

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ С. П. КОРОЛЬОВА

**МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ
ДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ**

Методичні рекомендації

*Затверджено начальником
військового інституту для курсантів*

Житомир
2018

УДК 355.233.2:796
М 54

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського військового інституту ім. С. П. Корольова
(протокол № 7 від 22 грудня 2017 року)*

Р е ц е н з е н т и:

Г. П. Грибан – доктор педагогічних наук, професор
В. В. Бондаренко – кандидат педагогічних наук, доцент

Методика підготовки курсантів до виконання вправ із гириями
М 54 : метод. рекомендації / [підг. К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко]. –
Житомир : ЖВІ, 2018. – 68 с.

У методичних рекомендаціях наведено: техніку виконання вправ із гириями, які входять до настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України; методику навчання вправ із гириями; надано рекомендації щодо виправлення помилок у техніці виконання вправ та вдосконалення фізичних якостей курсантів.

Методичні рекомендації призначені для викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, командирів курсантських підрозділів та курсантів.

Підготували: заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, кандидат наук із фізичного виховання і спорту **Пронтенко К. В.**, заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, заслужений тренер України, кандидат наук із фізичного виховання і спорту **Пронтенко В. В.**

УДК 355.233.2:796

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	6
1.1. Історичні аспекти формування та розвитку гирьового спорту у Збройних Силах України.....	6
1.2. Вплив занять гирьовим спортом на рівень фізичної підготовленості курсантів.....	11
1.3. Заходи безпеки та профілактика травматизму під час виконання вправ із гирями.....	13
2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ.....	18
2.1. Техніка виконання поштовху двох гир.....	19
2.2. Техніка поштовху гир за довгим циклом.....	21
2.3. Техніка виконання ривка гирі.....	24
3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ.....	27
3.1. Основи навчання та тренування.....	27
3.2. Навчання поштовху гир.....	30
3.3. Навчання поштовху гир за довгим циклом.....	33
3.4. Навчання ривка гирі.....	37
3.5. Помилки під час виконання вправ із гирями та шляхи їх усунення....	41
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	51
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

З давніх часів вправи з обтяженнями були ефективним засобом фізичного розвитку людей. В усіх народів існують легенди та перекази про людей, які наділені надзвичайною силою. Сильних людей обожнювали завжди, тому що вони були захисниками вітчизни, прикладом для юних поколінь. На Русі силу розвивали за допомогою різних вправ: перенесення колод, каміння, піднімання мішків, вагових гир тощо. Серед багатьох предметів, із якими проводилися змагання силачів, чільне місце посідали гирі.

Сьогодні вправи з гирями є важливим засобом фізичної підготовки військовослужбовців. До переваг вправ із гирями належать: доступність і простота; змістовність; відсутність значних матеріальних затрат (економічність); компактність інвентарю; можливість проведення тренування як в обмеженому просторі, так і на відкритій місцевості; можливість проведення як самостійного тренування, так і заняття одночасно з великою групою осіб; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно з військовослужбовцями з різним рівнем фізичної підготовленості; висока ефективність щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей, зміцнення м'язів спини та всього тіла; профілактика травмування хребта і суглобів (оздоровча спрямованість).

Все, що необхідно для організації занять із гирями, – це набір гир різної ваги; заняття з гирями не вимагають особливих умов і можуть проводитись у спортивному залі будь-якої військової частини, у спортивному куточку казарми, на кораблі, підводному човні – в умовах обмеженого простору та на відкритому повітрі; гирями можна займатися поодиноці і групою; конструкція гирі надає можливість виконання широкого спектра загальноприйнятих силових вправ, доповнюючи їх елементами жонглювання; вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко; значна різноманітність вправ дозволяє

проводити заняття з високою щільністю та на високому емоційному рівні. Заняття з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силовій витривалості, гнучкості та координації рухів. Систематичні заняття з гирями підвищують упевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як мужність, наполегливість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, що є необхідними у навчанні, військовій службі та повсякденній діяльності. Багаторічні спостереження підтверджують низький рівень травматизму під час виконання вправ із гирями за умови дотримання елементарних заходів безпеки. На відміну від штанги та гантелей, гирі не диктують жорсткої амплітуди суглобам, суглоби не перевантажуються, оскільки вага гирі розподілена на дві опорні точки. Доступність вправ із гирями для осіб із різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати задачі формування тіла, виправлення недоліків статури, розвитку і зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату. Вправи з гирями, зміцнюючи м'язи ніг, спини, черевного пресу, сприяють профілактиці сколіозів. М'язовий корсет забезпечує правильне положення та функціонування хребта та внутрішніх органів. Вартість гир порівняно не значна, а термін використання не обмежений. У процесі занять із гирями успішно розв'язуються проблеми залучення курсантів до систематичних занять фізичною підготовкою та спортом, здорового способу життя, а також вони оволодівають життєво важливими вміннями та навичками правильного поводження з вагою.

1. ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Вправи з обтяженнями, у тому числі й з гирями, завжди посідали чільне місце у підготовці військових. Відомо, що у різні часи вправи з обтяженнями з метою підвищення силових якостей та зміцнення організму виконували гладіатори, лицарі, козаки, каноніри, моряки та інші військові у різних країнах світу [12]. Наприклад, наприкінці XVI ст., за часів царювання англійської королеви Єлизавети, вправи з обтяженнями рекомендувались юнакам замість танців та інших «пустих забав». Англійський історик Джон Нордбрук доводив, що заняття з палицею, на кінцях якої підвішені свинцеві тягарці, «зміцнюють груди та руки, і атлети під час занять відчують таке ж задоволення, як і в боксі, але при цьому не отримують ударів» [13]. Значна увага вправам із гирями приділялась на Запорозькій Січі, де фізична сила, спритність та витривалість були у значній пошані. Розвиток військового мистецтва вимагав покращання бойових якостей кожного воїна. Довгий час, поряд із холодною та стрілецькою зброєю, застосовувались булави та легкі гирі різних форм. Для підвищення уражаючого фактора гирі прикріплювались за дужку ремнем або ланцюгом. Володіння таким бойовим снарядом потребувало відповідних навичок та вмінь. Завдяки фізичним вправам та загартуванню організму, за словами французького інженера Гійома Боплана, сучасника Б. Хмельницького, який у 1630–1648 рр. перебував на службі у польського уряду, козаки «...в більшості своїй... міцної тілобудови, легко переносять голод, холод, спеку і спрагу; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, краще сказати, дерзновенні; мало дорожать своїм життям» [38]. За даними американських дослідників історії спорту, гирі винайшли

російські каноніри, гармаші у XVIII ст., чия праця в ті часи вважалась особливо важкою. Вони вручну заряджали гармати гладкими литими ядрами, що вимагало від них значної сили та витривалості. Тому для розвитку цих якостей до тих же ядер були приварені ручки, що зробило їх схожими на гири [13].

У 20-х – 40-х роках XX століття вправи з ги-
рями часто застосовувалися для демонстрації
та пропаганди сили і здорового способу життя
в лавах Червоної Армії. З цією метою у війсь-
кові підрозділи запрошувалися відомі силачі,
такі як І. М. Піддубний, Я. А. Чеховської, які
проводили агітаційну роботу з червоноармій-
цями та піднімали їх бойовий дух. Однак серед
військових командирів були й такі, які самі
систематично займалися з ги-
рями та тренували
своїх підлеглих. Так, наприклад, у Героя Гро-
мадянської війни Г. І. Котовського, який був
прихильником вольової гімнастики Анохіна,
поряд із проведенням гімнастичних вправ із
воїнами та загартуванням, улюбленою впра-
вою було жонглювання пудовими ги-
рями. А
Маршал СРСР С. М. Будьонний, агітуючи за



Рис. 1.1.

С. М. Будьонний

спорт особистим прикладом, міг однією рукою вижати дві гири (дво-
пудову та пудову) одночасно (рис. 1.1). Повчальним є приклад тричі
Героя Радянського Союзу маршала авіації І. М. Кожедуба, який ще до
навчання у Чугуївській авіаційній школі, побачивши у місцевому
клубі виступ силача, захопився вправами з ги-
рями. Під час навчання
в авіаційній школі викладач фізичної підготовки, на прикладі Івана,
заохочував курсантів до занять із ги-
рями і казав: «Працуйте, пра-
цуйте! Сила винищувачу у бою згодиться». Іван Микитович упро-
довж усієї служби возив гири з собою у валізі та навіть між боями ви-
конував вправи з ги-
рями для підтримання фізичної форми. До перелі-
ку видатних полководців, військових командирів та звичайних солда-
тів, які у різні часи для підвищення фізичної готовності до бойових
дій тренувалися з ги-
рями, слід віднести: В. Костенецького, В. Лукіна,
М. Бестужева, М. Луніна, П. Кішку, П. Крилова, І. Шемякіна, М. Гро-
мова та багатьох інших [12, 13, 23, 38].

У 50-ті роки ХХ століття вправи з гирями, як прості, доступні та ефективні засоби фізичної підготовки, що суттєво сприяють розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців, привернули значну увагу спортивного керівництва Збройних Сил СРСР. Це відобразилося внесенням вправ з гирями до Настанови з фізичної підготовки і спорту 1959 року як основних засобів для розвитку сили, силової витривалості, а також набуття навичок у піднятті та перенесенні ваги військовослужбовцями. Було внесено такі вправи: підняття гирі на груди, вижимання вгору та опускання, присідання та нахили з гирею за головою, поштовх і ривок гирі однією рукою [22]. У цей період військовослужбовці Радянської Армії та Військово-морського Флоту активно змагалися у вправах із гирями, беручи участь у конкурсах силачів, які набули значного поширення у СРСР у ті часи. У посібнику з підготовки інструкторів зі спорту у Радянській Армії (1953) наводяться рекомендації щодо проведення конкурсів силачів у підрозділах та підготовки до них військовослужбовців [13]. Стосовно масовості змагань слід зазначити, що до конкурсів залучався весь особовий склад підрозділів частини (як військові, так і працівники, а також члени сімей військовослужбовців). При цьому змагання проводились із гирями 2 пуди між відділеннями (екіпажами, розрахунками) спочатку на першість взводу, потім роти, батальйону та частини [22]. Цікавим є факт, підтверджений статтею у газеті «Радянська Житомирщина» від 5 грудня 1953 року, де наведено результати конкурсу силачів міського масштабу, який свідчить, що «перемогу у командному заліку здобули гирьовики Житомирського Червонопрапорного зенітно-артилерійського училища» (тепер Житомирського військового інституту) [22]. У 1966 році вправи із гирями було включено до військово-спортивної класифікації, що сприяло подальшому розвитку та популяризації гирьового спорту в армії.

Стосовно впливу занять вправами із гирями на фізичну підготовленість військовослужбовців, цікавою є думка заслуженого майстра спорту СРСР із важкої атлетики, дворазового Олімпійського чемпіона, рекордсмена світу Л. І. Жаботинського: «Ніколи не забуду прикордонну заставу, де я був по завданню газети «Радянський спорт» напередодні 7 листопада 1967 року. Прикордонники провели конкурс та розіграли як приз мої іменні двопудовики. Вважаю, що гирьовий спорт є незамінним в армійській службі, на флоті й особливо у десантних

військах. У хорошого гирьовика не просто рука. Це кліщі, що здатні намертво затиснути все, що завгодно» [22].

