

Рецензия на методическую разработку по теме: «Обучение технике гиревого двоеборья»

Методическая разработка тренеров-преподавателей по гиревому спорту МАУ ДО ДЮСШ «Юность» станицы Новомышастовской Сахарова В.В., Кацюбы А.И., Махненко А.И., Мартьянова П.Н. на тему «Обучение технике гиревого двоеборья» составлена в соответствии с требованиями дополнительного образования.

Актуальность методической разработки состоит в практическом применении рекомендаций педагогами дополнительного образования, осуществляющих тренировочные мероприятия с детьми, занимающимися гиревым спортом.

Методическая разработка содержит все необходимые структурные части: титульный лист, введение, научная новизна, практическая значимость, использованная литература.

В методической разработке материал изложен доступным языком, в оптимальном объёме, но не в ущерб научности изложения. Разработка составлена методически грамотно, все требования к данной работе выдержаны.

В методической разработке представлены материалы, характеризующие методику обучения гиревому двоеборью, структура процесса обучения и особенности его этапов.

Представленная для рецензирования методическая разработка тренеров-преподавателей Сахарова В.В., Кацюбы А.И., Махненко А.И., Мартьянова П.Н. интересна, актуальна и может быть рекомендована для использования тренерами-преподавателями ДЮСШ при организации учебно-тренировочного процесса.

Заслуженный тренер России
проректор по спортивной работе ФГБОУ ВПО
«Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»



Е.В. Руденко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» СТАНИЦЫ
НОВОМЫШАСТОВСКОЙ

Методическая разработка
Обучение технике гиревого двоеборья

Авторы:

тренер-преподаватель по гиревому спорту Сахаров В.В.

тренер-преподаватель по гиревому спорту Кашуба А.И.

тренер-преподаватель по гиревому спорту Махнекно А.И.

тренер-преподаватель по гиревому спорту Мартьянов П.Н.



*Александр
М. Шульгин
Юноша*

М. Сахаров *П. Мартьянов*

станция Новомышастовская 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1.Цели и задачи методической разработки.....	3
2. История развития гиревого спорта.....	4
3. Значение занятий гиревым спортом.....	5
4. Основные термины гиревого спорта.....	5
5. Техника классического двоеборья.....	7
5.1.Техника толчка.....	8
5.2. Техника рывка одной рукой.....	14
6. Ошибки, характерные при выполнении классических упражнений...	18
7. Методика обучения гиревому двоеборью.....	22
7.1. Структура процесса обучения и особенности его этапов.....	23
7.2. Обучение техники классических упражнений.....	25
7.2.1. Обучение технике толчка.....	25
7.2.2. Обучение технике рывка.....	27
8. Методы, применяемые при воспитании физических качеств.....	28
9. Теоретико-практические основы развития физических качеств.....	29
Литература.....	32

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях для большинства населения России, когда спортивно-оздоровительные услуги приобрели платный характер, большую роль призваны сыграть те средства физического воспитания, которые не требуют больших финансовых затрат и доступны широкому кругу занимающихся. Одним из таких средств является гиревой спорт. Доступность гиревого спорта широкому кругу занимающихся в сочетании с высокой действенностью в решении задач укрепления здоровья, физического развития и роста показателей двигательной подготовленности позволяет рассматривать его как одно из эффективных средств физического воспитания молодежи.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

Цель:

1. Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений, воспитание морально-этических и волевых качеств у подростков.
3. Подготовка спортсменов-гиревиков для участия в муниципальных, краевых, всероссийских и международных соревнованиях.

Решению этих задач способствуют:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гиревым спортом.
2. Популяризация и развитие гиревого спорта.
3. Формирование у воспитанников таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, целеустремлённость, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, терпимость, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит не только в процессе тренировочных занятий и соревнований, но и при неформальном общении, в процессе проведения различных культурно – массовых мероприятий, совместных поездок и экскурсий. Участие такого рода мероприятий помогает детям преодолевать различные внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает интеллектуальный уровень и расширяет кругозор, воспитывает чувства дружбы и товарищества, чувство коллективизма.

В теоретической части дети знакомятся с историей возникновения и развития гиревого спорта на Кубани, в России и мире, получают

необходимые знания: анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены, психологии, сведения по технической и тактической подготовке, методике обучения и тренировке.

В практической части дети овладевают техникой выполнения упражнений классического двоеборья. Выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, обучаются жизненно важным приёмам поднятия тяжести, без вреда для здоровья, сдают контрольные нормативы и участвуют в соревнованиях, в соответствии с календарным планом.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной методике, являются: выполнение классификационных нормативов, результаты испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Ожидаемый результат обучения по данной методике, предполагает:

1. Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с методическим материалом.
2. Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП.
3. Выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов.
4. Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
5. Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого столетия. Днём рождения тяжёлой атлетики и гиревого спорта в нашей стране считается 10 августа 1885 г. (по старому стилю), когда Санкт-Петербурге на квартире врача Владислава Францевича Краевского профессиональный цирковой атлет продемонстрировал приёмы поднятия тяжестей. Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания. В 1992 г. Была создана Международная федерация гиревого спорта, в 1992 прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 – чемпионат Мира, первый кубок мира – в 1994.

Поразительным долголетием, здоровьем, выносливостью атлетов «первого поколения» мы не перестаём удивляться и сегодня. Это Иван Поддубный, Иван Заикин, Иван Шемякин, Иван Лебедев, Петр Крылов, Георг Гаккеншмидт, Георг Лурих, Александр Засс.

В наши дни наибольший успех выпал на долю Георгия Новака и Валентина Дикуля.

В 50-е годы проводились конкурсы силачей с гирями, квалификационных норм и правил еще не было.

В 60-е годы были разработаны классификационные нормативы и правила соревнований.

В 70-е годы гиревой спорт был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (в раздел национальных видов спорта).

В 1985-1988 годах гиревой спорт стал самостоятельным видом спорта (включен в ВЕВСК), были разработаны и утверждены правила соревнований.

В настоящее время гиревой спорт, включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию.

3. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В сравнении со многими другими видами, гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ:

1. Отсутствие монотонности на занятиях.
2. Нет необходимости снимать и навешивать отягощения.
3. Не нужно держать в уме взятый вес.
4. Заниматься с гирями можно не только в спортивном зале, но и во дворе, парке, на даче, подводной лодке, в одиночку дома и т.п.
5. Возможность регулировать нагрузку количеством повторений.
6. Характер гиревых упражнений дает эффект близкий к циклическим видам спорта (бег, гребля, велосипед и т.д.), что благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой системе.
7. Занятия гирями позволяют развивать выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость.
8. Занятия гиревыми упражнениями позволяют сформировать правильную осанку, укрепить мышцы туловища, улучшить гармонию и пропорциональность телосложения.
9. Занятия с гирями приносят ощущения не только силы и выносливости, уверенности, но и душевного комфорта.

4. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ ГИРЕВОГО СПОРТА

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

Рывок	классическое упражнение, при котором гиря из положения «в висе спереди» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и опускается в исходное положение (и.п.), не касаясь груди и других частей тела.
Предварительный старт	атлет начинает поднимать гирю (гири) с помоста из и.п.
Основной старт	наиболее удобная не фиксируемая стойка атлета с гирей (гирями) перед выполнением основной фазы (части) того или другого приёма или упражнения.
Замах	подготовительное движение гири (гирь) по направлению, обратному основному движению.
Подрыв	заключительное усилие при подъёме двух гирь на грудь или при выполнении рывка.
Жим	подъём гири (штанги) от груди вверх усилием мышц рук и плечевого пояса.
Полу-толчок	выталкивание гирь от груди до уровня головы и выше.
Подъём с вися	подъём гирь (гири), удерживаемых внизу в опущенных руках.
Подсед полу - приседом	подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.
Фиксация	удерживание гири (гирь) на груди или вверху на прямых руках в положении, отвечающем правилам соревнования.
Мах	маятниковое движение гири в том или ином направлении.

До - жим	включение одной или двух рук после кратковременной остановки во время подъёма.
Швунг	толчок без подседа.
Наклон	сгибание туловища вперёд или в сторону.
Отклон	прогибание туловища назад.

5. ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОГО ДВОЕБОРЬЯ

Спортивной техникой принято считать совокупность приемов и способов выполнения движений, которые обеспечивают более полную реализацию физических возможностей спортсмена.

Классические упражнения в гиревом спорте выполняются в течение 10 минут и с достаточно большим весом. Поэтому сила и выносливость здесь являются ведущими физическими качествами. Спортивная техника должна, прежде всего, обеспечить более полную реализацию этих качеств.

Каждый прием можно расчленить на более простые части, фазы, элементы.

Подразделение спортивных упражнений на составляющие компоненты облегчает изучение их структуры, помогает выделить наиболее важные движения для выполнения того или иного приема.

Выделение главных компонентов движения особо важно при изучении и совершенствовании его по частям.

Необходимым понятием в спортивной технике является основа техники, т.е. совокупность и правильная последовательность выполнения наиболее крупных частей, составляющих то или иное спортивное упражнение. Это как бы скелет техники.

Важнейшей стороной спортивной техники является рациональный ритм того или иного упражнения, т.е. определённое временное соотношение при выполнении отдельных фаз, составляющих спортивное упражнение. Временные соотношения отдельных фаз могут быть самыми разнообразными.

Характерной особенностью правильного ритма является акцентированное положение усилия в момент выполнения главной фазы.

Невозможно рассматривать технику классического упражнения вне связи с правильным дыханием. Умение сочетать движение с дыханием - неотъемлемая часть техники. Одним из слагаемых высоких результатов в гиревом спорте является сочетание совершенной техники с умением правильно дышать и максимально расслаблять «лишние мышцы».

5.1. ТЕХНИКА ТОЛЧКА

Толчок включает в себя 4 приёма:

- 1) подъём гирь на грудь;
- 2) подъём от груди (выталкивание);
- 3) опускание гирь на грудь;
- 4) опускание гирь с груди.

Классическое упражнение толчок — скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение.

По правилам соревнований, две гири должны быть подняты вначале на грудь, затем от груди вверх на прямые руки. Подъём от груди повторяется максимальное количество раз в течение 10 мин. В этом случае второй приём (толчок от груди) является основным.

Существует так называемый кубковый толчок, или толчок по полному циклу, когда после каждого подъёма вверх на прямые руки гири опускаются на грудь, затем — вниз в основной старт (по таким правилам проводятся кубковые соревнования). Здесь уже подъём на грудь и толчок от груди равнозначны.

Поднимать гири, как на грудь, так и от груди, легче с полуподседом. Неглубокий полу - подсед позволяет выполнять каждый приём более мягко и экономично. Глубина полу - подседа зависит от технической подготовленности спортсмена, гибкости, растянутости мышц, а также степени утомления, на фоне которого выполняется движение. Опытные, хорошо подготовленные гиревики в последних подъёмах в толчке «до отказа», когда вытолкнуть гири от груди на нужную высоту очень трудно, применяют более глубокий полу-подсед иногда с расстановкой ступней в стороны на 5—10 см. Расстановка ступней обеспечивает более надёжную устойчивость и возможность выполнить полу-подсед на такую глубину, которая бы позволила выпрямить руки вверху и удержать гири над головой.

Такая техника толчка считается неэкономичной, так как в работу включается значительно большее количество мышц, увеличивается их напряжение. Тем не менее в последних подъёмах он эффективен и часто приносит победу в борьбе с равными соперниками.

По современным правилам соревнований толчок выполняется в течение 10 мин. Если раньше ведущие гиревики страны «не спеша» могли поднимать две гири (64 кг) от груди 30–40 и более мин, то теперь они вынуждены

значительно увеличивать темп выполнения упражнения и «выложиться» в течение отведенного времени.

Толчок, выполняемый в высоком темпе, предъявляет более высокие требования к физической и технической подготовленности атлета, проявлению волевых качеств.

Можно предположить, что дальнейший рост результатов в толчке будет происходить за счёт увеличения темпа выполнения упражнения и повышения уровня специальной физической подготовленности атлетов.

Подъём гирь на грудь — один из основных приёмов толчка по полному циклу. Любая ошибка в этом приёме при многократном повторении влечет за собой дополнительные физические и волевые усилия, ведёт к преждевременному утомлению и снижению спортивного результата. Поскольку подъём гирь на грудь в обычном (не кубковом) толчке выполняется лишь один раз, иногда гиревики не придают особого значения технике исполнения этого приёма. В результате неправильного подъёма на грудь атлеты легких весовых категорий часто излишне напрягаются, теряют равновесие при подведении локтей под гири, не сразу могут зафиксировать гири на груди и сосредоточиться для выполнения следующего приёма — толчка от груди.

Подъём гирь на грудь состоит из трёх основных, тесно взаимосвязанных, последовательно выполняемых частей: основного старта, подъёма до полу-подседа и полу-подседа с последующим выпрямлением ног. Принятию основного старта предшествует выполнение нескольких предварительных движений (элементов приёма). К ним относятся предварительный (статический) старт и замах гирь назад — за колени. Эти элементы в обоих вариантах толчка выполняются лишь один раз, поэтому к основным частям подъёма на грудь не относятся. Тем не менее от правильно принятого предварительного старта и выполнения замаха во многом зависит правильное принятие основного (динамического) старта и подъём на грудь в целом.

В предварительном стартовом положении гири находятся впереди спортсмена на 10–15 см от линии пальцев ног. Дужки гирь обычно направлены углами вперёд. После отсчёта судьёй контрольного времени и подачи сигнала «Старт», спортсмен сгибает немного ноги, наклоняет туловище и захватывает дужки сверху. Затем выпрямляет спину, «натягивает» мышцы поясничного отдела и за счёт неполного разгибания ног и туловища делает замах гирь назад — за колени, таким образом принимает положение основного старта для подъёма гирь на грудь. В дальнейшем, при многократных подъёмах на грудь, это положение будет приниматься не из предварительного старта, а после опускания гирь с груди.

Основной старт — это наиболее удобная не фиксируемая стойка спортсмена с гирями в момент, когда при замахе гири заканчивают движение и находятся в висячем положении — за коленями в «мертвой точке».

