрывается». Движение получается незаконченное, гирия поднимается на недостаточную высоту, приходится делать более глубокий полу подсед, затрудняется удерживание гири вверху.

Причина ошибок:

- недостаточно освоена и закреплена техника отдельных элементов рывка: подрыва и подъема плеча;
- слабая согласованность движений рук, туловища, ног.

Рекомендуемые специально-вспомогательные упражнения выполнять из высокой стойки, с выходом на носки (почти выпрыгивая):

- стоя на носках, удерживая гирию в опущенной вниз руке, приподнимать и опускать плечо;
- рывковые махи на различную высоту из высокой стойки;
- рывок облегчённой гири из высокой стойки без подседа.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Упражнение 7

Техническая ошибка: подрыв в рывке выполняется только спиной. Из-за этой ошибки очень быстро устают мышцы спины.

Причина ошибок:

- перед подрывом атлет не подводит таз и колени чуть вперёд (в высокой стойке), из-за чего ноги слабо включаются в работу.

Методические рекомендации

Необходимо освоить технику подводящих и специально-вспомогательных упражнений рывка и требования к их выполнению, обратив особое внимание на согласованность движений ног, туловища, плеча.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Упражнение 8

Техническая ошибка: несогласованность движений с техникой дыхания. В результате этой ошибки значительно быстрее наступает утомление из-за задержек дыхания.

Причина ошибок:

- при обучении отдельные приемы рывка осваивались не в сочетании с дыханием.

Методические рекомендации

Освоение всех элементов и соединений элементов рывка в сочетании с техникой дыхания.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – борцовский мост (с упором головой в гимнастический мат или поролоновую подкладку): жим штанги средним или широким хватом (рис. 77).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

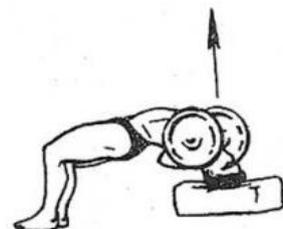


Рисунок 77. Упражнение для развития мышц груди

2. И.п. – в упоре на брусьях, руки шире плеч: сгибание и разгибание рук (рис. 78).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 78. Упражнение для развития мышц груди

3. И.п. – в упоре на брусьях, подбородок опущен на грудь, колени к груди: сгибание и разгибание рук (отжимания, рис. 79).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 79. Упражнение для развития мышц груди

4. И.п. – сидя на скамье, ноги закреплены, руки за головой в замке, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднятие туловища и наклон вперед до касания грудью колен.



Рисунок 80. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на груди или за головой. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 80). Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

5. И.п. – сидя поперек скамьи с закрепленными на уровне пола ногами, руки за головой в замке: наклоны туловища назад и поднятие вверх. При наклоне назад спину прогнуть, головой коснуться пола. Это упражнение можно выполнять с отягощением на коленях, руки за головой или на груди (рис. 81). Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

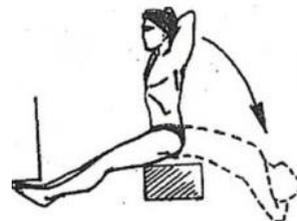


Рисунок 81. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

6. И.п. – лежа на спине, на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднятие туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Контролировать ритм дыхания (рис. 82). Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.



Рисунок 82. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

7. И.п. – стоя, пятки на бруске, с гантелями в руках: глубокие приседания. Высота бруска 3-5 см, спину держать прямо. Контролировать ритм дыхания (рис. 83).



Повторять $3 \times 10-15$ раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рисунок 83. Упражнение для развития мышц таза и бедра

8. И.п. – стойка ноги врозь: выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди с одновременным махом руками вверх. Это упражнение можно выполнить и с отягощением в виде пояса.



Контролировать ритм дыхания (рис. 84).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 84. Упражнение для развития мышц таза и бедра

9. И.п. – стоя на одной, другой опираться на подставку: выпрыгиваем вверх, толкаясь с подставки попеременно одной. Контролировать ритм дыхания (рис. 85).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 85. Упражнение для развития мышц таза и бедра

2.2 Занятие 3. Совершенствование элементов техники «рывка» гири

Задачи:

1. Закрепление техники выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование элементов техники двоеборья. Техническая подготовка.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая подготовка.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 2 [6].

Б) Основная часть 60 мин.

Совершенствование элементов техники «рывка».

Упражнение 1

Техническая ошибка: кисть не просунута внутрь дужки в момент фиксации гири вверху на прямой руке. Из-за этой ошибки мышцы-сгибатели пальцев находятся в постоянном напряжении. Кисть рано «отказывает», быстрее нати-

раются мозоли.

Причина ошибок:

- неумение атлета вывести правильное положение гири на ладони, к моменту просова кисти (на уровне головы и выше).

При выполнении подводящих и специально-вспомогательных упражнений обратить внимание на положение кисти и дужки гири во время подъёма до полуприседа.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Упражнение 2

Техническая ошибка: перебрасывание гири через кисть перед фиксацией вверху и при сбрасывании в и.п. В этом случае затруднен просов кисти в дужку. Гиря бьет по предплечью. Мышцы быстрее устают, появляется ощущение боли, в области кистей рук.

Причины ошибок:

- во время подъёма атлет не поворачивает дужку гири углом вперёд-вверх, не отводит кисть от дужки после подрыва и не просовывает её в дужку, а перебрасывает гирю через кисть;

- в начале сбрасывания гири с поднятой вверх руки, атлет, не поворачивает гирю вокруг предплечья, а снова перекидывает через кисть.

Методические рекомендации

Необходимо освоить подводящие и специально-вспомогательные упражнения рывка. Обратить особое внимание на положение кисти и дужки гири от начала выполнения рывка и до его окончания.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Упражнение 3

Техническая ошибка: поздний просов в дужку. Атлет пытается просунуть кисть в дужку, когда гиря уже потеряла инерцию движения вверх. В результате просов не получается, или выполняется с трудом. Просовывать кисть в дужку

нужно в последний момент движения гири вверх по инерции, резким движением.

Упражнение 4

Техническая ошибка: поздний перехват дужки гири при опускании сверху. В этом случае гиря успевает опуститься до уровня пояса. В момент перехвата сильно дергает руку вниз. В результате быстрее устаёт рука, и натираются мозоли. Резкая нагрузка приходится на мышцы кисти и спины, нарушается согласованность движений руки, ног, спины.

Причины ошибок:

- неумение вовремя и правильно захватить дужку при сбрасывании гири;
- раннее начало наклона туловища при опускании гири.

Методические рекомендации

Обратить внимание на технику опускания гири и движения кисти руки, плеча, ног в начале опускания и быстроту перехвата.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Упражнение 5

Техническая ошибка: преждевременный наклон туловища при опускании гири сверху в и.п. В результате снижения скорости падения гири начинается в самом конце ее движения вниз. Резкая нагрузка приходится на мышцы спины, сбивается ритм и согласованность движений. Быстро устаёт спина и рука.

Причина: из-за поспешности при обучении, атлет, не освоил технику опускания гири.

Методические рекомендации

Рывковые подьёмы (махи), на различную высоту, облегченной гири с замедленным опусканием. В этих упражнениях обратить внимание на положение плеча, туловища, ног, в начале опускания и начале наклона туловища.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Упражнение 6

Техническая ошибка: несогласованность работы ног, руки и туловища.

Это не позволит атлету полностью раскрыть свои физические возможности и показать высокий результат.

Причина ошибок: поспешность при обучении и незнание основ техники рывка.

Методические рекомендации

Прежде всего, необходимо хорошо освоить все элементы рывка в отдельности, затем, соблюдая технику выполнения каждого элемента, соединять в одном упражнении 2–3 элемента. Все это должно быть в сочетании с техникой дыхания, и лишь после этого можно переходить на изучение техники рывка в целом. Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017 г, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – в упоре на брусьях хватом жердей изнутри, руки чуть шире плеч, подбородок опущен на грудь, спина согнута: сгибание и разгибание рук. При выполнении упражнения руки сгибать медленно, а достигнув нижней точки, отжиматься, локти, направлены вперед (рис. 86) Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 86. Упражнение для развития грудных мышц

2. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамье: разведение рук с гантелями. Руки прямые или в полусогнутом положении. Техника дыхания: разведение рук – вдох, сведение – выдох (рис. 87). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

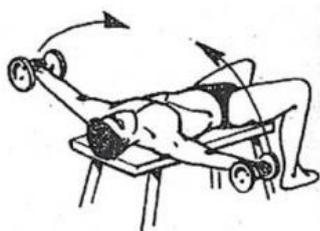


Рисунок 87. Упражнение для развития грудных мышц

3. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамье, или на полу: поднимание прямых, попеременно в сторону правого, левого плеч. Носки опускать за плечо. Техника дыхания, как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 88). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

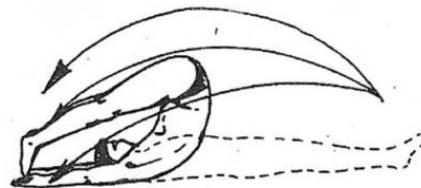


Рисунок 88. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

4. И.п. – лежа на спине, на наклонной доске, головой вверх, руками взяться за ее края: поднимание прямых. Техника дыхания, как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 89). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

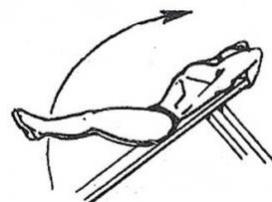


Рисунок 89. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

5. И.п. – лежа на спине, на наклонной доске, головой вверх: поднимание прямых попеременно в сторону правого, левого плеч (рис. 90). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

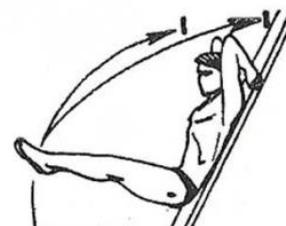


Рисунок 90. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

6. И.п. – стоя со штангой на плечах на одной ноге, другой опираясь на подставку: выпрыгивание вверх, выталкиваясь с подставки попеременно одной ногой.

Контролировать ритм дыхания (рис. 91). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 91. Упражнение для развития мышц таза и бедра

7. И.п. – стоя, наклон вперед на одной, другая слегка согнута и поднята вверх, ее стопа на уровне колена опорной. Наклон вперед, «опереться» о бедро толчковой, спину прогнуть: выпрыгивания вверх, выталкиваясь попеременно одной, поддерживая равновесие, разведением рук в стороны и разгибая туловище в прыжке. Упражнение называется «воробей», похоже на движение конькобежца. Техника дыхания: прыжок – вдох, приземление – выдох (рис. 92). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 92. Упражнение для развития мышц таза и бедра

8. И.п. – стойка ноги врозь: приседания на одной, поднимая другую, руки вверх (упражнение «пистолет»).

Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 92).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

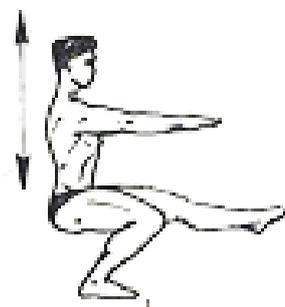


Рисунок 92. Упражнение для развития мышц таза и бедра

9. И.п. – стоя, опираясь руками о подставку за спиной, корпус отклонен назад, под пятки подложить брусок: глубокие приседания со смещенным назад центром тяжести.

Техника дыхания: и.п. – вдох, приседания – выдох (рис. 94).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 94. Упражнение для развития мышц таза и бедра

2.3 Занятие 4. Совершенствование элементов техники жонглирования гири

Задачи:

1. Обучение элементам жонглирования.
2. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
3. Совершенствование элементов техники толчка. Техническая подготовка.
3. Воспитание физических качеств. Силовая подготовка.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс №3 [6].

Б) Основная часть 60 мин.

- 1) Совершенствование техники жонглирования.

Беседа «Методика обучения жонглирования с гирями».

При обучении жонглированию гирями применяются те же принципы и методы, что и при обучении технике выполнения классических упражнений. Некоторые элементы жонглирования включают в себя неестественные движения, исполнение которых при недостаточной подготовленности спортсмена может привести к травмам. Поэтому при изучении этих элементов нужно придерживаться принципов доступности и постепенности, особенно, если занятия проводятся с начинающими.

Каждый элемент имеет свои пропорциональные и подводящие упражнения, применение которых ускоряет его освоение, кроме того, обеспечивает доступность и безопасность выполнения упражнения. Все элементы жонглирования выполняются как в упрощенном варианте, так и в максимально усложненном. Вершиной жонглирования является выполнение нескольких элементов высшей категории сложности в связке, т.е. слитно один за другим.

При обучении, следовать принципам постепенности, только после этого можно, постепенно, усложнять условия его выполнения – увеличить высоту подбрасывания, количество оборотов и т.д. Обязательные условия в жонглировании – соблюдение техники безопасности, правила

страховки и самостраховки.

Начальные основы. Терминология жонглирования [6]

Основные стойки атлета

Основная стойка — естественная стойка атлета лицом к зрителям.

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

Стойка на колене — стойка с опорой на колено лицом к зрителям.

Правосторонняя (левосторонняя) стойка на колене — стойка на колене правым (левым) плечом к зрителям.

Стартовое положение атлета с гирей

Это положение принимается как с одной, так и с двумя гирями. Перед началом выполнения элемента (выступления) атлет принимает исходное положение (старт). В классическом двоеборье существуют две разновидности стартов: фиксируемое и не фиксируемое (статическое и динамическое). В жонглировании количество стартовых положений значительно больше.

Стартовые положения с гирей на замахе (динамические)

И.п. - о.с., гиря на замахе спереди (сбоку, сзади, снизу). Если название удерживающей гирю руки не указано, это означает — гиря в правой (справа).

Если гиря в левой:

- гиря на замахе левой снизу, гиря на замахе левой сзади;
- гиря на замахе левой сбоку;
- гиря на ладони поднятой левой;
- гиря на левом плече.

Положение дужки и свободной руки указывается дополнительно. Названия любых других стоек, в зависимости от положения гири, дужки и свободной руки, определяется по тому же принципу.

В некоторых стойках атлета с гирей, в практике, используется лишь одно наиболее удобное (естественное) положение дужки применительно к тому или другому положению гири. К таким положениям относятся: «гиря на предплечье», «гиря на плече», «гиря на поднятой в захвате». В первом случае дужка

располагается вдоль предплечья и касается его, во втором направлена вертикально, в третьем — обхвачена кистью и находится в наиболее удобном положении для удерживания — за предплечьем.

Методические указания

Контролировать безопасное расстояние между занимающимися, во время выполнения упражнений жонглирования. Комбинации выполнять малыми гириями. Только после выполнения комбинации без ошибок, можно переходить к более тяжелым гирям.

2) Совершенствование элементов техники «толчка». Комплекс упражнений по предупреждению возникновения технических ошибок (см. п.3, пп. 3.1).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. — стойка ноги врозь, со штангой на плечах, под пятки подложить брусок высотой 3-5 см: глубокие приседания. Техника дыхания: как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 95). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 95. Упражнение для развития мышц таза и бедра

2. И.п. — стоя, спиной к скамье со штангой на плечах: приседания с тяжелой штангой в сед на скамью. Техника дыхания: как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 96). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 96. Упражнение для развития мышц таза и бедра



3. И.п. — стойка ноги врозь, со штангой на плечах, под пятки подложить брусок: полуприседы с тяжелой штангой. Техника дыхания: в и.п. — вдох, полуприсед — выдох (рис. 97). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 97. Упражнение для развития мышц таза и бедра

4. И.п. – лежа на спине, на наклонной скамье (25-45°), головой вверх: разведение рук с гантелями. Руки можно держать как прямыми, так и в полусогнутом положении. Контролировать технику дыхания (рис. 98). Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 98. Упражнение для развития грудных мышц

5. И.п. – лежа на спине, на наклонной скамье (25-45°), головой вниз: разведение рук с гантелями. Техника дыхания как, и в предыдущих упражнениях (рис. 99).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 99. Упражнение для развития грудных мышц

6. Жим штанги, на этой же скамье головой вверх, хват средний (рис. 100). Повторять 3×10-15 раз.



Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 100. Упражнение для развития грудных мышц

7. И.п. – лежа на спине, на горизонтальной скамье, руками взяться за ее края: сгибание в тазобедренных суставах прямых ног с преодолением сопротивления резинового амортизатора (жгута, бинта и т.п.).

Техника дыхания: в и.п. – вдох, сгибание ног – выдох (рис. 101).

Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

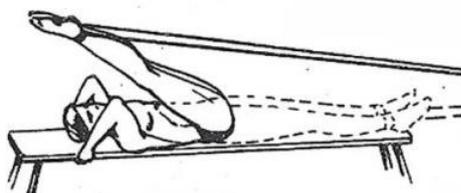


Рисунок 101. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

8. И.п. – в вися на перекладине: поднятие коленей к груди.

Техника дыхания: в и.п. – вдох, колени к груди – выдох (рис. 102).



Повторять 3×10-15 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 102. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

9. И.п. – в вися на перекладине: поднятие прямых к перекладине (рис. 103).



Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 103. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

Методические рекомендации

При совершенствовании элементов техники «толчка» гири, обратить внимание на технику положения фиксации рук, туловища, головы.

Упражнения по жонглированию выполнять под контролем партнера или преподавателя. Соревновательные элементы выполнять до автоматизма. Использовать музыкальное сопровождение.

По завершению занятия, желательно принять водные процедуры.

2.4 Занятия 5-6. Совершенствование элементов техники «толчка» гири

Задачи:

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

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 4 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование элементов техники «толчка».

Рекомендуемые подводящие упражнения подъема гири на грудь

Техническая ошибка: согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движения рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими.

Комплекс 1

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

Упражнение 2 - тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).

Упражнение 3 - подъем одной гири на грудь с виса.

Если слабые мышцы спины:

- наклоны на «козле» с отягощением;
- наклоны со штангой или гирей на плечах;
- тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями;
- рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше.

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

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

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

Причины ошибки:

- атлет не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гирь;

- слишком высокий хват дужек;
- скользкие дужки.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - удерживание гирь в висе на различной высоте.

Упражнение 2 - тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь, выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь не просовывать, сильно, кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 3

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

Причины ошибки:

- слишком раннее начало подрыва;
- слабые мышцы спины и ног;
- слишком тяжелые гири.

Эффективные упражнения для исправления технических ошибок

Упражнение 1 - удерживание облегченных гирь 10, 12 кг в висе 3-5 сек в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.

Упражнение 2 - подрывы гирь с выпрямлением.

Упражнение 3 - подъем гири на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног

Упражнение 4 - приседания со штангой или гирями на плечах.

Упражнение 5 - пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 4

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

Причины ошибки:

- во время захвата гири излишне отводятся назад - за колени;
- во время подъема на грудь атлет не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении).

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - и.п. стойка ноги врозь, подъем гирь на грудь с вися из высокой стойки.

Упражнение 2 - и.п. стойка ноги врозь, подъем легких гирь с вися без предварительного замаха назад.

Упражнение 3 - и.п. стойка ноги врозь, замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъемом плеч.

При выполнении этих упражнений локти прижаты к туловищу.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 5

Техническая ошибка: гири неправильно лежат на груди. Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

Причины ошибки:

- неумение атлета, из-за ошибок при обучении, принять стартовое положение для толчка от груди;
- излишне «закаченные» и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса;
- слишком низко опущены или высоко подняты гири;

- локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

«Прочувствовать» мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), боковое прижатие локтей к туловищу, положение гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или спружинив грудью и мышцами живота), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - и.п. основная стойка, удерживание гирь на груди до 20 сек, с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и мышц брюшного пресса, изменяя положение гирь и локтей.

Упражнение 2 - и.п. основная стойка, полутолчок от груди от 10 до 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются низко опущенные гири. При недостаточной растянутости мышц больше выполнять упражнений на растягивание мышц и подвижность в суставах.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 6

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

Причины ошибок:

- копирование начинающими гиревиками техники более именитых атлетов;
- обучение технике происходит без учета, тренером, индивидуальных физических особенностей занимающихся.

Целесообразно выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем подобрать наиболее приемлемое положение, и в процессе подготовки закрепить его.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 7

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

Причины ошибки:

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

Рекомендуемые упражнения

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

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 8

Техническая ошибка: в момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае нарушается жесткость выполнения упражнения, руки излишне включаются в работу и быстро устают.

Причины ошибки:

- слабое сцепление плеч с туловищем, а гирь с предплечьями;
- слабо прижаты руки к туловищу;
- низко опущена грудь в момент выталкивания гирь от груди.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рекомендуемые упражнения

Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения положения груди, в момент выталкивания, применяются подводящие

упражнения толчка от груди и особенно:

- удерживание гирь на груди до 1 мин, с чуть большим отведением таза вперед;
- полутолчок гирь с большим количеством повторений.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 9

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

Причины ошибки:

- слабые мышцы-разгибатели ног;
- слишком низкий пружинящий полуприсед при выталкивании гирь;
- не достаточная резкость движений.