У Настанові з фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України 1997 року засоби гирьового спорту для розвитку силових якостей військовослужбовців були представлені двома вправами: присідання з гирею 24 кг за головою та ривок гирі 24 кг по черговому кожною рукою [20]. У 2009 році до Настанови з фізичної підготовки було внесено ривок гирі та поштовх гир за довгим циклом, розроблено нормативи з урахуванням різних вагових категорій (як для чоловіків, так і жінок) [18]. У теперішній час вправи із гирями широко застосовуються у навчально-виховному процесі підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) – навчальна програма з фізичної підготовки передбачає виконання вправ із гирями (8, 16, 24 кг) як залікових, у кожному семестрі навчання [30]. Спортивна класифікація включає двоборство (поштовх і ривок) та поштовх гир за довгим циклом (гирі вагою 24, 32 кг). У 2017 році національною федерацією з гирьового спорту було започатковано проведення змагань за новою вправою з гирею «Гвардійський ривок», сутність якої полягає у виконанні ривка по чергово кожною рукою з довільною кількістю перехоплень гирі протягом 12 хв.

У 80–90 роках минулого століття було розпочато регулярне проведення змагань із гирьового спорту серед військовослужбовців Радянської Армії. Гирьовий спорт набув значної популярності як серед осіб рядового та сержантського складу, так і серед офіцерів. Про це свідчать протоколи ранніх чемпіонатів СРСР, а пізніше і світу. Аналіз протоколів змагань різного рівня (від чемпіонатів області до чемпіонатів України, Європи і світу) доводить, що переважна більшість учасників змагань, призерів чемпіонів України були військовослужбовцями Збройних Сил України.

Гирьовий спорт у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова

Секцію із гирьового спорту у Житомирському військовому інституті створено у 1995 р. завдяки активній роботі начальника кафедри фізичної підготовки і спорту полковника Романчука Віктора Миколайовича. І вже через рік було підготовлено першого в історії інституту майстра спорту України (МС) з гирьового спорту. Цей норматив вперше підкорився курсанту Васильчуку Сергію (вагова категорія (в.к.) –

до 60 кг). У 1998 році збірна команда інституту нараховувала вже 10 майстрів спорту та більше 15 кандидатів у майстри спорту (рис. 1.2).

У 2000 році вперше у стінах Житомирського військового інституту із числа курсантів було підготовлено перших майстрів спорту міжнародного класу (МСМК): Пронтенко Василь (в.к. — до 65 кг), Пронтенко Костянтин (в.к. — до 70 кг), Терентюк Андрій (в.к. — до 60 кг).

У 2005 році вперше в історії інституту спортивне звання «Заслужений майстер спорту України» було присвоєно Пронтенку В. В. У 2008 році цього почесного звання був удостоєний Пронтенко К. В.

З 1996 року гирьовики інституту беруть участь у чемпіонатах України, Європи та світу, спартакіадах Збройних Сил України, Міжнародних турнірах.



Рис. 1.2. Збірна команда військового інституту, 1998 рік



Рис. 1.3. Збірна команда військового інституту, 2017 рік

З 2000 року кращі спортсмени інституту постійно входять до складу національної збірної команди України з гирьового спорту.

На сьогоднішній день збірна команда Житомирського військового інституту є 16-разовим чемпіоном Збройних Сил України серед вищих військових навчальних закладів із гирьового спорту.

В інституті підготовлено 2 заслужених майстри спорту України, 5 майстрів спорту України міжнародного класу та 42 майстри спорту України з гирьового спорту. Серед кращих гирьовиків інституту: Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Терентюк А. В., Головня Ю. О., Поздняков В. В., Поздняков П. В., Грибан С. П., Шанюк О. Б., Хоренко Ю. О., Мельник С. О., Дзюба О. О., Морозов В. В., Петрук Я. П., Михнюк О. В., Трохимчук О. О., Новаківський В. Р. (див. рис. 1.3).

1.2. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ

Сучасні силові види спорту, такі як пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, кросфіт, користуються високою популярністю у сучасної молоді, у тому числі й курсантів ВВНЗ.

Силові вправи сприяють: естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток усіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, підвищенню рівня здоров'я; відновленню після травм; підвищенню працездатності; формуванню гармонійної статури. Вченими встановлено, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою [3, 17, 33]. Оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Не менш важлива причина надання переваги силовим видам спорту зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Пошук нових засобів організації навчального процесу з фізичної підготовки повинен враховувати потреби молодих людей до активних форм діяльності і стимулювати розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, таких як гирьовий спорт.

Вчені стверджують, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей. О. І. Воротищев зазначає, що велика кількість вправ із гирями виконується з нахилом та випрямленням тіла. Таких нахилів із різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового «корсета» [7, 8]. Позитивна відмітність гир від інших спортивних снарядів полягає у зміщенні центра ваги відносно місця їх утримання, що надає змогу поряд із загальноприйнятими вправами виконувати інші, нетрадиційні вправи, які мають вплив практично на всі м'язові групи [27].