В основном старте углы в тазобедренных и коленных суставах могут быть различными, в зависимости от силы мышц ног, спины и других

физических особенностей спортсмена. Например, атлеты с сильными мышцами ног и сравнительно слабыми мышцами спины стараются увеличить угол в тазобедренных суставах и уменьшить соответственно в коленных, т. е. принять более низкий старт, компенсируя тем самым недостаточную силу мышц спины «излишней» силой ног. И наоборот, атлеты с сильными мышцами спины стараются перенести основную нагрузку на спину, делая при этом более низкий наклон туловища и увеличивая угол в коленях.

В связи с неодинаковым положением тела атлета в основном старте можно выделить две основные стойки — высокую и низкую. В высокой стойке стартового положение гири находятся на уровне коленей и выше, в низкой — ближе к полу. И та и другая стойка атлета в стартовом положении не может быть постоянной. Она меняется по мере утомления тех или иных групп мышц, участвующих в подъёме гирь на грудь, при толчке, но полному циклу.

Независимо от стойки, спина в стартовом положении должна быть прямая или немного прогнута в поясничном отделе, мышцы спины напряжены, «натянуты», плечи оттянуты вниз, руки прямые, локти касаются туловища, голова приподнята. ОЦТ находится ближе к пяткам.

От технически правильно принятого старта во многом зависит техника исполнения подъёма до полу-подседа.

Подъём гирь на грудь до полу-подседа — главное движение (часть) приёма — подъёма на грудь в целом. Как только гири начнут возвратное движение из положения сзади — за коленями, не задерживаясь, атлет, как бы опережая движение гирь, подаёт таз и колени чуть вперёд и начинает выполнять финальный разгон и подрыв. Эти два элемента выполняются слитно как единое целое на очень коротком отрезке подъёма, в основном за счёт усилия мышц ног и спины. Разгон начинается от начала движения гирь из положения «сзади — за коленями» в основном старте, и заканчивается почти полным выпрямлением ног и туловища. Подрыв начинается с окончательного выпрямления ног и туловища и заканчивается подъёмом плеч и вставанием на носки, ОЦТ при этом смещается к носкам. Руки до окончания подрыва остаются прямыми и выполняют лишь удерживающую функцию. Локти находятся ближе к туловищу. Руки включаются в работу после подрыва. Дужки гирь (в основном старте располагались параллельно линии расстановки ступеней) во время подъёма разворачиваются углами вперёд и в момент подведения локтей под гири направлены почти вертикально.

Полу-подсед с последующим вставанием — заключительные составляющие элементы подъёма на грудь. После подрыва гири примерно 15–20 см продолжают движение вверх по инерции. Используя этот момент, нужно быстро подвести локти под гири и просунуть кисти внутрь дужек. Как только гири коснутся предплечий, опустить плечи, стать на полные ступни и согнуть ноги в коленях, смягчая тем самым резкий удар по груди и облегчая

подъём на грудь в целом. Выпрямить ноги. Если гири неудобно легли на грудь, быстро поправить их, просунуть глубже кисти внутрь дужек и принять стартовое положение для толчка от груди.

Подъём от груди (выталкивание) состоит из следующих составляющих: старт, подъём до полу-подседа, полу-подсед с одновременным выпрямлением рук вверху и последующим выпрямлением ног (вставанием). Главным движением (частью) является подъём гирь до полу-подседа (выталкивание).

В стартовом положении с гирями на груди ноги должны быть выпрямлены, ступни — расставлены немного шире плеч, носки слегка развернуты. ОЦТ приходится на полные ступни. Грудь по возможности расслаблена. Плечи опущены. Плечевые части рук прижаты к туловищу, локти вдавлены гирями в живот. Мышцы рук максимально расслаблены.

Кисти глубоко просунуты внутрь дужек. Пальцы согнуты, но не напряжены. Голова — в естественном положении. Для улучшения сцепления в местах прикосновения предплечья и локтя с туловищем следует увлажнять футболку.

Подъём (выталкивание) гирь до полу-подседа. Существует два способа выталкивания: первый, наиболее простой — за счёт пружинящего сгибания и разгибания ног с выходом на носки. Такой способ выталкивания более приемлем атлетам с сильными мышцами ног, но с недостаточной гибкостью позвоночника и подвижностью грудной клетки. В этом способе основная нагрузка приходится на мышцы ног. Некоторые спортсмены выталкивают гири не с полной ступни, а со смещением ОЦТ на носки, что не является обязательным условием, но и не считается ошибкой.

Во втором способе сила мышц ног, подвижность грудной клетки и гибкость позвоночника используются примерно в равной степени. Гири как бы отпрыгивают от предварительно сдавленных грудной клетки и живота. Ноги работают более экономично. В момент выталкивания тем или другим способом мышцы рук максимально расслаблены, они лишь способствуют удерживанию гирь на груди. Включение в работу рук снижает эффективность выталкивания и приводит к преждевременному их утомлению. Заканчивается выталкивание выходом на носки, подъёмом груди и плеч. Таким образом, гирям сообщена необходимая скорость движения вверх.

Полу-подсед с выпрямлением рук вверху и выпрямление ног — последние элементы приёма — толчка от груди. После выталкивания, используя момент движения гирь по инерции, атлет мгновенно уходит в полу-подсед, одновременно выпрямляя руки вверху. Глубина подседа зависит от растянутости мышцы, гибкости, подвижности суставов, технической подготовленности атлета, а также степени утомления, на фоне которого выполняется движение. Обычно гиревики применяют неглубокий подсед как наиболее экономичный при максимальном количестве подъёмов. При высокой степени утомленности, когда вытолкнуть гири на нужную

высоту нет сил, атлеты применяют более глубокий полу-подсед, иногда с расстановкой ступней в стороны на 10-5 см (разножка). Этот способ не экономичен, так как в работу включается большее количество мышц, увеличивается их напряжение. Тем не менее атлет вынужден применить этот способ, в противном случае он не сможет выпрямить руки вверх (было недостаточное выталкивание) и зафиксировать гири над головой. «Разножка» способствует выполнению более глубокого подседа, который в свою очередь обеспечивает возможность полного выпрямления рук вверх. При выполнении полу-подседа слитно выполняются три составляющих элемента приёма: опускание на полные ступни (в конце выталкивания был подъём на носки), сгибание ног в коленях (полу-подсед) и выпрямление рук вверх. Сгибание ног и выпрямление рук выполняются быстро и заканчиваются одновременно.

Удержав гири в полу-подседе, не задерживаясь, нужно выпрямить ноги и зафиксировать гири на прямых руках над головой в неподвижном состоянии до отсчёта судьи.

Опускание гирь на грудь. В связи с большим количеством повторений как в одном, так и в другом варианте толчка правильное, с минимальной затратой сил, опускание гирь на грудь имеет большое значение для достижения высокого результата.

Наиболее важным при опускании является способ амортизации, т. е. смягчения удара гирями по груди. Существует три таких способа:

Первый способ — за счёт сгибания ног в коленях. Такой способ амортизации не рационален, так как в работу включаются самые крупные мышцы-разгибатели ног. Они же участвуют и при выталкивании гирь вверх. В результате такой удвоенной нагрузки мышцы ног быстро устают. По технике исполнения, этот способ наиболее простой: после сигнала (отсчёта) судьи нужно мгновенно расслабить мышцы рук и приподняться на носки (гири свободно падают на грудь. Затем под давлением веса гирь опуститься на полные ступни и согнуть ноги в коленях (с амортизировать), смягчая тем самым резкий удар по груди.