Рекомендуемые упражнения для развития силы мышц

Упражнение 1 - приседания со штангами или гирями на плечах.

Упражнение 2 - полутолчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.

Упражнение 3 - пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – стойка ноги врозь, хват гантелей сверху, руки вниз: отведение, прямых рук с гантелями, в стороны до уровня плеч.

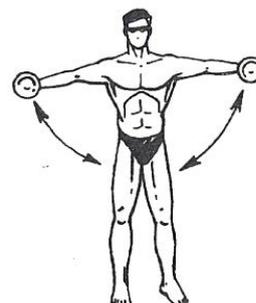


Рисунок 104. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

Техника дыхания: руки в стороны – вдох, вниз – выдох (рис. 104). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

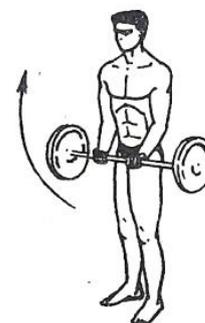
2. И.п. – стойка ноги врозь, хват гантелей сверху, руки вниз: попеременные поднимание рук с гантелями вперед – в сторону, до уровня плеч. Хват гантелей сверху. Техника дыхания: как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 105).



Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 105. Упражнение для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз: поднимание прямых рук со штангой, хват снизу (рис. 106).



Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 106. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

4. И.п. – в вися на перекладине широким хватом сверху: поднимание прямых, попеременно к правому-левому плечам (рис.107). Повторить 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 107. Упражнение для развития мышц брюшного пресса

5. И.п. – стоя со штангой на плечах: выпрыгивание вверх из полуприседа. Техника дыхания: выпрыгивание вверх – выдох, полуприсед – вдох (рис. 108). Повторить 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 108. Упражнение для развития мышц таза и бедра

6. И.п. - стоя со штангой на груди, под пятки подложить брусок: приседания. Техника дыхания: в и.п. – вдох, приседания – выдох (рис. 109).



Повторить 3×10-12 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 109. Упражнение для развития мышц таза и бедра

7. И.п. – стоя со штангой за спиной, под ноги можно положить брусок: глубокие приседания (упражнение «приседание Гаккеншмидта», по имени придумавшего его, великого русского атлета). Техника дыхания: как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 110).



Рисунок 110. Упражнение для развития мышц таза и бедра

Методические рекомендации

В подготовительной части обратить внимание на постепенность повтора упражнений и плавность движений.

В основной части сконцентрировать внимание на точности выполнения техники дыхания. Контролировать координацию движений. Соблюдать технику безопасности.

2.5 Занятия 7-8. Совершенствование элементов техники жонглирования гири

Задачи:

1. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Совершенствование элементов жонглирования.
3. Совершенствование элементов техники ДЦ. Практика судейства.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 4 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование элементов техники жонглирования.

Способы приема (ловли) гири

Большинство названий способов приема совпадает с названиями положений гири на старте атлета с гирей. Следует помнить, что положение гири в начале выполнения элемента является стартовым. Если атлет принимает (ловит) падающую гирю в тоже положение — это уже способ приема. Поэтому, при многократном повторении одного элемента или выполнении связки элементов, очень часто тот или иной способ приема гири одновременно является стартовым положением для выполнения очередного элемента.

В захват. Обратный захват. На поднятую в захват. На предплечье спереди. На предплечье сбоку. На ладонь согнутой спереди. На ладонь поднятой. На поднятую в равновесие. В захват в стойку на колено.

Как и стартовые положения атлета, с гирей, способы приема делятся на статические - неподвижную (фиксируемую стойку) и динамические (не фиксируемую стойку). Не фиксируемые способы приема при выполнении одного элемента являются одновременно стартовым положением для выполнения другого.

Все способы приема могут быть дополнены тем или другим положением свободной руки. Например, на предплечье спереди, свободная в сторону. На

ладонь поднятой, свободная в сторону и др.

Если положение руки не указано, это означает, что рука - в естественном положении.

Методические указания

Интервал отдыха между подходами 1-2 мин. Соблюдать технику безопасности, на подходах использовать гири с малыми весами (8–16 кг). Упражнения выполнять только со страховкой.

Названия блоков бросков:

- блок прямых бросков (прямые броски);
- блок боковых бросков (боковые броски);
- блок бросков через голову (броски через голову);
- блок бросков между ног (броски между ног);
- блок бросков по кругу (броски по кругу).

Названия большинства бросков исходят из названий основ (главных частей) этих элементов.

Примерные названия бросков с двумя гирями:

- прямой бросок с двумя, открытыми от себя, на предплечья спереди (в захват, на ладони поднятых, на пол в стойку на колено);
- прямой бросок с двумя, углами горизонтально с противоположным, в захват;
- прямой бросок с двумя, с противоположным открытыми вертикально, в захват.

Изменяя составляющие части, можно упростить или усложнить данный бросок. На практике броски и перекидки с двумя гирями применяются только в показательных выступлениях (шоу). В соревнованиях предусматривается выступление только с одной гирей.

Блок боковых бросков (боковые броски)

Боковой бросок — подбрасывание гири маятниковым движением справа налево или, наоборот, с последующим приемом (ловлей) той же рукой с поворотом на 90° или 180°. Без поворота туловища бросок невозможен. При названии боковых бросков указывается только поворот на 180°. Основой (главной

частью элемента) и отличительной особенностью боковых бросков является маятниковое движение из замаха сбоку. Выполняются броски спереди, сзади, из-под ноги с поворотом на 90° или 180°. Без поворота принять гирию той же рукой невозможно.

Примерные названия боковых бросков:

- боковой бросок спереди, углом на себя, в захват;
- боковой бросок сзади, с двумя, открытой на себя, в захват;
- боковой бросок из-под ноги, с двумя, открытой на себя, в захват с поворотом.

При названии элемента поворот не указывается.

Обычно на соревнованиях по жонглированию и в показательных выступлениях спортсмены выполняют несколько бросков слитно и синхронно (связка элементов), поворачиваясь в одну сторону. В данном случае способ приема гири после одного броска одновременно является стартовым положением для выполнения следующего. При выполнении боковых бросков применяются два направления вращения дужки — «открытой на себя» и «углом на себя». Из способов приема гири наиболее приемлемыми считаются «в захват» и «на ладонь поднятой».

Методические указания

При выполнении контрольных подходов, использовать музыкальное сопровождение. Контролировать последовательность подходов с интервалом отдыха, используя педагогические принципы обучения. В программу включить музыкальное сопровождение.

Блок бросков через голову (броски через голову)

Бросок через голову — перебрасывание гири через голову с последующим ее приемом той же рукой с поворотов туловища на 180°. Все броски через голову выполняются с поворотом туловища на 180°, поэтому при названии броска поворот не указывается. Главным движением элемента (основой) является перебрасывание гири через голову.

Примерные названия бросков через голову:

- бросок через голову, открытой на себя, в захват (на предплечье спереди и т.д.)

(рис. 111);

- бросок через голову, с двумя, углом горизонтально, в захват;
- бросок через голову, с двумя, углом на себя, в захват на пол в стойку на колено, свободная — в сторону.

Изменяя составляющие части элемента, также можно внести разнообразие в их исполнение.

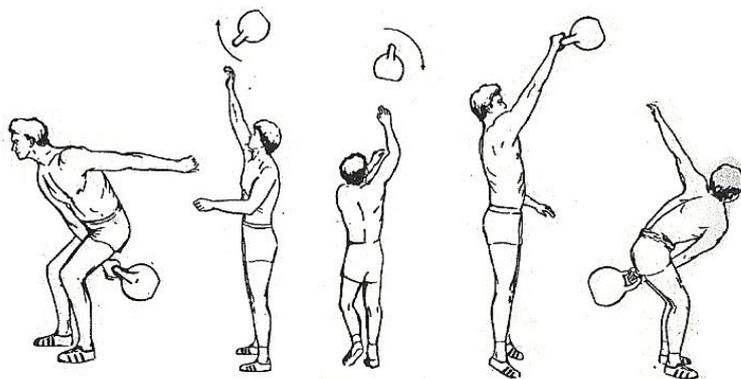


Рисунок 111. Броски через голову

Методические указания

Обратить внимание на синхронность выполнения упражнений. Контролировать технику дыхания. Все движения на себя – вдох. Все движения от себя – выдох.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – сидя на скамье, предплечья на бедра: попеременные сгибания-разгибания, в запястьях рук с гантелями, держа их хватом сверху (рис. 112).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

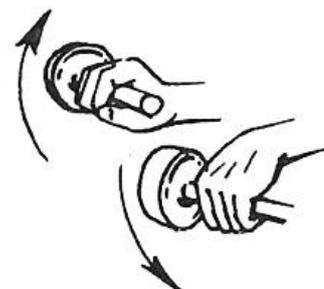


Рисунок 112. Упражнения для развития мышц предплечья

2. И.п. – стойка ноги врозь, со штангой в руках, хват средний сверху: сгибание рук в локтевых суставах с одновременным разгибанием кистей (рис. 113).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 113. Упражнения для развития мышц предплечья

3. И.п. – стойка ноги врозь, со штангой в руках, хват средний снизу: сгибание рук в локтевых суставах с одновременным сгибанием кистей (рис. 114).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 114. Упражнения для развития мышц предплечья

4. И.п. – стойка ноги врозь, со штангой за спиной, туловище назад, с фиксацией за пояс к опоре цепью или тросом (для смещения назад центра тяжести): приседания. Техника дыхания: в и.п. – вдох, жим – выдох (рис. 115).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

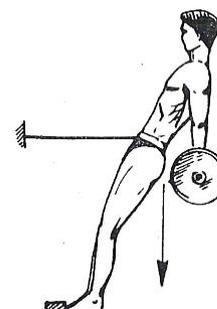


Рисунок 115. Упражнения для развития мышц таза и бедра

5. И.п. – лежа на спине, на специальном станке (тренировочном приспособлении): жим штанги ногами. Техника дыхания: как и при выполнении предыдущих упражнений (рис. 116). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

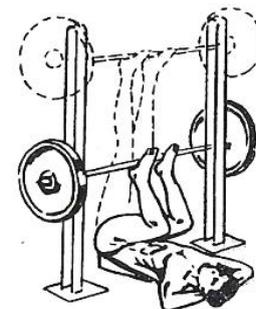


Рисунок 116. Упражнения для развития мышц таза и бедра

6. И.п. – стоя одной на возвышенности (подставке), одноименной рукой держась за опору, на другой отягощение в виде металлической сандали или манжеты: махи прямой вперед-вверх. Контролировать ритм дыхания (рис. 117). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

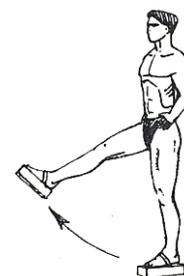


Рисунок 117. Упражнения для развития мышц таза и бедра

Методические рекомендации

Упражнения для воспитания скоростно-силовой выносливости развивают интенсивность работы мышц. Обратить внимание на последовательность подходов, с целью закрепления техники ДЦ.