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму спортсменів, Р.А. Хайруллін та співавтори [35] виявили, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої у гирьовиків високої кваліфікації знаходиться у межах $56,7 \pm 6,65$ за 1 хв, що свідчить про позитивний вплив занять із гирями на серцеву діяльність. Унаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги. Результати досліджень учених, які вивчали функціональні можливості серцево-судинної системи гирьовиків, свідчать, що заняття з гирями сприяють зниженню ЧСС та стабілізації артеріального тиску [36]. У дослідженнях А. Ф. Фролова, В. А. Литвинова встановлено наявність брадикардії у кваліфікованих гирьовиків – ЧСС у спокої становить 55–56 за 1 хв, що свідчить про розвиток витривалості у процесі занять із гирями [34]. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі курсантів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

Найпростіші вправи з гирями, які виконуються з нахилом тулуба, за багаторазового виконання прирівнюються до бігу у помірному темпі, що сприяє зміцненню серцево-судинної системи. Нахили відмінно «прокачують» кров навколо хребта, що оздоровлює всі внутрішні

органи, функціонування яких знаходиться у прямій залежності від стану хребта [26, 39].

Нашими дослідженнями доведено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці стомлення у гирьовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. Систематичні заняття з гирями підвищують упевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, підвищується почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги. У процесі занять із гирями відбувається формування стійкої мотивації до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, здобувається досвід творчого застосування засобів фізичної підготовки [2, 5, 15].

Вчені вважають, що вольові якості особистості, які виховані у процесі занять гирьовим спортом, виявляються у професійній діяльності та повсякденному житті. У поєднанні зі знаннями вольові якості «роблять» людину сміливою, рішучою, впевненою у собі, гармонійно розвиненою особистістю. Під час занять із гирями відбувається розвиток психологічних якостей, що передбачає єдність впливів на мотиваційну, інтелектуальну, вольову, емоційну і дієво-практичну сферу курсанта, це забезпечує формування не тільки знань, умінь і навичок, але й мотивів, потреб, переконань особистості у доцільності своєї діяльності, яка часто пов'язана зі свідомим подоланням фізичних навантажень. Таким чином, застосування засобів гирьового спорту сприяють розвитку фізичних якостей, удосконаленню функціональних можливостей курсантів, покращанню стану їхнього здоров'я, розумової та фізичної працездатності, формуванню психологічних та морально-вольових якостей.

1.3. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ

Заняття вправами з гирями є безпечними в разі дотримання певних елементарних правил техніки безпеки. Їх слід дотримуватися як під час групових, так і індивідуальних (самостійних) занять.

Причини травм: недоліки у техніці виконання вправ; нечітке планування занять; нехтування розминкою; несправність інвентарю; незосередженість на заняттях; нечітке виконання вправ; низький рівень дисципліни; значне навантаження (перевантаження); погане самопочуття.

Оскільки тренувальні заняття з гирями пов'язані з багаторазовим підняттям снарядів, у курсантів (особливо на перших заняттях) можливі травми рук (зрив шкіри на долонях). Для уникнення цих травм, а також травм від механічних пошкоджень від випадково вислизнулої гирі необхідно стежити, щоб на ручках гир не було фарби, нерівностей. На тренуваннях слід застосовувати магнезію. Обов'язково поступово підвищувати навантаження. Під час виконання махових рухів із гирями контролювати, щоб спортсмени знаходилися на відстані 2–3 м один від одного у передньо-задньому напрямку.

На тренувальних заняттях із гирьового спорту необхідно:

- перед початком заняття старанно провести підготовчу частину;
- перш ніж розпочати виконання вправи, переконатись у тому, що ніщо і ніхто не заважає;
- під час відпочинку бути обережним, не забувати, що поруч займаються інші;
- не виконувати вправу, якщо поряд розташовані сторонні предмети;
- після виконання вправи гирю (гирі) ставити на поміст (підлогу, землю), а не кидати або передавати один одному;
- вправи виконувати плавно, без різких рухів (якщо це не передбачено самою вправою);
- під час відпочинку дотримуватися дисципліни, не заважати іншим;
- не розмовляти один з одним або зі спортсменом, що виконує вправу, а також самому під час виконання вправи (можна лише робити зауваження, якщо партнер виконує вправу з помилками);
- без дозволу тренера не підіймати важких гир та не виконувати ще не вивчені вправи (особливо на перших заняттях);
- негайно доповідати керівнику заняття про всі помічені несправності інвентарю;
- після занять із гирями виконати вправи для розслаблення м'язів, а також вправи, які розвантажують хребет (вис на перекладині тощо).

Кожен спортсмен повинен дотримуватися певних *вимог*:

1. Проводити розминку протягом 15–20 хв.
2. Починати заняття не раніше, ніж за 2 год після прийому їжі.
3. Займатися у зручному спортивному одязі та взутті.
4. Не виконувати без дозволу тренера «прикидки» та складні, ще не засвоєні вправи з обтяженнями.
5. Не відволікатися та не відволікати інших під час заняття.
6. Строго виконувати план тренувальних завдань, указаних тренером.

7. Не допускати перерв у заняттях без поважних причин.

8. Опановувати теоретичні знання із методики тренувань, фізіології, гігієни, самоконтролю, правил змагань.

9. Регулярно проходити медичне обстеження.

10. Вести щоденник навчально-тренувальних занять.

У зв'язку з постійним підвищенням тренувальних навантажень із метою досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті зростає вірогідність перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів, а іноді трапляються травми. Найуразливішим і в той же час одним із «найвідповідальніших органів» людини є хребет. Разом із досягненням високих результатів на шляху до спортивних висот, найважливішим завданням є збереження і зміцнення здоров'я взагалі і хребта – «стовпа здоров'я» зокрема.