Второй способ «торможения» выполняется в основном за счёт амортизационных возможностей позвоночника, трудной клетки, предварительно приподнятого плечевого пояса и опускания на полные ступни. Это наиболее экономичный способ амортизации, которым с успехом пользуются атлеты с хорошей подвижностью грудной клетки, плечевого пояса и гибкостью позвоночника. Выполняется он следующим образом: одновременно с началом опускания гирь атлет мгновенно поднимается на носки, приподнимает плечи и грудь (как бы вытягивается навстречу падающим гирям). Как только гири коснутся плеч, уже под давлением веса гирь, атлет опускает плечи, грудь, становится на полные ступни и подает таз чуть вперёд. Ноги в коленях почти не сгибаются. Мышцы рук при опускании гирь и удерживании их на груди максимально расслаблены.

Этот способ амортизации наиболее эффективен в толчке «до отказа». Большинство ведущих атлетов с успехом применяют его на соревнованиях.

В третьем способе амортизации при опускании гирь на грудь основная нагрузка приходится на мышцы-разгибатели рук. В этом случае атлет слабо использует ноги, грудь, плечевой пояс, а опускает гири напряжением мышц рук. В результате руки быстро отказывают. Этот способ опускания чаще применяют начинающие атлеты, боясь сильно ударить гирями по груди. В дальнейшем этот способ может стать привычным и казаться наиболее приемлемым. Тренер должен вовремя подобрать для каждого занимающегося наиболее рациональный способ опускания гирь на грудь. Основной частью в этом приёме является способ амортизации.

Опускание гирь с груди. Техника исполнения этого приёма в толчке по полному циклу также имеет очень большое значение. При многократном повторении любая ошибка ведёт к нарушению согласованности движений, излишнему напряжению мышц и преждевременному утомлению.

Опускание гирь с груди включает в себя сбрасывание их с груди с перехватом дужек и опускание в положение основного старта. При сбрасывании нужно оттолкнуть гири чуть вперёд, быстро встать на носки, приподнять плечи и захватить дужки сверху (до сбрасывания кисти были просунуты внутрь дужек). Все эти элементы выполняются почти одновременно. Дужки перехватываются на уровне нижней части груди.

Как только падающие гири оттянут руки вниз, встать на полные ступни, опустить плечи (начало «торможения») и сразу же, сгибая ног и, наклоните туловище. Гири в конце опускания должны находиться сзади — за коленями в положении основного старта для очередного подъёма на грудь в толчке по полному циклу. Ведущая часть приёма — опускание.

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

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

1. На вдохе: одновременно с началом сгибания ног перед выталкиванием — выдох (кадр 9). Выталкивание гирь — на задержке дыхания. Полуподсед и выпрямление рук вверху — выдох. Одновременно с началом опускания гирь на грудь, сгибая руки и приподнимаясь на носки, — вдох. Как только гири коснутся груди — выдох (гири выдавливают воздух из груди).

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

Дыхание при подъёме гири на грудь и опускании в толчке по полному циклу. При подъёме на грудь из основного старта, выпрямляясь и приподнимая плечи, — вдох. Одновременно с касанием гири груди — выдох (гири выдавливают воздух). При опускании гири с груди одновременно с отталкиванием их чуть вперёд — вдох. Заканчивается вдох быстро в момент захвата дужек сверху (в положении гири на груди кисти были просунуты внутрь дужек). Наклоняясь и опуская гири, — выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени в основной старт подъёма гири на грудь.

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

5.2. ТЕХНИКА РЫВКА ОДНОЙ РУКОЙ

Основными составляющими рывка являются:

1. Основной старт (динамический).
2. Подъём до полу-подседа (тяга и подрыв).
3. Полу-подсед с последующим выпрямлением ног.
4. Опускание гири в исходное положение.

Основному старту предшествует предварительный старт (статический) и замах (раскачка) гири назад — за колени. Этот старт и движение (замах) выполняются лишь в начале первого подъёма, поэтому к основным элементам (частям) рывка не относятся. Тем не менее, от технически правильного принятия предварительного старта и выполнения замаха гири назад — за колени, зависит правильное и.п. (основной старт) для выполнения первого подъёма гири в рывке.

В предварительном стартовом положении ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире так, чтобы гиря свободно проходила между голеней. Для лучшей устойчивости носки разведены немного в стороны. Гиря находится впереди атлета, на 15–20 см от линии пальцев ног. Дужка гири расположена параллельно этой линии. Наклониться, согнуть ноги и, захватив дужку

хватом сверху, выпрямить (а не сгорбить) спину и напрячь (натянуть) мышцы поясничного отдела. Свободная рука в этот момент отведена немного в сторону и не касается туловища или других частей тела. Голова — в естественном положении. ЦТ приходится на носки.

Таким образом принят предварительный старт для выполнения рывка.

Затем по сигналу судьи — «Старт» — атлет мягко отрывает гирю от помоста и за счёт неполного выпрямления ног и разгибания туловища делает замах (раскачку) гири назад — за колени. В конце замаха колени подаются чуть назад, а ЦТ смещается ближе к пяткам. Положение атлета в момент остановки гири в «мертвой точке» сзади — за коленями — после замаха является основным стартом, который в дальнейшем будет многократно повторяться, но не после замаха гири с помоста, а после сбрасывания её после фиксации вверху на прямой руке.

Стойка атлета в основном старте в зависимости от веса гири, силовых возможностей атлета, а также степени утомления, на фоне которого выполняется упражнение, может быть высокой и низкой.

В высокой стойке наклон туловища и сгибание ног в коленях незначительны. Гиря находится на уровне коленей. В низкой стойке углы в коленных и тазобедренных суставах значительно меньше, а гиря находится ближе к полу. Стойки в основном старте имеют свои преимущества и недостатки. Наиболее рациональной и эффективной является высокая стойка. Положение частей тела атлета и подъём гири в этой стойке самые выгодные. Мышцы ног и спины работают с минимальным напряжением, а гиря поднимается и опускается по кратчайшему пути, в результате чего увеличивается темп выполнения упражнения. В то же время из-за резкого подрыва при подъёме гири и «торможения» при опускании, значительно быстрее «сдают» мышцы — сгибатели пальцев. Пальцы при резких движениях разгибаются, а гиря вырывается из руки. Кроме того, быстрее натираются мозоли, а иногда срывается кожа с ладони, что приводит к преждевременному прекращению выполнения упражнения.

По мере наступления утомления спортсмен вынужден переходить в более низкую стойку (старт).

Из низкого старта отрезок подъёма и опускания гири увеличивается, что позволяет выполнять упражнения более плавно и мягко. Нагрузка на пальцы уменьшается. Ритм дыхания восстанавливается. В то же время снижается темп выполнения упражнения, а это — одно из главных условий достижения высоких результатов в рывке.

В основном старте спина должна быть прямая или слегка прогнута, но не согнута (сгорблена). Мышцы поясничного отдела напряжены («натянуты»). Таз и колени (в высокой стойке) поданы чуть назад. ОЦТ расположен ближе к пяткам. Удерживающая гирю рука прямая и оттянута гирей назад — за колени, локоть касается туловища, кисть направлена ладонью назад. Плечо удерживающей гирю руки подано вперёд — вниз. Свободная рука отведена назад. Голова приподнята. Стартовое положение спортсмена в низкой стойке

отличается большим сгибанием ног в коленях и наклоном туловища. Гиря находится ближе к полу.