Провести анализ и подгонку техники выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнования по гиревому спорту.

2.6 Занятия 9-10. Совершенствование элементов техники «толчка» гири

Задачи:

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

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 4 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Закрепление элементов страховки при выполнении упражнений.

Техническая подготовка. «Толчок»

Комплекс 1

Техническая ошибка: недостаточный полуприсед после выталкивания гирь с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверх и удержива-

ние гири.

Причины ошибок:

- из-за ошибок при обучении атлет не может выполнять присед необходимой глубины;
- недостаточная скоростная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при физических недостатках в полуприседе с гирями вверху руки не удерживают гири).

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 1 - и.п. основная стойка, удерживание гири вверху на прямых руках в полуприседе различной глубины.

Упражнение 2 - перемещения вперед в полуприседе с гирями вверху.

Упражнение 3 - выполнять больше упражнений на растягивание мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 2

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

Причины ошибок:

- в момент выталкивания атлет смещает ОЦТ вперед;
- недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические указания

Выталкивать гири с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки ног лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании.

Рекомендуемые подводящие упражнения

Упражнение 4 - полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.

Упражнение 5 - полутолчок гирь, без подъема пяток от пола, а по мере основания- с выходом на носки.

Упражнение 6 - и.п. основная стойка, полуприседы с гирями вверху. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растягивание этих мышц и развитие подвижности в суставах.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 3

Техническая ошибка: низкий, предварительный, полуприсед при выталкивании гирь от груди. В работу, излишне, включаются крупные мышцы-разгибатели ног и быстро устают. Теряется жесткость выталкивания.

Причины ошибки:

- неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц брюшного пресса, для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании гирь;
- замедленный предварительный полуприсед;
- слабые мышцы ног;
- не умение расслабляться.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 7 - и.п. основная стойка, удерживание до 10 сек гирь на груди, на слегка согнутых ногах.

Упражнение 8 - и.п. основная стойка, полутолчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью).

Упражнение 9 - и.п. основная стойка, пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки.

Упражнение 10 - выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 4

Техническая ошибка: в момент фиксации вверху на прямых руках гири расходятся в стороны. Удерживание гирь затрудняется.

Причина ошибки:

- недостаточная растянутость мышц и подвижность в суставах рук и плечевого пояса.

Методические рекомендации

Необходимо прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнения на растягивание мышц рук, плечевого пояса и развития подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения

Упражнение 11 - и.п. основная стойка, полуприседы различной глубины, со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

Упражнение 12 - ходьба в полуприседе, со сведенными до касания гирями вверху на прямых руках.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 5

Техническая ошибка: сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь.

В результате быстро устают мышцы-разгибатели мышц ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения выталкивания гирь вверх.

Причина ошибки:

- при обучении атлет не освоил экономичный способ опускания гирь на грудь.

Методические рекомендации

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

Рекомендуемые упражнения

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

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 6

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

Причины ошибки:

- неумение выполнять подсед «разножкой»;
- ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. Именно «стянутость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полуподсед.
- выпрыгивания с расстановкой ступней в стороны на различную ширину (10-30 см) с последующим полуприседом;
- полуприседания с гирями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растягивание мышц и подвижность в суставах.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 7

Техническая ошибка: несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация

движений, сбивается дыхание.

Причины ошибки:

- из-за поспешности, при обучении технике, толчка, не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности;
- не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Количество повторений 3-4 подхода. Дозировка 10-15 повторений. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Методические рекомендации

Освоение всех элементов толчка в отдельности, из основной стойки, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем - толчка в целом с легкими гирями. Для лучшего «запоминания» движений и сочетания движений вначале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе. При обучении все элементы толчка необходимо выполнять непринужденно и в строгом сочетании движений с дыханием. Закрепить технику движений в сочетании с техникой дыхания, выполнять упражнения с облегченными гирями в замедленном темпе.

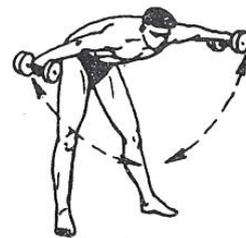
Контрольная прикидка. Контрольная работа в течение 10 мин. Технический разбор.

Практика судейства. Практическое занятие (см. приложение ЕВСК Минспорта России от 2017, сайт ВФГС России).

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – ноги на ширине плеч, наклон вперед: отведение прямых рук с гантелями до уровня плеч. Техника дыхания: руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох (рис. 118). Повторять 3×8-10 раз.



Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 118. Упражнение для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

2. И.п. – сидя на скамье, наклон вперед: отведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.

Техника дыхания, как и при выполнении предыдущего упражнения (рис. 119).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

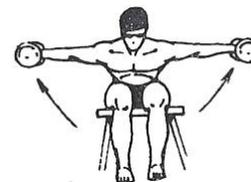


Рисунок 119. Упражнение для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

3. И.п. – стойка ноги врозь, спину прогнуть, руки с гантелями к плечам: попеременный жим гантелей.

Техника дыхания: ритмичное, согласованное с движениями рук (рис. 120).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 120. Упражнение для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

4. И.п. – сидя на краю скамьи с отягощением на стопах (или голенях) согнутых в коленных суставах ног: разгибание ног.

Техника дыхания: в и.п. – вдох, разгибание ног – выдох (рис. 121). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 121. Упражнение для развития мышц таза и бедра

5. И.п. – сидя на тренажере для развития мышц бедра: разгибание согнутых в коленных суставах ног. Дыхание ритмичное, согласованное с работой ног (рис. 122). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

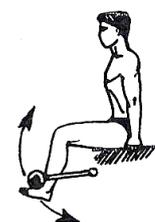
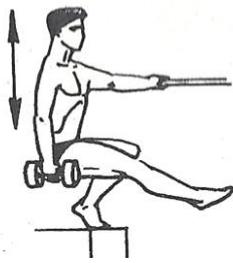


Рисунок 122. Упражнение для развития мышц таза и бедра



6. И.п. – стоя одной на подставке с отягощением (тяжелой гантелью, гирей) в руке: приседания на другой. Техника дыхания: в и.п. – вдох, приседания – выдох (рис. 123). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 123. Упражнение для развития мышц таза и бедра

7. И.п. – сед продольно на скамье, хват руками за ближний край: попеременные сгибания-разгибания стоп, зафиксировать в конечном положении на 2-3 сек. Контролировать ритм дыхания (рис. 124). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

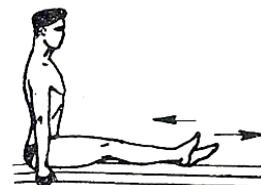


Рисунок 124. Упражнение для развития мышц голени и стопы

8. И.п. – сед продольно на скамье: переменные сгибания-разгибания стоп с преодолением сопротивления тяги петель. Контролировать ритм дыхания (рис. 125). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

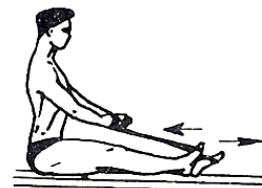


Рисунок 125. Упражнение для развития мышц голени и стопы

9. И.п. – стоя пальцами стоп на подставке, высотой 5-7 см, руки на пояс: поднимание на носки. Спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать.

Контролировать ритм дыхания (рис. 126).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

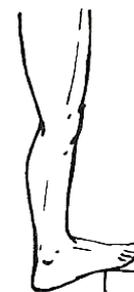


Рисунок 126. Упражнение для развития мышц голени и стопы

Методические рекомендации

При совершенствовании техники выполнения «толчка», обратить внимание на равномерный темп ускорения.

Контролировать положение суставов рук, ладоней в момент фиксации.

В заключительной части занятия контролировать интервал отдыха между подходами.

2.7 Занятия 11-12. Совершенствование элементов техники жонглирования гири

Задачи:

1. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ в подготовительной части.
2. Жонглирование. Закрепление элементов страховки при выполнении упражнений.
3. Воспитание физических качеств. Скоростно-силовая выносливость.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 5 [6].

Б) Основная часть 60 мин. Совершенствование элементов техники

Комплекс 1. Блок бросков между ног (броски между ног)

Бросок между ног — пробрасывание гири между ног с последующим ее приемом той же рукой. Броски между ног выполняются в направлении «назад между ног» из замаха спереди с поворотом на 180° (рис. 127) и «вперед между ног» из замаха сзади (рис. 128). Последний выполняется без поворота туловища. При названии (записи) этих бросков поворот не указывается, так как другого варианта выполнения этих элементов не существует. Вращение дужки может быть только «открытой» и «углом».

Примерные названия бросков между ног:

- бросок назад между ног с двумя, открытой (углом) от себя, в захват;
- бросок вперед между ног с двумя, открытой (углом) на себя, в захват.