Хребет потрібен для забезпечення таких основних функцій: захисту внутрішніх органів та опори тіла; як вісь усіх важелів суглобів і м'язів для забезпечення рухів; для підтримання вертикального положення і рівноваги тіла. Кожна з функцій здійснюється завдяки складній взаємодії структурних елементів хребта – хребців, зв'язково-суглобового апарату, дисків і м'язів. Оскільки хребет тісно пов'язаний із спинним мозком і його структурами, то у разі його патології можуть виникати різні ускладнення. Наприклад, у разі ураження шийного відділу спостерігається головний біль, порушення зору; грудного відділу – функціональні розлади з боку органів дихання і серцево-судинної системи; поперекового відділу – порушення рухової активності і роботи органів травлення, нирок.

У загальній структурі захворювань патології хребта посідають одне з провідних місць. За даними різних авторів, від 50 до 80 % населення соціально-активного віку (30–60 років) страждають від болю хребта. Більше ніж у 1/3 населення України зареєстрований остеохондроз, сколіоз та ін. З кожним роком кількість хворих збільшується, а рентгенологічні і клінічні вияви знаходять навіть у дітей 12–15 років. Частіше страждає хребет у людей, що ведуть малорухливий спосіб життя, і, навпаки, на тлі виражених фізичних навантажень. До останньої категорії належать і спортсмени. Гирьовики не є винятком. Як і у багатьох інших видах, у гирьовому спорті проблема здоров'я хребта є гострою й актуальною.

Основними *причинами* виникнення травм хребта (і не тільки) у гирьовиків є: недостатня або неправильна розминка; нераціональна,

неправильна техніка виконання вправ; постійні перевантаження, перетренованість і перевтома (нехтування принципами поступового підвищення навантажень); «гонитва» за результатами – тренування з великим навантаженням без достатньої загальнофізичної підготовки (причому молодим спортсменам і тренерам); надмірне використання фармакологічних засобів для стимуляції м'язової діяльності і швидкого відновлення (організм не встигає підготуватися до підвищених вимог); недостатній рівень розвитку м'язів спини, черевного пресу (слабкий м'язовий корсет). Також причинами можуть бути: значний спортивний стаж (травми виникають як накопичувальний результат багатьох тренувань); уроджені аномалії хребта; погана гнучкість хребта і рухливість суглобів; переохолодження; шкідливі звички (алкоголь, куріння); інфекція; недостатнє і нераціональне харчування; порушення спортивного режиму (недостатній відпочинок (сон) і відновлення сил); психогенна травма.

Основним заходом попередження травматизму є профілактика. Це, у першу чергу, систематичне виконання спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи спини, плечового пояса і черевного преса – формують м'язовий корсет. По-перше, м'язовий корсет має суто механічне значення та відіграє роль амортизації під час навантажень, що припадають на хребет. По-друге, добре розвинуті м'язи мають густу сітку капілярів. Саме по них кров приносить до тканин кисень і поживні речовини. По-третє, м'язи виділяють різні біологічно активні речовини, необхідні для живлення хребців і міжхребцевих дисків. Без лімфи, крові і поживних речовин диски «розсихаються».

Таким чином, тренери і спортсмени (особливо початківці) повинні знати, що після виконання вправ із гирями необхідно обов'язково переходити до вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини і черевного преса. Нижче наведено деякі з них.

1. Гіперекстензія (згинання-розгинання тулуба у положенні лежачи на стегнах обличчям униз, ноги закріплені). Виконується на спеціальному тренажері або за допомогою гімнастичного «козла» і стінки, руки за головою. Для посилення ефекту – виконувати з обтяженням.

2. Підняття прямих ніг у висі на гімнастичній стінці.

3. Відведення прямих ніг назад із вихідного положення у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни).

4. Нахили з гирею (24–40 кг) на спині. Під час виконання спина пряма, ноги в колінах злегка згинаються.

5. Згинання-розгинання тулуба на похилій лаві, на підлозі або інших тренажерах (для м'язів преса).

6. Різна тяга гирі (гир), штанги (станова, тяга в нахилі, стоячи до підборіддя та ін.).

7. Вправи на блоковому тренажері (тяга широким, вузьким хватом до грудей (за голову), зведення-розведення рук перед собою та ін.).

До тренувань гирьовиків слід також включати вправи, що розвантажують і розтягують хребет (жими лежачи, вис, підтягування, нахили тулуба стоячи і сидячи та ін.). Важливим профілактичним заходом також є плавання, що сприяє розвитку гнучкості і зміцненню м'язів спини і преса. Використання тканинного бандажа разом із поясом штангіста підвищить профілактичний ефект.

Слід зазначити, що існує безліч прикладів із життя і спорту (у тому числі і гирьового), коли спортсмени, незважаючи на отримані травми, завдяки розвиненому м'язовому корсету не тільки поверталися до лав здорових людей, але й продовжували займатися улюбленим видом спорту і досягали значних результатів. Таким чином, раціональний підхід до тренувального процесу практично повністю зменшує можливість виникнення травм хребта і гарантує досягнення високих результатів і спортивного довголіття без негативних наслідків для здоров'я.

2. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ

Спортивна техніка – сукупність прийомів і способів виконання рухів, які забезпечують більш повну реалізацію фізичних можливостей спортсмена. У техніці виконання вправ із гирями, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує багато «дрібниць», від яких залежить загальна координація рухів, правильність дихання та результат у цілому.

Спортивна техніка безперервно вдосконалюється. Сучасна техніка вправ із гирями значно відрізняється від тієї, що застосовувалася раніше, її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил і, відповідно, підвищити спортивний результат. Низький рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму можуть погіршити оволодіння раціональною технікою. У цьому разі слід поступово розвивати відстаючі фізичні якості. У міру їх розвитку виникає постійна необхідність удосконалювати техніку.