При освоении техники выполнения классических упражнений правильное стартовое положение имеет очень большое значение. Любая, даже, казалось бы, незначительная ошибка на старте при выполнении приёма влечет за собой много сопутствующих ошибок, что не позволит показать высокий результат и освоить технику того или другого упражнения.

Подъём до полу-подседа. Как только гиря из стартового положения (сзади за коленями) начинает возвратное движение вперёд, нужно быстро, как бы опережая движение гири, подать таз и колени чуть вперёд (на старте были отведены назад) и, за счёт неполного разгибания туловища и выпрямления ног, придать начальное ускорение движению гири вперёд — вверх (разгон). ЦТ переносится ближе к носкам. Локоть в этот момент касается туловища, создается наиболее удобное положение тела атлета для выполнения заключительного усилия при подъёме до полу-подседа — подрыва.

Не замедляя движения гири, в последний момент окончательно разгибается туловище, выпрямляются ноги (могут отрываться пятки от помоста), поднимается и немного отводится назад плечо. Все эти элементы выполняются быстро и хлестко. Одновременно с окончанием подрыва начинает сгибаться рука.

Дужка гири от начала подъёма постепенно разворачивается углом вперёд (была расположена параллельно линии пальцев ног). После подрыва, когда гиря находится примерно на уровне груди, направлена углом вперёд — вверх. Все движения в подъёме до полу-подседа выполняются слитно, легко и непринужденно.

Полу-подсед и фиксация гири вверху на прямой руке. После подрыва, используя движение гири вверх по инерции, примерно на уровне головы или чуть выше нужно быстро просунуть кисть внутрь дужки (упереться основанием большого пальца во внутренний её угол) и, выпрямляя руку вверху, сделать неглубокий смягчающий полу-подсед. Сгибание ног и выпрямление руки вверху заканчиваются одновременно. Тело гири немного поворачивается вокруг предплечья. При фиксации гири вверху на прямой руке ноги должны быть выпрямлены, свободная рука опущена или отведена немного в сторону. Гиря находится за предплечьем.

Опускание гири в и.п. После сигнала (отсчёта) судьи гиря снова опускается в стартовое положение для выполнения очередного подъёма. При опускании нужно, поворачивая гирю вокруг предплечья (а не перебрасывая через кисть), быстро отбросить её чуть вперёд и сразу же захватить дужку сверху (до начала сбрасывания гири кисть была просунута внутрь дужки), одновременно приподнять плечо и привстать на носки. В момент захвата дужка направлена углом вперёд — вверх и находится на уровне головы или чуть ниже. Как только падающая гиря оттянет руку вниз, опустить плечо, стать на полные ступни, согнуть ноги и наклонить туловище. В последний

момент движения гири назад — за колени, как бы сопровождая её, подать таз и колени чуть назад. Это движение способствует более мягкому окончательному затормаживанию движения гири и принятию удобной высокой стойки для выполнения очередного подъёма. Свободная рука отбрасывается назад. Мышцы спины натягиваются, ЦТ переносится ближе к пяткам.

Существует второй способ выполнения рывка — через сторону. Отличается он тем, что в стартовом положении (в основном старте) гиря находится не за коленями, а за каким-либо одним коленом. Если рывок выполняется левой рукой, то — за правым коленом, и наоборот. Подъём гири вверх выполняется не спереди, а через ту или другую сторону. На практике этот вариант применяется редко, но тот, кто может им пользоваться, зарабатывает на нем дополнительные очки.

Очень часто при выполнении рывка на соревнованиях, примерно через 7–8 мин, начинает «клинить» спина (поясничный отдел). Причиной этого являются постоянно напряжённые мышцы, не успевающие расслабиться в отдельные моменты подъёма. В этом случае изменение движения (подъём и опускание через сторону) или чередование того и другого способа подъёма в некоторой степени способствует расслаблению мышц, рациональному и эффективному выполнению рывка, увеличению спортивного результата.

Дыхание. Умение правильно дышать — одно из важнейших условий достижения высоких результатов в гиревом спорте. Все движения обязательно должны сочетаться с дыханием. Дыхание может быть свободным и непринужденным при условии, если все движения классического упражнения тоже выполняются легко и непринужденно, если мышцы, не участвующие в подъёме гири, максимально расслаблены. Любые отклонения в технике исполнения классических упражнений ведут к нарушению ритма дыхания, что в свою очередь, ведёт к кислородному «голоданию» организма и его преждевременному утомлению.

Существует 3 основных варианта дыхания: два, три и более трёх циклов на один подъём и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трех цикличное дыхание: во время подъёма до полу-подседа — вдох. Начинается вдох непринужденно, одновременно с началом подъёма гири из основного старта и заканчивается одновременно с окончанием подрыва. В сравнении с началом, окончание вдоха выполняется более мощно и быстро — в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъём груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полу-подседа и выпрямления руки вверх — выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири — быстрый вдох. Заканчивается вдох одновременно с захватом дужки, примерно, на уровне груди. Опуская гирю, — полный и непринужденный выдох. Заканчивается выдох одновременно с окончанием движения гири назад — за колени.

В первые минуты подъёмов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъёмов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксации) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности.

Преимущества трех циклического дыхания заключаются в том, что, во-первых, 3 цикла на 1 подъём и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом. Во-вторых, дыхание удачно сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая цикличность дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения. Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Всё это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

6. ОШИБКИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ошибки при выполнении классических упражнений встречаются у многих (даже квалифицированных) спортсменов. У одних они образовались в результате неправильного разучивания техники и прочно закрепились в процессе тренировок. Исправить такие ошибки бывает очень трудно. Другие атлеты копируют технику у более именитых спортсменов и, в результате, «ломается» своя техника и не приживается чужая. Большой объем вспомогательных упражнений, отличающихся по структуре движений от классических, также может служить тормозом в овладении техникой толчка или рывка (отрицательный перенос навыка). Причиной ошибок может быть и состояние организма атлета (болезнь, переутомление, травмы, перевозбуждение, слабость мышц и т.д.).

В строгом значении понятия «ошибок», практически оправдавшей себя, а поэтому наиболее распространенной является классификация. Это парная группировка полярных ошибок, в которой каждая пара имеет собственный признак различия.

Ошибка в конкретных действиях и ошибки общие. В первом случае, например, сгибание ног в коленных суставах при наклоне туловища. Во втором случае, например, плохая осанка при выполнении общеразвивающих упражнений.

Ошибки отдельные и комплексные. Отдельные ошибки встречаются на первых шагах обучения. Комплексные ошибки - появление одной ошибки влечёт за собой другую.

Ошибки не автоматизированные и автоматизированные. Первые ошибки чаще встречаются в начале освоения действия. Автоматизированные ошибки возникают в результате многократного повторения.

Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие). Первыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. Мелкие ошибки характерны для отдельных частей действия.

Ошибки типичные и не типичные. Типичные ошибки - ошибки, носящие массовый характер.