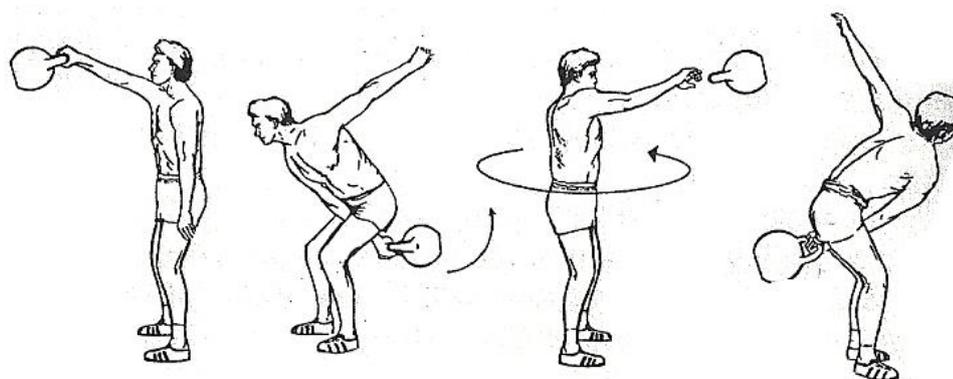


Рисунок 127. Блок бросков между ног

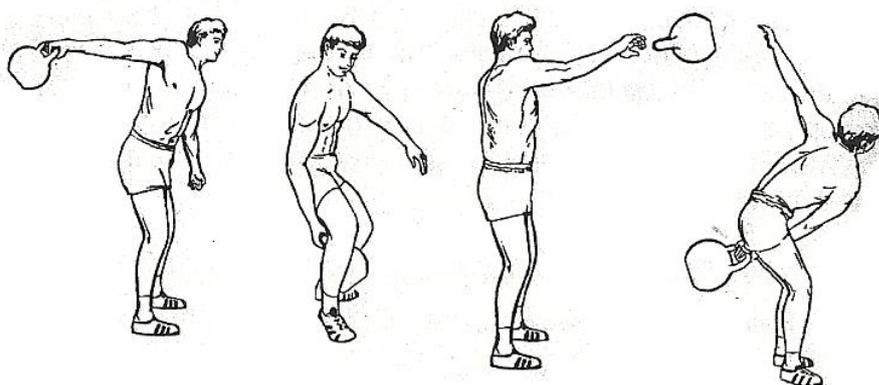


Рисунок 128. Блок бросков между ног

Стойка с опорой на колено и отведенной в сторону свободной рукой, обычно выполняются как завершающий жест выступления («концовка» программы).

Методические указания

Контролировать положение ног, использовать мягкий прием снаряда. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин. Обратит внимание на спортивную форму, чтобы не сковывало движений. Использовать магнезию.

Комплекс 2. Блок бросков по кругу (броски по кругу)

Бросок по кругу — пробрасывание гири по окружности с приемом гири той же рукой. Выполняются броски спереди, сзади, сбоку. Усложняется элемент пробрасыванием из-под ноги, назад между ног (самый сложный бросок по кругу). Основным элементом является пробрасывание гири по окружности.

Примерные названия бросков по кругу:

- бросок по кругу спереди с двумя, открытой (углом) на себя, в захват;
- бросок по кругу спереди из-под ноги, с двумя, открытой на себя, в захват;
- бросок по кругу сзади с двумя, открытой на себя, в захват;
- бросок по кругу сбоку, открытой от себя, в захват (рис. 129);
- бросок по кругу назад между ног, с двумя, углом от себя, в захват, на пол в стойку на колена, свободная в сторону.

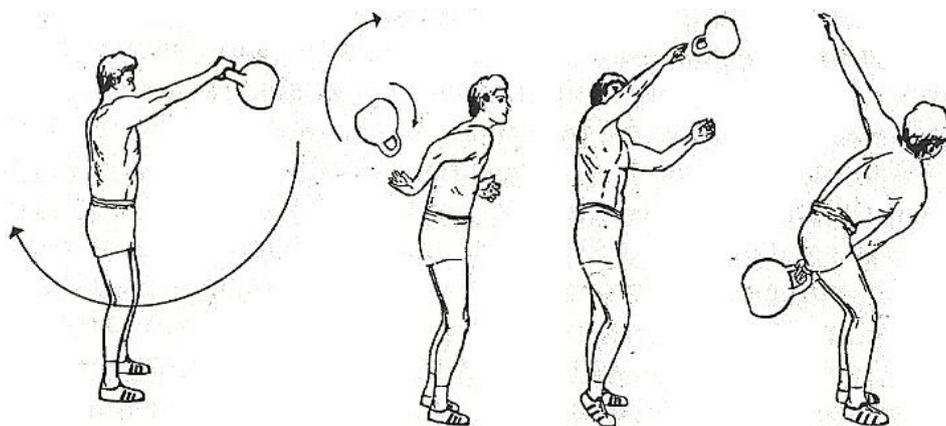


Рисунок 129. Блок бросков по кругу

Кроме бросков, сгруппированных в блоки, существуют так называемые отдельные броски. Эти элементы по своей основе (главному движению) не могут быть отнесены к той или другой группе из-за ограниченной возможности изменять в этом элементе составляющие части, из-за чего не могут образовать «свой» отдельный блок.

Методические указания

Внимательно выполнять комбинации по разделам. Особо обратить внимание на безопасное выполнение упражнений. Контролировать физическое состояние атлета перед выступлением.

Комплекс 3. Перекидки

Термин «перекидка» означает перебрасывание гири из одной руки в другую каким-либо способом. Это — те же броски и сбросы, только с приемом (ловлей) гири другой рукой.

В практике термин и понятие «перекидка» применяется для упрощения названий элементов, для удобства записи программ и проведения занятий. Названия перекидок сходны с названиями бросков. Они имеют общие основы элементов и составляющие части.

Группа перекидок включает в себя прямые перекидки, боковые, через голову, по кругу, между ног и отдельные перекидки.

Некоторые перекидки можно выполнять как с поворотами туловища, так и без них.

Примерные названия перекидок:

- прямая перекидка с двумя, открытой от себя, в захват;
- боковая перекидка спереди открытой на себя, в захват (рис. 130);
- боковая перекидка спереди из-под ноги;
- боковая перекидка сзади.

Перекидка через голову.

К отдельным перекидкам можно отнести перекидку через плечо свободной руки и «свечкой». Существуют несколько мини-перекидок, выполняемых с очень малой амплитудой движений. Например, перекидку с ладони согнутой спереди руки на ладонь другой руки, с ладони поднятой руки на ладонь другой поднятой руки, с предплечья одной руки на предплечье другой, с предплечья одной руки в захват другой.

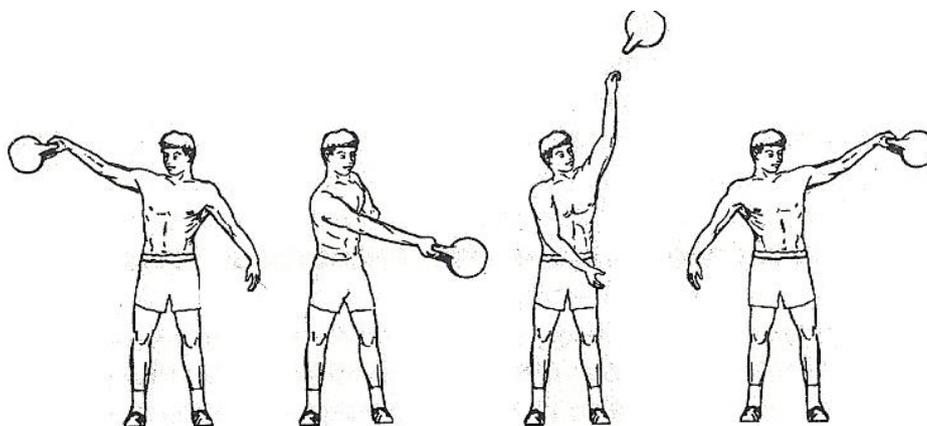


Рисунок 130. Перекидки

Методические указания

Обратить внимание на траекторию полета гири, рассчитывать это вначале по схеме, на бумаге. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

Комплекс 4. Программы одиночного выступления

Составляя программу, необходимо учитывать цели и задачи, которые ставятся перед атлетом в том или другом выступлении. Если предстоят показательные выступления, то в программу включается больше зрелищных элементов, хотя некоторые из них не будут относиться к элементам высокой - сложности исполнения. Желательно исключить из программы, недостаточно освоенные элементы, чтобы избежать излишних уронов (падения гири на помост). Особенно это важно в групповом выступлении, когда один уронивший гирю прерывает выступление всех.

Примерные способы (принципы) составления программ.

Первый способ, самый простой, соединение элементов в связке вначале с одной основой, затем с другой и т.д., включая между ними специальные движения или упражнения для перехода от одних элементов к другим.

Второй способ (вариант) предусматривает частичное чередование элементов с различной основой и различными составляющими частями. Более зрелищной будет программа, если чередование элементов в отдельности и в связках будет контрастным, т.е. с совершенно различными основами элементов, непредсказуемых и неожиданных для зрителей. Такой принцип (способ) составления программ более приемлем для хорошо подготовленных, опытных спортсменов. Их программы отличаются сложностью и оригинальностью.

Методические указания

Обратить внимание на контроль времени в программе, используя секундомер. Программа выступления составляется из расчета 3-х мин. Обязательно музыкальное сопровождение. Одиночные выступления оцениваются по 5-ти бальной системе. Групповые выступления оцениваются по 5-ти бальной системе. Музыкальные композиции – по выбору выступающих. Необходимо наличие

спортивного врача.

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

1. И.п. – сидя на скамье или подставке, спину прогнуть, руки с гантелями к плечам: попеременный жим гантелей (рис. 131). Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 131. Упражнение для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

2. И.п. – сидя на скамье, руки с гантелями к плечам: жим гантелями одновременно двумя руками. Техника дыхания: руки вверх – вдох, руки к плечам – выдох (рис. 132).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



Рисунок 132. Упражнение для развития мышц плечевого пояса и дельтовидной мышцы

Методические рекомендации

В основной части занятия, обратить внимание на составление индивидуальной программы жонглирования. Восстановительные упражнения выполнять равномерно, плавно, чтобы исключить микротравму мышц.

2.8 Занятие 13. Зачетное занятие элективного курса по физической культуре - гиревой спорт

Задачи:

1. Проведение итогов учебной программы за VI семестр.
2. Проверить и оценить уровень ОФП (сдача контрольных нормативов).
3. Разработать дополнительное задание с учетом индивидуальных особенностей занимающихся с целью закрепления пройденного материала.

Содержание учебного материала

А) Подготовительная часть 20 мин. Разминка ОРУ. Комплекс 6 [6].

Б) Основная часть 60 мин.

1. Принятие контрольных нормативов. Таблицу контрольного норматива см. «Разрядные нормативы КВСК Минспорта России от 2017 г.
2. Подведение итогов учебной программы за VI семестр.
3. Скорректировать индивидуальное задание занимающимся, с учетом показанных результатов.

В) Заключительная часть 10 мин. Заминка.

Комплекс упражнений

И.п. вис. Поднимание прямых или согнутых к перекладине (рис. 133).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

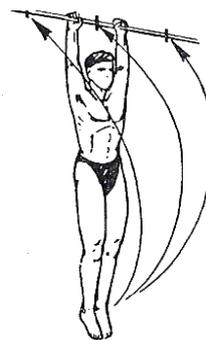


Рисунок 133. Упражнение для развития мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса

2. И.п. вис. Поднимание прямых к перекладине, попеременно в правую и левую стороны (рис. 134).