Важливим поняттям у спортивній техніці є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому. Тому, перед тим як приступити до вивчення основ техніки виконання вправ із гирями, слід довести до усвідомлення курсанта структуру рухових дій. При цьому необхідно враховувати всю систему рухів, яку слід визначити кінематичними (просторово-часовими), динамічними та ритмічними характеристиками. Досконала спортивна техніка забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій, що в цілому позитивно впливає на результат вправи.

Найважливішим елементом спортивної техніки є раціональний ритм вправи. Ритм – це визначене співвідношення часу в ході виконання окремих фаз, що складають вправу. Характерною особливістю правильного ритму є акцентоване докладання зусилля у момент виконання головної фази вправи. Невід’ємним елементом вивчення

техніки виконання вправ із гирями є також правильне дихання. Високий рівень витривалості, достатня сила, досконала техніка виконання вправ у поєднанні з правильним диханням та вмінням максимально розслабити «зайві» м'язи – головні складові високих результатів у вправах із гирями.

2.1. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПОШТОВХУ ДВОХ ГИР

Поштовх гир – швидко-силова багаторазово повторювана вправа гирьового двоборства, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на випрямлені руки максимальну кількість разів.

За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв. Піднімати гирі як на груди, так і від грудей легше з підсідом. Неглибокий підсід дозволяє виконувати кожний прийом більш м'яко та економічно. Глибина підсиду залежить від технічної підготовленості спортсмена, його гнучкості, а також рівня втоми, на фоні якої виконується рух.

У поштовху виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (рис. 2.1).

Стартове положення. Ноги на ширині плечей (дещо ширше) зігнуті в колінах, гирі стоять між ногами на відстані 10–15 см від лінії пальців ніг (індивідуально), дужки гир паралельні до ступень, хват зверху, спина пряма (рис. 2.1, позиція 1). У стартовому положенні важливо відчувати основні опорні точки, а саме: упор на п'яти, спина прогнута, «натяжка» м'язів.

Підйом гир на груди. Із стартового положення підняти гирі з помосту та, за рахунок неповного розгинання ніг та тулуба, виконати мах гир назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 2.1, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені («натягнуті»), плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб та виконати підрив, руки при цьому тримати прямими. У кінці підриву дужки гир паралельні, що дозволяє виконати підйом гир на груди, обертаючи їх навколо передпліч та уникаючи перекидання через кисті

(рис. 2.1, позиція 3). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи тим самим різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

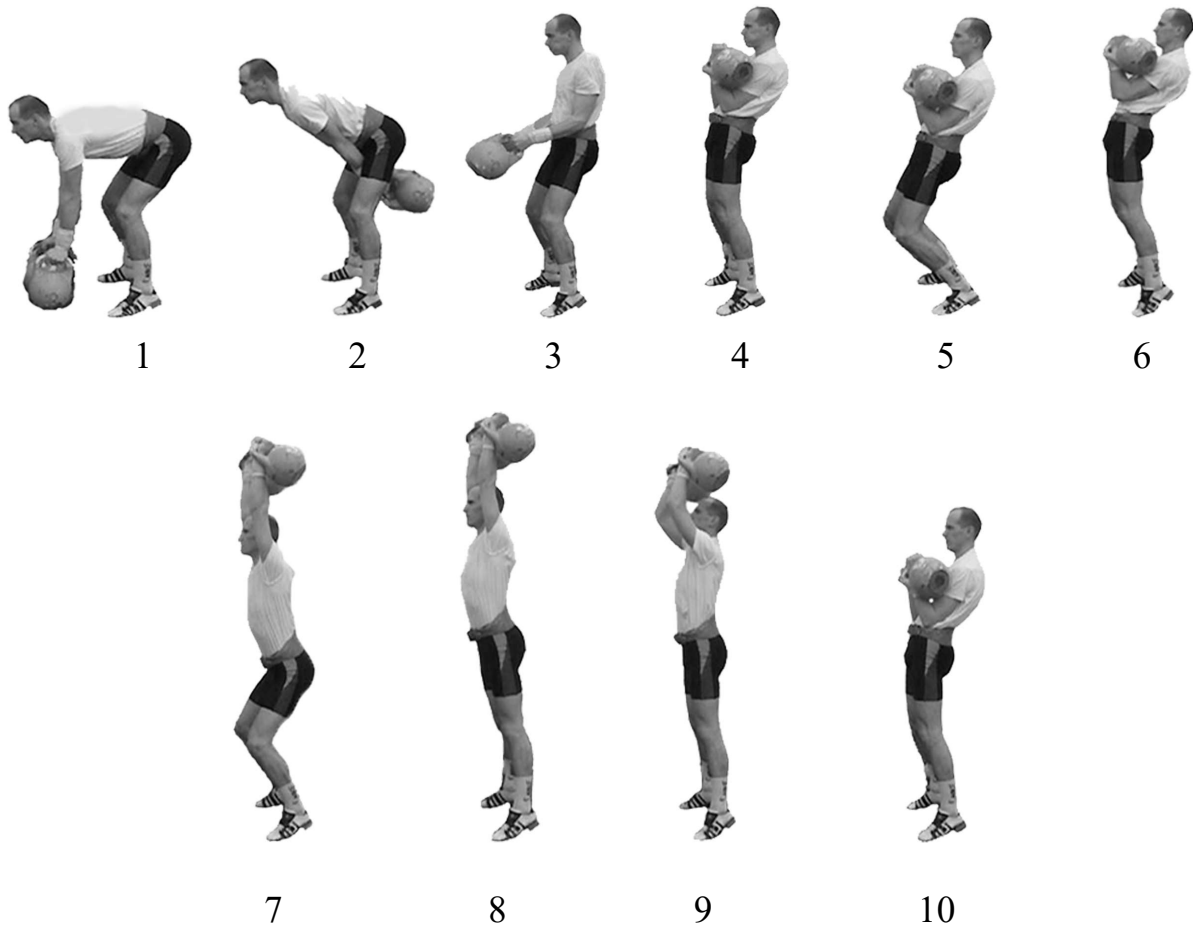


Рис. 2.1. Техніка поштовху двох гир (вигляд збоку)

Вихідне положення перед виштовхуванням. Ноги у колінах випрямлені, тулуб трохи відведений назад, плечі опущені, лікті втиснуті гирями у живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок (дужки гир на основі великого пальця). У даному положенні важливо відчувати упор ліктів у таз (рис. 2.1, позиція 4). У такому положенні центр маси кожної гирі припадатиме через ліктьові суглоби на кістки тазу, уникнувши навантаження на хребет.