В самом общем виде можно сказать. Что причинами ошибок являются любые нарушения принципов, правил организации и условий обучения.

Среди них:

1. Неправильное понимание задачи обучения занимающимися.
2. Несоответствие проекта решения задачи.
3. Недостаточная общая физическая подготовленность.
4. Неуверенность в своих силах.
5. Отрицательный перенос навыка.
6. Нарушение требований к организации урока.
7. Несоответствие мест занятий, спортивного инвентаря и оборудование педагогическим требованиям.

Меры, предупреждающие возникновение ошибок

1. Добиваться правильного понимания общих задач упражнения занимающимися.
2. Выяснять, правильно ли понимают занимающиеся технику выполнения изучаемого двигательного действия.
3. Предлагать занимающимся доступный учебный материал.
4. Настаивать на тщательном выполнении занимающимися упражнений.
5. Соблюдать наиболее благоприятные соотношения между быстротой движений и правильным их выполнением.
6. Не заканчивать занятия после неудачной попытки.
7. Анализировать и оценивать увиденное занимающимися.

Правила исправления ошибок

1. Ошибка должна быть понятна занимающимся.

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени значимости
3. Указание педагога об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям занимающихся.
4. Использование подводящих упражнений.
5. Недопустимо показывать совершенные занимающимися ошибки в утрированном виде.

Ошибки, характерные при выполнении толчка

1. Согнутая спина при подъёме на грудь
2. Согнуты руки при подъёме гири на грудь
3. Неполное выпрямление ног и туловища в подрыве
4. В подрыве гири уходят далеко вперёд
5. Гири неудобно лежат на груди
6. В стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны
7. В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки.
8. В момент выталкивания гири сваливаются с груди.
9. Неполное выпрямление ног при выталкивании гирь с груди
10. Недостаточный полу-присед после выталкивания гирь с груди.
11. В момент фиксации вверху на прямых руках гири «тянут» вперёд.
12. Слишком низкий предварительный полу-присед при выталкивании гирь от груди.
13. В момент фиксации вверху на прямых руках гири расходятся в стороны.
14. Сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь.
15. В толчке «до отказа» подсед в последних подъёмах гирь без расстановки ступней в стороны.
16. Несогласованность движений ног, туловища, рук при выполнении толчка.
17. Несогласованность движений и дыхания.

Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике толчка

1. Удерживание гирь в висе на различной высоте. Повторять 3-5 раз в одном подходе
2. Удерживание гирь в висе перед собой. Повторять 3-30 раз в одном подходе
3. Удерживание двух гирь на груди.
4. Подъем одной гири на грудь и опускание в исходное положение. Повторять 8-12 раз в одном подходе
5. Выталкивание (полу-толчок) 2-х гирь от груди. Повторять 4-8 раз в одном подходе
6. Удерживание 2-х гирь вверху на прямых руках. Повторять 3-10 секунд в одном подходе
7. Полу- приседы различной глубины с гирями вверху на прямых руках. Повторять 4-12 раз в одном подходе
8. Ходьба в полу-приседе с гирями вверху на прямых руках. Повторять 10-30 секунд в одном подходе
9. Упор прямыми руками в неподвижную рейку над головой, согнув ноги до полу-приседа. Повторять 8-12 раз в одном подходе
10. Опускание 2-х гирь на грудь. Повторять 4-8 раз в одном подходе
11. Приседание и полуприседание с гирями на груди. Повторять 4-8 раз в одном подходе.

Ошибки, характерные при выполнении рывка

1. Слишком глубокий захват дужки гири кистью.
2. Согнута рука в локте во время подъема до полу-приседа.
3. Согнута спина во время подъема до полу-приседа.
4. После подрыва гиря уходит далеко вперед.
5. Слишком ранний подрыв.
6. Неполное выпрямление ног и туловища в подрыве.
7. Подрыв в рывке выполняется только спиной.
8. Кисть не просунута внутрь дужки в момент фиксации гири вверху на прямой руке.
9. Перебрасывание гири через кисть перед фиксацией вверху и при сбрасывании в исходное положение.
10. Слишком поздний просов в дужку.
11. Поздний перехват дужки гири при опускании сверху.
12. Преждевременный наклон туловища при опускании гири сверху в исходное положение.
13. Несогласованность работы ног, руки и туловища.
14. Несогласованность движений с дыханием.

Подводящие упражнения, применяемые для исправления ошибок и обучения технике рывка

1. Рывковые махи гири с различной амплитудой. Повторять 10-30 раз в одном подходе.
2. Полу- приседы различной глубины с гирей вверху на прямой руке. Повторять 4-12 раз в одном подходе.
3. Подъем одной гири на грудь и опускание. Повторять 4-12 раз в одном подходе.

7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИРЕВОМУ ДВОЕБОРЬЮ

Обучение в гиревом спорте - сложный педагогический процесс, предполагающий формирование необходимых знаний, умений и навыков, воспитание двигательных и волевых качеств.

Обучение и тренировка строятся на следующих дидактических принципах: сознательности, активности, научности, прочности, повторности, системности, последовательности, постепенности, индивидуализации, доступности, наглядности.

В процессе обучения и тренировки в гиревом спорте, как и в других видах спорта, применяются различные методы обучения.

Методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет.

Практические методы: строго регламентированного упражнения, разучивание по частям, разучивание в целом, комбинированный метод, игровой метод, соревновательный метод.

Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация (непосредственная и опосредованная). Опосредованная включает: плакаты, рисунки, схемы, циклограммы, пособия, видео, компьютерное изображение. Помимо этого, используется звуковая и световая сигнализация.

7.1. СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ЭТАПОВ

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания.

Цель - сформировать у занимающихся основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения.
2. Создать двигательное представление по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов.
3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представление о технике формируется в результате объяснения упражнения, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, наблюдения за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовки занимающихся, двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяются имитационные, подводящие, вспомогательные упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Обучение начинается с ведущего звена техники. Если же оно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы.

Далее разбираются наиболее типичные ошибки и причины их возникновения. Демонстрация наглядных пособий является дополнением к показу педагога.

2. Этап углубления разучивания.

Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

1. Уточнить действия во всех опорных точках, как в основе, так и в деталях действия.
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене. Данные задачи решаются параллельно, т.е. одновременно.

Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, в комплексе с ним хорошо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действия, беседа.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств: Обще развивающие и вспомогательные упражнения; подводящие упражнения; имитационные упражнения.

Необходимо соблюдать следующие моменты:

- а) Цели и задачи упражнений;
- б) Структурная взаимосвязь с основными действиями;
- в) Дозирование упражнений;
- г) Контроль и самоконтроль выполнения.

Обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, до наступления значительного утомления. Изучив части и элементы техники действия, нужно постепенно соединять их в единое целое.

3. Этап закрепления и совершенствования.

Цель - двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорость, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.)
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

На этом этапе результат обучения будет зависеть от многократности повторений каждого приема, но уже в меняющихся условиях (увеличение веса, скорости, качества повторений и т.д.). Повторенный навык постепенно закрепляется, начинается автоматизация нервно- мышечных процессов. Теперь максимальное внимание уделяется совершенствованию, «шлифовке» наиболее ответственных фраз и частей каждого приема.