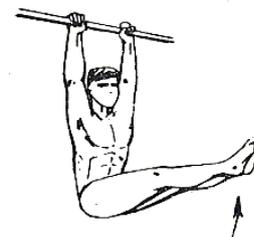
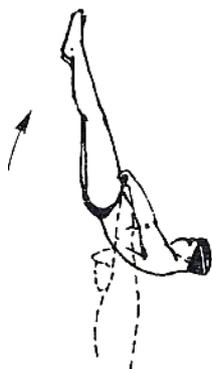


Рисунок 134. Упражнение для развития мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса

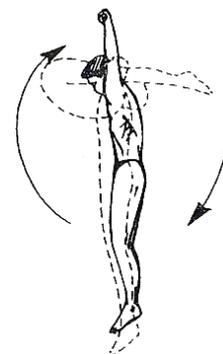
Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.



3. И.п. вис. Переход из вися на руках, в вис сзади и обратно, с прямыми и согнутыми (рис. 135).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 135. Упражнение для развития мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса



4. Поднимание прямого тела к перекладине (рис. 136).

Повторять 3×8-10 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

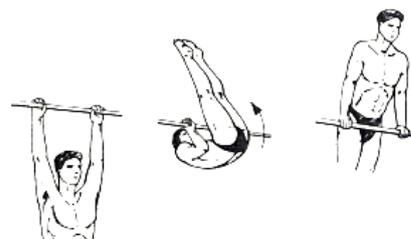
Рисунок 136. Упражнение для развития мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса

5. И.п. вис. Подъем переворотом (рис. 137).

Повторять 3×8-10 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

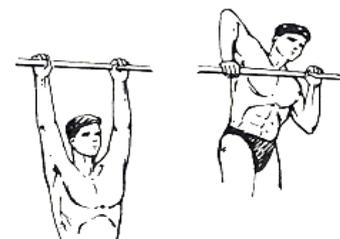
Рисунок 137. Упражнение для развития мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса



6. И.п. вис. Подъем силой попеременно на правую и левую руки (рис. 138). Повторять 3×8-10 раз.

Интервал отдыха между подходом 1-2 мин.

Рисунок 138. Упражнение для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук



7. И.п. вис. Подъем силой на две руки обычным и глубоким хватом (рис. 137).

Повторять 3×8-10 раз. Интервал отдыха между подходами 1-2 мин.

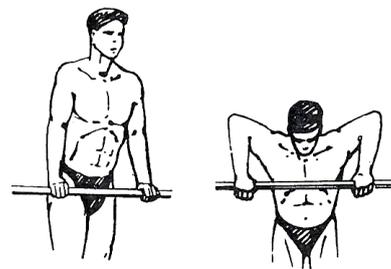


Рисунок 137. Упражнение для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук

2.9 Занятия 14-28. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО

3 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

3.1 Подводящие упражнения, применяемые для предупреждения технических ошибок и обучения технике толчка

Упражнение 1

Удерживание гирь в висе на различной высоте. В и.п. удерживать гири перед собой в висе, в прямой стойке пальцами. Сгибая ноги в коленях и наклоняя туловище, опустить гири на 5-10 см и т.д. Удерживать 3–5 сек, затем вернуться в и.п. При наклоне не горбиться (спина должна быть прямой), чувствовать равновесие, излишне не напрягаться. Повторять упражнение 3–5 раз в одном подходе. Упражнение применяется на первых занятиях по обучению технике подъема гирь на грудь. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 2

Удерживание гири в висе, перед собой, пальцами. Согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище (не горбиться) и одновременно отвести таз и колени чуть назад. Гири между коленей опускаются вниз назад — за колени в положение основного старта подъема на грудь. Как только гири начнут движение в обратном направлении, не задерживаясь, как бы опережая их движение, подать таз и колени чуть вперед, сразу же выпрямить ноги и туловище, приподнять плечи и привстать на носки. Локти постоянно касаются туловища. Мышцы

рук максимально расслаблены. Не задерживаясь, снова опустить их вниз — за колени, сохраняя правильное положение спины. Техника дыхания: наклоняясь — выдох, выпрямляясь — вдох. По мере освоения упражнения, амплитуда движений (раскачки) увеличивается.

Это упражнение применяется как подводящее при обучении технике подъёма на грудь и как специальное для укрепления мышц спины. В зависимости от задач, упражнение может повторяться от 3-х до 30-ти и более раз в одном подходе. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 3

Удерживание 2-х гирь на груди, из и.п. — это стартовое положение для толчка гирь от груди. В этом положении ноги должны быть прямые, таз немного подан вперёд, проекция ОЦТ приходится на середину ступней, грудь по возможности расслаблена, локти прижаты гирями к туловищу, чуть с боку, кисти просунуты в дужки гирь, мышцы рук расслаблены. Вес гирь чувствовать мышцами брюшного пресса и груди, а не руками. Прочувствовать устойчивость и равновесие. Дыхание произвольное до начала подъема (старта).

Упражнение используется при индивидуальном подборе наиболее приемлемого стартового положения в толчке от груди, в зависимости от телосложения, гибкости позвоночника и других физических качеств занимающегося, а также воспитания специальной выносливости при удерживании гирь на груди. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 4

Подъём одной гири на грудь и опускание в и.п. Гирю поставить перед собой на 5-10 см от пальцев ступней. Выполнить предварительный замах и подъём до полуприседа только с одной гирей между ног. Во время подъёма развернуть дужку немного снаружи углом вперёд-вверх. В последний момент движения гири по инерции на уровне груди, просунуть кисть внутрь дужки, подвести локоть под гирю и сделать смягчающий полуприсед. Полуприсед начинается одновременно с касанием гири груди. Все эти движения выполняются слитно. Удержав гирю на груди, выпрямить ноги. При замахе гири назад — за колени

— выдох. Одновременно с подрывом — вдох. Как только гиря коснется груди — полный выдох (гиря выдавливает воздух из груди).

При опускании гири оттолкнуть её от груди чуть вперёд (тело гири находится ниже дужки), быстро захватить дужку сверху (до опускания гири кисть была просунута внутрь дужки), приподнять плечи и привстать на носки — вдох. Все эти движения и вдох выполняются одновременно.

Как только падающая гиря оттянет руку вниз, опустить плечо, встать на полные ступни и, только после этого, согнуть немного ноги в коленях, наклонить туловище. Наклоняя туловище — выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад за колени в и.п. Свободная рука синхронно имитирует как подъём на грудь, так и опускание. Это нужно для обучения подъёма 2-х гирь. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 5

Выталкивание (полутолчок) 2-х гирь от груди. Принять стартовое положение для толчка от груди. Сгибая и разгибая ноги в коленях и спружинив грудью, выталкивать гири вверх на различную высоту, но не удерживать их сверху, а сразу же опускать на грудь в и.п. Гири должны выталкиваться легко и строго вверх. Атлет должен чувствовать равновесие и расслабленность мышц рук, пресса, груди. Опустить плечи, встать на полные ступни и подать таз чуть вперёд, тем самым смягчить удар гирями по груди.

Дыхание: делая пружинящий полуприсед для толчка и сдавливая грудь гирями — выдох. Одновременно с отрывом гири от груди — быстрый полу вдох. Опуская гири — выдох (гири как бы выдавливают воздух из груди). Дыхание не задерживать. Оно должно сочетаться с движениями. Удерживая гири на груди — полу вдох. На выдохе упражнение повторяется. Данное упражнение при освоении техники выталкивания гирь от груди является наиболее эффективным. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 6

Удерживание 2-х гирь вверху на прямых руках, в и.п. При этом туловище удерживать прямым. Гири должны быть сведены как можно ближе одна к дру-

гой, руки прямые, кисти просунуты внутрь дужек (основанием большого пальца опереться во внутренний угол дужки).

Выполняя упражнение, чувствовать равновесие и уверенность при удерживании. Дыхание произвольное. Удерживать гири 6-10 сек. При потере равновесия (гири разошлись в стороны или потянуты назад) удерживать снаряды опасно, так как можно получить травму. Нужно вовремя от них освободиться (бросить на помост). Упражнение применяется только в начале обучения толчку. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 7

Полуприседы различной глубины с облегчёнными гирями вверху на прямых руках. В и.п. гири удерживать вверху на прямых руках, ноги поставить шире плеч. Делать полуприседы различной глубины. Колени во время выполнения упражнения развести немного в стороны так, чтобы легче было держать равновесие. Руки во всех положениях прямые и по возможности расслаблены. Дыхание произвольное. Выполнять по 6-10 полуприседов в одном подходе. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 8

Ходьба в полуприседе с гирями вверху на прямых руках. Сделать полуприсед с гирями вверху на прямых руках, небольшими шагами передвигаться вперёд, делать повороты в разные стороны, изменять глубину приседа. Дышать произвольно. Это упражнение рекомендуется для развития чувства равновесия, уверенности в полуприседе, а также воспитания специальной выносливости при удерживании 2-х гирь вверху на прямых руках. Соблюдать интервал отдыха.

Упражнение 9

Опускание 2-х гирь на грудь. В и.п. удерживать гири вверху на прямых руках. Одновременно с началом опускания гирь согнуть руки в локтях, приподнять плечи и грудь, привстать на носки (как бы вытянуться навстречу падающим на грудь гирям). Как только гири коснутся приподнятых плеч, опустить плечи, грудь, встать на полные ступни, таз и бёдра подать немного вперёд, по

принципу – концентрация и расслабление. Ноги в коленях сгибать как можно меньше. В начале обучения выполнять это упражнение в немного замедленном темпе. В дальнейшем все эти движения выполнять очень быстро при максимальном расслаблении мышц рук.

В начале опускания — вдох. Одновременно с касанием гирь груди — выдох. Соблюдать интервал отдыха.

4 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ ГИРЕВОЙ СПОРТ

1. К какому виду относится гиревой спорт по классификации?

- олимпийский;
- международный;
- параолимпийский;
- сурдоолимпийский.

2. Какой документ нужен для участия на соревнованиях по гиревому спорту?

- проездной;
- заявка;
- лицензия.

3. Какой вес гири применяется на соревнованиях среди младших юношей?

- 8 кг;
- 16 кг;
- 18 кг;
- 24 кг.

4. Спортивная организация, курирующая гиревой спорт.

- СЭС;
- ФГС;
- ЮНЕСКО;

- ФБР.

5. Какой документ выдается после завершения соревнований?

- пропуск;
- календарный план;
- финансовый отчёт;
- протоколы.

6. Определить последовательность проведения соревнований под эгидой ФГС.

- открытое первенство города Уфы на приз памяти маршала Жукова;
- Кубок России;
- первенство России;
- Чемпионат России;
- Чемпионат Башкирии.