Напівприсідання. Зігнути ноги в колінах, зберігаючи опору на всю ступню. Руки при цьому розслаблені, як і у вихідному положенні. У напівприсіданні вісь тулуба повинна збігатися з віссю стегна (рис. 2.1,

позиція 5). М'язи ніг знаходяться у розтягнутому стані, готові до виконання наступного елемента.

Виштовхування. Виконується за рахунок різкого розгинання ніг та закінчується виходом на носки (рис. 2.1, позиція 6). У момент виштовхування м'язи рук максимально розслаблені, вони лише сприяють утримуванию гир. Включення в роботу рук знижує ефективність виштовхування та призводить до передчасної стомлюваності. Закінчується виштовхування виходом на пальці ніг, підйомом грудей та плечей. Таким чином гирям надається необхідна швидкість руху вгору.

Підсід. Використовуючи момент руху гир за інерцією, необхідно миттєво виконати підсід (опуститися на повні ступні та зігнути ноги у колінах) та одночасно випрямити руки зверху (рис. 2.1, позиція 7). Згинання ніг та випрямлення рук виконуються швидко та закінчуються одночасно. На відміну від напівприсідання, таз опускається не вперед-униз, а назад-униз.

Фіксація гир уверху на прямих руках. Утримавши гирі у підсіді, не затримуючися, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гирі на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді (рис. 2.1, позиція 8).

Опускання гир на груди. При опусканні гир на груди тулуб слід трохи відхилити назад, таз подати дещо вперед та, розслабляючи руки, встати на носки назустріч гирям, що падають (рис. 2.1, позиція 9). Амортизація гир відбувається за рахунок уступального руху грудної клітки на видиху, опусканням на носки та згинанням ніг у колінах. Потім знову приймається вихідне положення для виконання наступного циклу поштовху (рис. 2.1, позиція 10).

2.2. ТЕХНІКА ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ

У поштовху гир за довгим циклом виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (стартове положення, підйом гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додають опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл (рис. 2.2).

Підйом на груди у поштовху гир за довгим циклом, на відміну від поштовху гир від грудей, повторюється максимальну кількість разів

і є важливим елементом техніки, тому на нього необхідно звернути особливу увагу.