7.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

7.2.1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ТОЛЧКА

Подъем гирь на грудь в толчке - прием, с которого начинается обучение упражнениям.

После объяснения и показа детям предлагается разучить стартовое положение (основной и предварительный старт). В стартовом положении атлет может находиться в двух основных стойках: высокой и низкой. Правильно выбранная стойка, в зависимости от силы отдельных групп мышц атлета и степени утомления, создает оптимальные условия для приложения усилий мышечных групп и перемещения гирь вверх.

При обучении стартовому положению особое внимание уделяется положению спины. Занимающимся предлагается выполнить имитацию стартового положения (основной и предварительный старт). При этом объясняется, что умение правильно держать спину является жизненно важным навыком не только при обращении с тяжестями в спорте, но и в быту.

Далее воспитанникам предлагается выполнить несколько подводящих упражнений, вначале - без гирь, затем - с облегченными гирями:

1. Исходное положение - удерживая две гири в висе перед собой, согнуть ноги и наклонить туловище, затем выпрямиться.
2. Исходное положение - то же, сгибая ноги и наклоняя туловище, опустить гири, отводя их назад - за колени, не задерживаясь, выпрямиться.

Каждое упражнение повторять по несколько раз в одном подходе.

После освоения основного старта можно приступить к разучиванию предварительного старта и замаха гирь назад - за колени (тяга). Особое внимание следует уделить расстановке ног, расположению звеньев тела и захвату дужек гирь. Гири находятся спереди в 5 - 10 см от линии пальцев ног. Дужки гирь направлены углами вперед, захвачены хватом сверху. Ноги согнуты, расставлены шире плеч. Туловище наклонено. Спина прямая. Мышцы поясницы натянуты. Голова приподнята. Руки прямые, расслабленные.

Следующий элемент - замах гирь назад - за колени. Выполняется за счет неполного разгибания ноги туловища. ОЦТ переносится к пяткам.

Далее изучается подъем до полу-подседа (см. раздел «Техника толчка»). Воспитанникам предлагается ряд подводящих упражнений:

1. Подрыв гирь с выпрямлением.
2. Подъем гирь (облегченных) из высокой стойки.

Затем, переходим к изучению следующего элемента: полу-подсед с последующим выпрямлением ног и фиксацией гирь на груди. Обучение лучше начать со следующих вспомогательных упражнений:

1. Удерживание гирь на груди;
2. Полу приседы с гирями на груди;
3. Подъем одной гири на грудь с полу- подседом. Освоив подъем одной гири, приступают к освоению подъема двух гирь.

Дыхание.

1. Выпрямляясь при подъеме гири на грудь - вдох;
2. С касанием гири груди - выдох;
3. Опуская гирию вначале - вдох;
4. Закончивая опускание- -выдох.

Переходя к обучению толчку от груди, овладеваем исходным положением (стартом). Здесь важно «прочувствовать» мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами, грудью, животом).

Подводящие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20 секунд.
2. Полу-толчок от груди от 2 до 10 раз.

Далее переходим к обучению выталкивания гирь. С этой целью рекомендуются следующие упражнения для развития силы ног:

1. Приседание с гирями на плечах.
2. Полу-толчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки.
3. Пружинящие выпрыгивания с гирями на плечах.

Занимающимся предлагается несколько вариантов выталкивания:

1. выталкивание ногами;
2. выталкивание грудью и животом.

Освоив два способа выталкивания гирь, переходим к освоению полу-приседа с выпрямлением рук вверху с последующим выпрямлением ног (вставанием). Даются следующие вспомогательные упражнения:

1. Удерживая две облегченные гири вверху на прямых руках, сводить до касания и разводить гири в стороны (немного), смещать вперед, назад.
2. Из этого же и.п. – полу- приседа различной глубины.
3. В прямой стойке опереться в неподвижный предмет (низкая перекладина, тяжелая штанга на стойках и др.) на уровне головы или чуть выше. Сгибая ноги, одновременно выпрямить руки, затем - наоборот.

4. Толчок одной гири в полу-подсед с последующим вставанием.

Дыхание при подъеме гирь на грудь: захват гирь назад - за колени - выдох; подъем гирь на грудь - вдох; касание гирь груди - выдох; перед выталкиванием – полу-вдох; полу-присед - выдох; выталкивание гирь - вдох; уход в полу-подсед - выдох;

- вставание с полу-подседа - короткая задержка дыхания.

Закончив обучение технике выталкивания гирь, приступаем к изучению опускания гирь на грудь. Обучение этому движению лучше проводить целостным методом. Подводящие упражнения:

1. Опуская гири, одновременно поднять плечи и встать на носки.
2. При касании гирями плеч опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз вперед, ноги в коленях не сгибать.

Особое внимание следует уделить способу амортизации (торможения) падения гири. Технике правильного опускания гири с груди особое внимание уделяют атлеты, специализирующиеся в толчке по полному циклу, где это движение повторяется после каждого подъема в течение 10 минут.

Обучение опусканию гири лучше производить целостным методом. Желательно предварительно брать гири с подставок, чтобы сосредоточить внимание на изучаемом элементе. Особое внимание уделяется скорости сбрасывания и перехвату дужек.

Подводящие упражнения:

1. Опускание гири с груди до уровня бедер.
2. Опускание гири с груди до уровня пояса.
3. Сбрасывание и перехват дужек гири.

Перехват должен быть выполнен на уровне середины груди. При сбрасывании повернуть дужки хватом сверху, одновременно с захватом дужек приподняться на носки, поднять плечи. Как только падающие гири оттянут руки вниз, нужно опустить плечи, встать на полные ступни, затем наклонить туловище и согнуть ноги.

Дыхание:

одновременно с отбрасыванием гири от груди и перехватом дужек - вдох; наклоняясь и сгибая ноги - выдох.

7.2.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ РЫВКА

К составляющим элементам относятся: предварительный старт, предварительный замах, полу-присед с одновременным выпрямлением руки вверх и выпрямлением ног (вставанием) с последующей фиксацией гири сверху на прямой руке.

При обучении главному движению - подъему вверх на прямую руку - следует постоянно обращать внимание на то, чтобы подъем выполнялся общим усилием ног, спины и плеча. Подводящие упражнения:

1. Подъем гири с вися до уровня пояса и груди.
2. Подъем одной гири на грудь.
3. Опускание гири с груди.
4. Стартовое положение (динамический старт). Спина не сгорблена.
5. Стартовое положение (статический старт).
6. Полу-подсед и фиксация гири сверху на прямой руке.
7. Опускание гири в замах.
8. Смена рук в рывке.

Дыхание:

подрыв - вдох; подсед - выдох; вставание из подседа - вдох; фиксация - выдох - вдох; опускание в замах - выдох.

Рывок гири через сторону отличается стартовым положением (в основном старте): гиря находится не за коленями, а за каким-либо одним коленом. При рывке левой рукой - за правым коленом, при рывке правой рукой - наоборот.

Подъем через верх выполняется не спереди, а через ту или другую сторону. Применяется этот способ для расслабления на некоторое время поясничного отдела (в тот момент, когда начинает «клинить» спину из-за постоянного напряжения мышц, не успевающих расслабиться в отдельные моменты подъема).

8. МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

По определению теории физического воспитания, физическими (двигательными) качествами называются отдельные стороны двигательных возможностей человека. К ним относятся: сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость.