7. Легенда гиревого спорта.

- Иван Поддубный;
- Иван Заикин;
- Иван Кащеев;
- Александр Крылов.

8. Первый чемпион мира дореволюционной России.

- Иван Куприн;
- Александр Лебедев;
- Сергей Елисеев;
- Збышко Цыганович.

9. Указать последовательность расположения гирь – 16 кг, 24 кг, 32 кг по принципу светофора.

- красный;
- зеленый;
- желтый.

10. Какой вес гирь применяется на соревнованиях среди юношей (16-18 лет)?

- 16 кг;
- 20 кг;
- 24 кг;
- 18 кг;
- 32 кг.

11. Какой вес гирь используется для девушек, выступающих на уровне России?

- 16 кг;
- 18 кг;
- 20 кг;
- 24 кг.

12. Стандартный вес гирь у девушек (младшая возрастная группа до 16 лет).

- 12 кг;
- 14 кг;
- 16 кг;
- 18 кг.

13. Город России, воспитавший первого чемпиона Мира дореволюционной России.

- Гомель;
- Москва;
- Уфа;
- Хабаровск.

14. Первый чемпион и рекордсмен Мира, мастер спорта международного класса (МСМК) из Республики Башкортостан.

- Бакиров Урал;
- Бакиров Айбулат;
- Бакиров Салават;
- Бакиров Афтандил.

15. Правильный термин классических упражнений.

- длинный цикл;
- двоеборье;
- троеборье;
- рывок.

16. Тренер, воспитавший первого чемпиона Мира, МСМК из Республики Башкортостан.

- Ярослав Гашек;
- Михельсон Конрад;
- Назгат Кадиров;
- Асхат Дашкин.

17. Расшифруйте двоеборье в гиревом спорте.

- толчок + жим;
- толчок + рывок;
- жим + рывок.

18. Содержание упражнения длинный цикл (Д.Ц).

- рывок + толчок;
- жонглирование;
- толчок + рывок.

19. Элемент спортивной формы, не требующийся гиревнику.

- футболка;
- шорты;
- велосипедка;
- сланцы;
- штангетка.

20. Стандартная ширина спортивного ремня гиревика.

- до 10 см;
- до 12 см;
- до 14 см;
- до 16 см.

21. Сколько времени дается спортсмену-гиревнику на выполнение одного упражнения?

- 5 мин;
- 10 мин;
- 15 мин;
- 20 мин.

22. Какой вес гирь применяется на соревнованиях среди взрослых старше 22 лет?

- 30 кг;
- 32 кг;
- 34 кг;
- 36 кг.

23. Первый президент всероссийской федерации гиревого спорта.

- Солодов Игорь Петрович;
- Понарский Михаил Йосифович;
- Рассказов Владимир Семенович.

24. Какие спортивные качества развивает гиревой спорт у занимающихся?

- силовая выносливость;
- скоростно-силовая выносливость;
- скоростная выносливость.

25. Каковы спортивные качества гиревика?

- врожденные;
- приобретенные.

26. Размер спортивного помоста для гиревика.

- 1*1 м;
- 1,2*1,2 м;
- 2*2 м;
- 2,34*2,34 м;
- 3*3 м.

27. Главный атрибут соревнований.

- видеоэкран;
- электронное табло;
- видеокамера.

28. Сколько времени дается гиревнику для фиксации спортивного снаряда сверху?

- 1 сек;
- 2 сек;
- 3 сек;
- до прекращения вибрации суставов, мышц.

29. Сколько предупреждений приравнивается к команде «стоп» для участника на помосте по гиревому спорту?

- одно, следующее стоп;
- два, следующее стоп;
- три, следующее стоп;
- четыре, следующее стоп.

30. Международная антидопинговая организация.

- ЛАДА;
- ВАДА;
- РАДА;
- РУСАДА.

31. Гиревой спорт - это ...?

- традиционный вид спорта;
- национальный вид спорта;
- народный вид спорта.

32. Указать последовательность этапов подготовки гиревника.

- предстартовый;
- подготовительный;
- соревновательный;
- предсоревновательный.

33. На что влияет тренировочный процесс?

- на настроение;
- на режим дня;
- на физическое состояние;
- на спортивную форму;
- на аппетит.

34. Предстартовая лихорадка - это ...

- концентрация отрицательных процессов, происходящих в голове спортсмена;
- летаргическое состояние организма;
- апатия;
- раздражение.

35. Максимальный показатель ЧСС спортсмена – гиревика после выступления на помосте.

- 140-160 уд/мин;
- 160-180 уд/мин;
- 180-200 уд/мин;
- 220-240 уд/мин.

36. Упражнение «толчок» - это ...

- направленное движение гири вверх;
- работа суставов против закона тяготения;
- реакция мышц на сигналы коры головного мозга.

37. Адекватная реакция участника соревнования на техническое замечание судьи:

- не может быть!?
- ничего себе?
- судья прав!
- возмущаюсь!

38. Цель занимающихся гиревым спортом.

- удаление жирового слоя;
- физическая сила;

- спортивное совершенство;
- приобретение популярности.

39. Задачи спортсменов, занимающихся гиревым спортом.

- формирование гражданина страны;
- укрепление здоровья;
- совершенствование спортивной кондиции;
- ЗОЖ.

40. Последовательность возрастной спортивной классификации занимающихся гиревым спортом.

- 8-10 лет;
- 10-12 лет;
- 30-32 лет;
- 14-16 лет;
- 16-18 лет;
- 19-22 лет.

41. Популярность гиревого спорта определяется.

- спонсорством;
- производственной необходимостью;
- рекламой;
- спортивными результатами.

42. Последовательность этапов развития гиревого спорта в России.

- 1861-1864 г.;
- 1885-1917 г.;
- 1922-1939 г.;
- 1946-1967 г.;
- 1970-1985 г.;
- 1986-1992 г.;
- 1992- по настоящее время.

43. Города России, где развивались первые кружки по гиревому спорту.

- Санкт-Петербург;

- Уфа;
- Киев;
- Тифлис;
- Магадан;
- Гонолулу.

44. Что включает в себя начальная методика обучения в гиревом спорте?

- создать первоначальное представление о базовых формах движений в гиревом спорте;
- сформулировать общее понятие об организме, как единой биоэнергетической системе;
- обучить комплексам ОРУ и общеукрепляющим упражнениям, направленных на развитие физиологических возможностей организма.

45. На основе, каких принципов строится обучение в гиревом спорте?

- наглость;
- последовательность;
- системность;
- индивидуальность.

46. Какие методы обучения применяются в гиревом спорте?

- фронтальный;
- кассетный;
- индивидуальный;
- сменный.

47. На какую систему объединены упражнения в процессе обучения гиревика?

- целостную;
- разделительную;
- комбинированную.

48. Задачи и правила ТБ при занятиях обучения гиревым спортом.

- медицинское состояние занимающихся (справка);
- только в присутствии зав. кафедры;

- соблюдение страховки и самостраховки.

49. Понятие самоконтроль на занятиях физической культурой.

- это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития при занятиях ФК и спортом;

- данные объективных исследований ЧСС и т.д.;

- учет субъективных показателей.

50. Понятие врачебный контроль в тренировочном процессе.

- обязательная составная часть системы физического воспитания и спортивной тренировки;

- это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить воздействие на организм спортсмена, тренировочные нагрузки с целью предупреждения перегрузок на тренировках.

51. Дайте объяснение понятию «федеральный стандарт».

- определенные условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- анализ мер по реализации организационных вопросов;

- включение в раздел федерального стандарта организационных мер.

52. Что содержит программа «Федеральный стандарт» по гиревому спорту?

- титульный лист;

- пояснительная записка;

- нормативный документ;

- методическая часть;

- материальная часть.

53. Основные формы обучения в спортивной подготовке гиревика.

- групповые и индивидуальные занятия;

- работа по индивидуальному плану;

- участие в спортивных соревнованиях;

- составление плана по физической культуре.

54. Какие качества развивает бег на 30 м?

- быстрота;
- координация;
- силовая выносливость.

55. Какие качества развивает челночный бег на 3*10 м?

- скоростная выносливость;
- координация;
- гибкость.

56. Какие качества развивает упражнение «толчок» (с гирей 12 кг) в течение 5 мин?

- сила;
- специальная выносливость;
- выносливость.

57. Кем утверждаются правила соревнования по гиревому спорту?

- исполкомом МФГС;
- исполкомом горсовета;
- исполкомом муниципальных органов.

58. По характеру соревнования разделяются.

- личные;
- коллективные;
- командные;
- лично-коллективные.

59. Что входит в программу соревнований по гиревому спорту?

- приседания;
- двоеборье;
- рывок;
- длинный цикл;
- жим лежа.

60. С какими (по классификации) гирями проводятся соревнования?

- 14 кг;
- 16 кг;

- 20 кг;
- 24 кг;
- 30 кг;
- 32 кг;
- 34 кг.

61. С какими гирями соревнуются женщины?

- 14 кг;
- 16 кг;
- 18 кг;
- 20 кг;
- 22 кг;
- 24 кг;
- 26 кг.

62. Кто официально допускается к соревнованиям по гиревому спорту?

- школьники 12-13 лет;
- младшие юноши 14-16 лет;
- старшие юноши 17-18 лет;
- юниоры 19-22 года;
- мужчины 23-40 лет.

63. Задача мандатной комиссии на соревнованиях по гиревому спорту.

- прием анализов;
- допуск участников на соревнования (заявка);
- заполнение карточек;
- стартовый взнос;
- проверка наличия спортивной формы;
- взвешивание;
- определение потока сильнейших;
- жеребьевка.

64. Причина маркировки гирь перед соревнованиями.

- для поддержания очередности выступления;

- для предотвращения подмены;
- для внешней красоты.

65. На награждение спортсменов не допускается.

- без бейджика;
- без спортивной формы;
- при отсутствии рекламы;
- без личной охраны.

66. Задача представителя команды на соревнованиях.

- организация и проведение соревнований;
- рассмотрение протестов;
- обеспечение своевременной явки участника на помост;
- обеспечение своевременной явки участника на награждение;
- организация дисциплины и ответственность участников команды.

67. Содержания акта приемки комиссии по проведению соревнования.

- об организации и обеспечении питания;
- о соответствии оборудования;
- о состоянии годности спортивного инвентаря.

68. Допускается ли опоздавший участник к соревнованиям, если он опоздал на старт?

- допускается с разрешения судьи;
- не допускается;
- допускается с разрешения апелляционного жюри.

69. Последовательность классификационных соревнований по гиревому спорту.

- Международный турнир;
- Чемпионат Европы;
- Кубок Мира;
- Чемпионат Мира;
- Кубок Европы.

70. На соревнованиях, при какой ситуации подается команда «Стоп»?

- сход с помоста;
- касание помоста гирей;
- касание помоста рукой, коленом.

71. На соревнованиях какого ранга регистрируются рекорды и высшие достижения?

- регистрация не ниже республиканских турниров;
- на ведомственных спартакиадах России;
- на соревнованиях, включенных в календарный план ВФГС.

72. Критерии судейских категории для регистрации рекордов.

- не менее 2-х судей (ВК);
- не менее 3-х судей (ВК);
- в наличии 1 судьи (МК).

73. На каком этапе занятий используется растяжка?

- в подготовительной части;
- в основной части;
- в заключительной части;
- в выходные дни.

74. Методы тренировок в гиревом спорте. Определите последовательность:

- равномерный;
- разноименной;
- переменной;
- интервальной;
- повторной;
- соревновательной.

75. Последовательность выполнения техники «рывка» по разделам.

- подрыв;
- перехват;
- фиксация и мах вниз;
- удержание на груди.

76. Последовательность выполнения техники «толчка» по разделам.

- подрыв;
- подсед;
- и.п. на грудь;
- толчок;
- подсед;
- фиксация.

77. Последовательность выполнения техники длинного цикла (ДЦ) по разделам.

- стойка;
- подрыв;
- И.п. на грудь;
- толчок;
- фиксация;
- И.п. на грудь;
- амплитуда вниз.

78. В какой вид спорта входит гиревой спорт по частоте движения?

- комбинированный;
- циклический;
- ациклический.

79. Определите содержание тренировочного процесса.

- упражнения на развитие специально-вспомогательных физических качеств;
- индивидуальные занятия с учетом физиологических, технических и функциональных возможностей;
- повышение тактического мастерства;
- выполнение врачебно-педагогического контроля.

80. Определите последовательность тренировочного процесса.

- вспомогательная часть;
- подготовительная часть;
- основная часть;

- заключительная часть;
- заминка.

81. Основатель тяжелой атлетики в России.

- Каменский Я.А.;
- Задунайский С.М.;
- Краевский В.Ф.;
- Паниковский М.С.

82. Год основания тяжелой атлетики в России.

- 1870 г.;
- 1880 г.;
- 1885 г.;
- 1891 г.

83. Весовая категория по классификации ЕВСК-2017 г.

- до 60 кг.;
- до 65 кг.;
- до 70 кг.;
- до 75 кг.;
- до 80 кг.;
- до 85 кг.;
- до 90 кг.;
- свыше 90 кг.

84. Весовая категория по классификации ЕВСК- 2017 г среди женщин.

- 55 кг.;
- 63 кг.;
- 67 кг.;
- свыше 73 кг.

85. Специальная разминка гиревика включает в себя.

- приседание со штангой;
- прыжки со скалкой;
- имитация техники перед зеркалом;

- кувырки вперед-назад на ковре.

86. Жонглирование – это упражнение...

- с мячами;
- с обручами;
- с кеглями;
- с гирями.

87. Правильный диапазон ЧСС у гиревиков на тренировке, по возрастам.

- 18 лет – 145-180 уд/мин;
- 20 лет – 140-175 уд/мин;
- 25 лет – 137-156 уд/мин;
- 30 лет – 133-164 уд/мин;
- 35 лет – 130-150 уд/мин;
- 40 лет – 126-155 уд/мин.

88. Имитация гиревика на тренировке – это ...

- толчок гири под музыку;
- упражнение с гирями (толчок);
- отработка техники перед зеркалом.

89. На что влияют упражнения с отягощениями?

- на двигательную активность;
- на режим дня;
- на мышцы и суставы;
- на нервную систему.

90. Педагогические принципы воздействия нагрузки на мышечные группы.

- наглядность;
- последовательность;
- системность;
- коллективность.

91. Какой метод противоречит тренировочному процессу?

- системность;

- интенсивность;
- фронтальность;
- многократность;
- постепенность.

92. Какие физиологические кондиции у гиревика?

- приобретенные;
- условные;
- врожденные.

93. Подготовка гиревика предусматривает развитие...

- общей выносливости;
- специально-силовой выносливости;
- силовой выносливости.

94. Утомление гиревика – это...

- закономерное физиологическое проявление в ответ на физическую нагрузку;
- недосыпание в режиме дня;
- реакция организма на природные катаклизмы.

95. Повышение работоспособности спортсмена-гиревика зависит:

- учета индивидуальных анатомо-физиологических особенностей;
- использование новейших достижений науки и техники;
- использование медицинских препаратов.

96. Достижение наивысшего спортивного результата гиревика зависит:

- врачебно-педагогический контроль;
- данных самоконтроля;
- восстановительных процедур;
- психорегуляция;
- методики тренировок;
- качества тренера.

97. Гигиена питания гиревика зависит?

- от норм спортивного питания;
- от мер профилактики авитаминозов;

- от мер профилактики гипоавитаминозов;
- от изучения энергетических затрат организма.

98. Перетренировка гиревика – это ...

- пассивное состояние спортсмена;
- неправильное планирование физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе;
- травмы, полученные в процессе тренировок.

99. Факторы, влияющие на травматизм гиревика.

- индивидуальные особенности занимающихся;
- условия проведения занятий;
- особенности конкретного вида спорта и тип физической активности.

100. Задача ФГС России.

- организация фуршетов;
- организация и проведение кастингов;
- организация соревнований, популяризация и разработка перспективных планов по развитию гиревого спорта в России и на Международном уровне.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ануров Л.В. Гиревое жонглирование на начальном этапе занятий гиревым спортом // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере доступа детей и молодежи: сб. тез. конф. – М.: Советский спорт, 2000. – 39-40.
2. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 52.
3. Ахмадуллина, Э.Т. Влияние продуктов пчеловодства и физических нагрузок на морфологию органов иммунной системы / Э.Т. Ахмадуллина, Н.Г. Энгельс, А.А. Рябов, А.Г. Маннапов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы международной научно-практической конференции. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту: Министерство по физической культуре, спорту и туризму РБ; Уфимский государственный авиационный технический университет. 2002. С. 280-281.
4. Кадиров, Н.Н. Традиции гиревого спорта в формировании профессиональных качеств, будущих специалистов агрокомплекса в Башкортостане [Текст] / Н.Н. Кадиров, Э.Т. Ахмадуллина // Проблемы формирования ценностных ориентиров в воспитании сельской молодежи: материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2014. – С. 160–164.
5. Кадиров, Назгат Назирович. Гиревой спорт [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Кадиров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина ; ФГБОУ ВПО Башкирский государственный аграрный университет, Федерация гиревого спорта России и Республики Башкортостан, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма: – Уфа : Башкирский ГАУ, 2012. – 128 с.
6. Кадиров, Назгат Назирович. Элективный курс по гиревому спорту [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина ; Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2016. – 71 с.

7. Кади́ров, Н.Н. Современные технологии подготовки спортсмена гиревика на соревновательном этапе [Текст] / Н.Н. Кади́ров, Н.Г. Энгельс, Э.Т. Ахмадуллина // Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта высших учебных заведений Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – С. 335–340.

8. Кади́ров, Назгат Назирович. Элективный курс по гиревому спорту [Текст] : учебное пособие / Н. Н. Кади́ров, Э. Т. Ахмадуллина ; Министерство сельского хозяйства РФ, Башкирский государственный аграрный университет, Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2016. – 71 с.

9. Махнева, Э.Т. Влияние физических нагрузок и продуктов пчеловодства на строение лимфоидных органов материалы конференции [Текст] / Э.Т. Махнева // Морфология – 2002. Том 121. – №2-3. – С. 100.

10. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб-метод. Пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенини. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. С. 67.

11. Рябов, А.А. Коррекция биохимических, биофизических показателей организма и легких занятиями физической культурой и биологически активными продуктами пчеловодства / А.А. Рябов, Э.Т. Ахмадуллина, Н.Г. Энгельс // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы международной научно-практической конференции. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту; Министерство по физической культуре, спорту и туризму РБ; Уфимский государственный авиационный технический университет. – Уфа, 2002. – С. 291–293.

12. Сторчевой, Николай Федорович. Гиревой спорт в аграрных вузах РФ [Текст] : учебное пособие / Н. Ф. Сторчевой, Н. Н. Кади́ров ; Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина, - М, 2011. – 150 с.

13. Халилова, З.Р. Влияние биологически активных продуктов пчеловод-

ства на показатели работоспособности организма [Текст] / З.Р. Халилова, Э.Т. Махнева, А.А. Рябов, А.Г. Маннапов, Р.Р. Ахмадиев, Р.Х. Абдуллин, А.Ш. Кереселидзе // Современные иммуноморфологические проблемы развития животных при ассоциативных инфекционно-инвазионных заболеваниях и использовании для их профилактики биологически активных продуктов пчеловодства. – Москва, 2001. – С. 136–137.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Кадиров Назгат Назирович
Ахмадуллина Эльмира Тимербулатовна

ГИРЕВОЙ СПОРТ БАКАЛАВРА

Учебное пособие

На обложке фото:

- Ишембитов Салават мастер спорта России по гиревому спорту, магистр 6 курса факультета пищевых технологий ФГБОУ ВО Башкирского ГАУ;
- Габдрахимова Алсу кандидат в мастера спорта по гиревому спорту, магистр 6 курса факультета пищевых технологий ФГБОУ ВО Башкирского ГАУ.

Авторская редакция

Технический и художественный редактор

Подписано в печать ____ Усл.-печ. л. Заказ ____ Тираж ____.
Формат бумаги ____ Бумага офсетная. Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс»

РИО ФГБОУ ВО БГАУ, 450001, г. Уфа, ул. 50-летия Октября, 34



КАДИРОВ НАЗГАТ НАЗИРОВИЧ

доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского ГАУ,

мастер спорта РСФСР,

“Заслуженный работник ФК”,

Судья Всероссийской Категории (В.К.).

Подготовил – 3 МСМК, более 40 мастеров спорта.

Автор нескольких книг, трех учебных пособий по гиревому спорту, более 40 научно-методических работ.



АХМАДУЛЛИНА ЭЛЬМИРА ТИМЕРБУЛАТОВНА

доцент, кандидат биологических наук кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского ГАУ,

«Лучший работник ФК РБ».

Подготовлено – 5 мастеров спорта.

Автор пяти учебных пособий, 90 научно-методических работ.