Для воспитания физических качеств применяются различные методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

Равномерный метод характеризуется непрерывной длительной работой от нескольких минут до нескольких часов, выполняемой с относительно постоянной интенсивностью.

На практике применяется два варианта этого метода в зависимости от длительности работы.

Первый - с соревновательными гирями. Выполняется с предельной или около предельной интенсивностью в течение предусмотренного правилами времени (10 минут). Этот вариант применяется для развития специальной выносливости.

Второй вариант - длительная (время не ограничено) непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняется с легкими гирями. Применяется для воспитания общей и специальной выносливости и работоспособности (в аэробных условиях).

Переменный метод отличается от равномерного переменной скоростью (игра «скоростей»), В гиревом спорте это непрерывное выполнение упражнения с гирями с изменением темпа через определенные промежутки времени или определенное количество подъемов. Количество подъемов выполняется как в высоком, так и замедленном темпе. Развивается общая и специальная выносливость на фоне аэробных и анаэробных механизмов.

Повторный метод - метод, при котором повторяется выполнение одних и тех же упражнений с интервалом, достаточным для полного восстановления. Развивается сила.

Интервальный метод - метод, при котором повторяется выполнение упражнений, но интервал отдыха не достаточный для восстановления. Следующий подход выполняется на фоне не довосстановления организма занимающегося. Развивается специальная выносливость.

Соревновательный метод - метод выполнения упражнения в условиях, близких к соревновательным (прикидки). Воспитываются волевые качества.

Игровой метод. Очень эффективен при занятиях с детьми (эмоциональный фон). Развивается общая выносливость.

Круговой метод - это последовательное выполнение комплекса физических упражнений «по станциям».

В гиревом спорте этот метод применяется для воспитания силы, гибкости, общей выносливости и работоспособности.

9. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. В основе развития способностей лежит иерархия разных врождённых анатомо-физиологических задатков. Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности. К двигательным способностям относятся: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Максимальное суммарное напряжение всех основных мышечных групп в каком-либо движении, когда атлет показывает высшее достижение в силовом упражнении (тяга штанги, приседание со штангой на плечах и др.) без учёта собственного веса, называется абсолютной силой.

Сила, приходящаяся на 1 кг собственного веса атлета, называется относительной.

Сила отдельных групп мышц, проявляющаяся максимально и в очень короткое время, называется взрывной.

В гиревом спорте ни взрывная, ни абсолютная, ни относительная сила не проявляются максимально, но имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. Наибольшее значение при выполнении соревновательных упражнений с гирями (особенно толчка) имеет абсолютная сила, которая проявляется не в полной мере, но длительное время (10 минут).

Длительность применения силы - отличительная особенность проявления этого физического качества в гиревом спорте.

В зависимости от целей и задач занятия, а также в меру их склонностей занимающихся к тем или иным силовым упражнениям применяют различные методы воспитания силы. Основными из них являются:

Метод максимальных усилий.

Метод повторных усилий.

Метод изометрических напряжений.

Метод динамических усилий.

Ударный метод.

Круговой метод.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение упражнений с отягощениями (штангой, утяжеленными гирями) около предельного и предельного веса с небольшим количеством повторений в одном подходе (1-3 раза, вес 80 - 90 % от лучшего результата в том или ином упражнении). В гиревом спорте этот метод применяется редко, когда необходимо повысить уровень силы. На общую и специальную выносливость влияет отрицательно.

Метод повторных усилий. При воспитании силы этим методом применяются отягощения не предельного веса (50- 70 %) с достаточно большим количеством повторений в каждом подходе (10 - 20 и более). В гиревом спорте этот метод способствует повышению уровня силовой выносливости.

Метод изометрических напряжений применяется при воспитании максимальной силы. Применяются изометрические напряжения 60 - 80 % от максимума продолжительностью 10 - 12 секунд в каждом повторении. Обычно это 3-4 упражнения по 5 - 6 повторений каждого, отдых 2 минуты.

Метод динамических усилий. Суть метода - создание максимального силового напряжения посредством работы с не предельными отягощениями с максимальной скоростью (вес 20 % от максимального).

Ударный метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно - воздействующего отягощения (например, прыжок с возвышения высотой 45 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или в длину).

Круговой метод обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся «по станциям». Используются не предельные отягощения.

Выносливость - это способность занимающихся преодолевать утомление (терпеть) в течение длительного времени при выполнении различной физической деятельности умеренной интенсивности.

При подъеме соревновательных гирь в течение 10 минут проявляется силовая выносливость при субмаксимальной интенсивности.

При выполнении физической деятельности умеренной интенсивности проявляется общая выносливость (например, медленный бег 1 - 3 км и более).

Ловкость - способность человека быстро осваивать новые упражнения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

При занятии гиревым спортом ловкость способствует более быстрому освоению техники классических упражнений, особенно элементов жонглирования.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Это качество необходимо детям, для достижения хорошей растянутости (эластичности) мышц и подвижности суставов. Гиревики, обладающие достаточной гибкостью и подвижностью суставов, выполняют упражнения более мягко, непринужденно, без лишних напряжений, экономично, что способствует росту спортивных достижений. В качестве средств для развития гибкости используются динамические и статические упражнения (всевозможные махи, шпагаты, мост и т.п.).

Быстрота - способность человека выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. В гиревом спорте от быстроты (темпа) выполнения того или иного классического упражнения полностью зависит результат в целом, так как время выполнения ограничено - 10 минут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт — 2002: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2002. - 96 с.
3. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.
4. Гиревой спорт: правила соревнований. — Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. — Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. — 108 с.: ил.
6. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04) / В.Н. Гомонов. — Смоленск: СГИФК, 2000. - 26 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005. -600 с.: ил.
9. Дембо А.Г. Спортивная кардиология: руководство для врачей / А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. — Л.: Медицина, 1989. -464 с.: ил.
10. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2004. - 108 с.: ил.
11. Дубровский В.И. Биомеханика: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. — 2-е изд. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 672 с.: ил.
12. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. — М.: Советский спорт, 1991. -48 с.
13. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть I Механика / В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
14. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: учеб. пособие. — Часть II Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения / В.Б. Коренберг// Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка: МГАФК, 1998. - 120 с.
15. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Ку-рьсь. — М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.: ил.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

17. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. - 112 с.: ил.
18. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. — М.: ВНИИФК, 2003. - 208 с.: ил.
19. Носов Г.В. Гиревой спорт: учеб. пособие / Г.В. Носов. — Смоленск: СГИФК, 1998. - 55 с.
20. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. - 479 с.
21. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04) / В.М. Пальцев. — Омск: ОГИФК, 1994. - 20 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
23. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
24. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И. Попов. — М.: Академия, 2005. - 256 с.
25. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. — Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. - 33 с.
26. Ратов И.П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И.П. Ратов. — Минск: Минсктиппроект, 1994. - 116 с.
27. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт: учеб. — метод. пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. — Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. - 67 с.
28. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. — М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с.: ил.
29. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2003. - 24 с.
30. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. А.Н. Воробьева. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 240 с.: ил.
31. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры / В.Л. Уткин. — М.: Просвещение, 1989. - 210 с.
32. Фомин Н.А. Физиология двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.: ил.