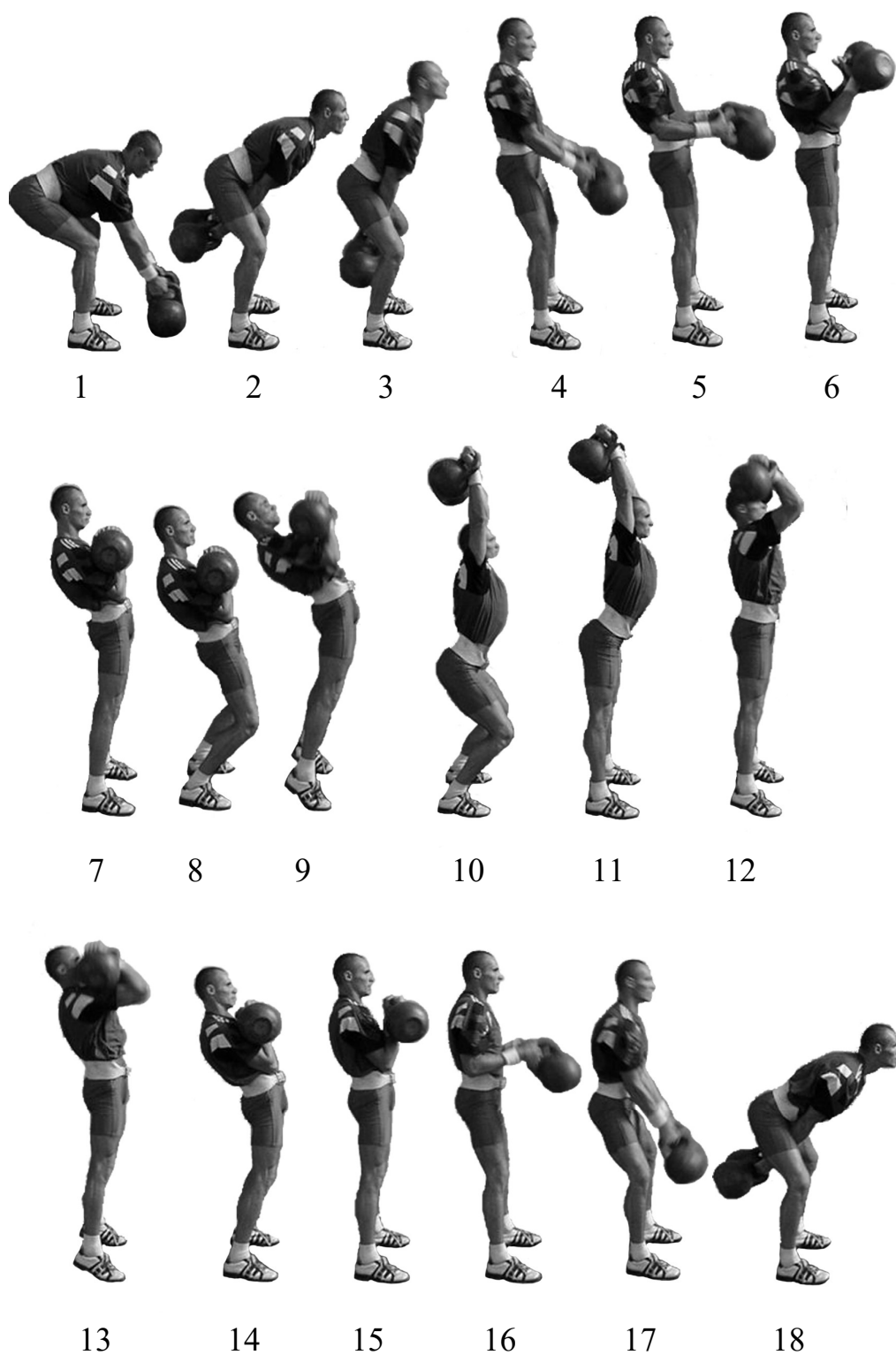


Рис. 2.2. Техніка поштовху двох гир за довгим циклом
(вигляд збоку)

Найменша помилка буде негативно впливати на результат. Цей прийом починається з положення маху гир назад за коліна, у «мертвій точці» (рис. 2.2, позиція 2). У цьому положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені («натягнуті»), плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Як тільки гирі почнуть зворотний рух, не затримуючись, випереджаючи рух гир, подати таз і коліна вперед і виконати розгін і підрив (рис. 2.2, позиції 3, 4). Руки до закінчення підриву повинні залишатися прямими (рис. 2.2, позиція 4). Підрив закінчується остаточним випрямленням ніг і тулуба, підйомом плечей і вставанням на носки ніг (рис. 2.2, позиція 5). Лікті тримати якомога ближче до тулуба, руки включаються у роботу тільки після підриву. Після підриву, приблизно 15–20 см, гирі продовжують рух угору за інерцією. Використовуючи цей момент, потрібно швидко підвести лікті під гирі і просунути всередину дужок (рис. 2.2, позиція 6). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення (рис. 2.2, позиція 7).

Такі елементи поштовху гир за довгим циклом, як *вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди* (рис. 2.2, позиції 8–14) виконують аналогічно як при поштовху гир від грудей (див. підр. 2.1).

Слід зупинитися на *опусканні гир з грудей*. Техніка виконання цього прийому у поштовху за довгим циклом також має велике значення. За багаторазового повторення будь-яка помилка веде до порушення узгодженості рухів, зайвого навантаження м'язів і передчасної втоми. Опускання гир із грудей виконується скиданням їх із грудей із перехопленням дужок і опусканням у положення «мертвої точки». Під час скидання потрібно трохи відштовхнути гирі вперед (рис. 2.2, позиція 15), швидко підвестися на носки ніг, підняти плечі і захопити дужки зверху (рис. 2.2, позиція 16). Всі ці елементи виконуються майже одночасно. Дужки перехоплюються на рівні нижньої частини грудей. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки донизу, встати на повні ступні, опустити плечі (початок «гальмування») (рис. 2.2, позиція 17) і відразу, згинаючи ноги, нахилити тулуб. Гирі в кінці опускання повинні бути ззаду – за колінами, у положенні «мертвої точки» (рис. 2.2,

позиція 18). Для здійснення наступного циклу виконати підйом гир на груди та продовжити виконання вправи.

2.3. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ РИВКА ГИРІ

Ривок гирі – друга вправа двоборства у гирьовому спорті, вправа, під час виконання якої відповідно до правил змагань гиря повинна бути піднята вверх на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку протягом 10 хв. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою. У 2017 році започатковано ще одну вправу із гирею – «Гвардійський ривок», сутність якого полягає у виконанні ривка протягом 12 хв із довільною кількістю змін рук. Основними технічними елементами ривка гирі є: стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі (рис. 2.3).

Стартове положення. Ноги на ширині плечей (або трохи ширше, так, щоб гиря вільно проходила між гомілками), гиря попереду лінії пальців ніг на 15–20 см. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і напружити (натягнути) м'язи поперекового відділу. Вільна рука у зручному положенні та не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голова дещо припіднята, погляд спрямований уперед (рис. 2.3, позиція 1).

Підйом гирі вверх на пряму руку і фіксація. Піднявши гирю з помосту, за рахунок неповного випрямлення ніг і розгинання тулуба, виконати мах гирі назад за коліна, у «мертву точку» (рис. 2.3, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути прямою або прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). Таз і коліна подані дещо назад, рука, що утримує гирю, пряма. Плече опущене донизу, вільна рука відведена назад, голова припіднята.

Як тільки гиря з «мертвої точки» починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба і випрямлення ніг надати початкового прискорення руху гирі вперед-уверх – виконати підрив (рис. 2.3, позиція 3). Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не уповільнюючи руху гирі, остаточно розгинається тулуб, випрямляються ноги (можуть відриватися п'яти від помосту), підні-

мається і трохи відводиться назад плече (рис. 2.3, позиція 4). Після підриву, використовуючи рух гирі вгору за інерцією, приблизно на рівні голови потрібно швидко просунути кисть усередину дужки (рис. 2.3, позиція 5). Дехто із спортсменів у даний момент виконує пом'якшуючий підсід. Тіло гирі повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гирю вгору на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільна рука опущена або відведена убік (рис. 2.3, позиція 6).

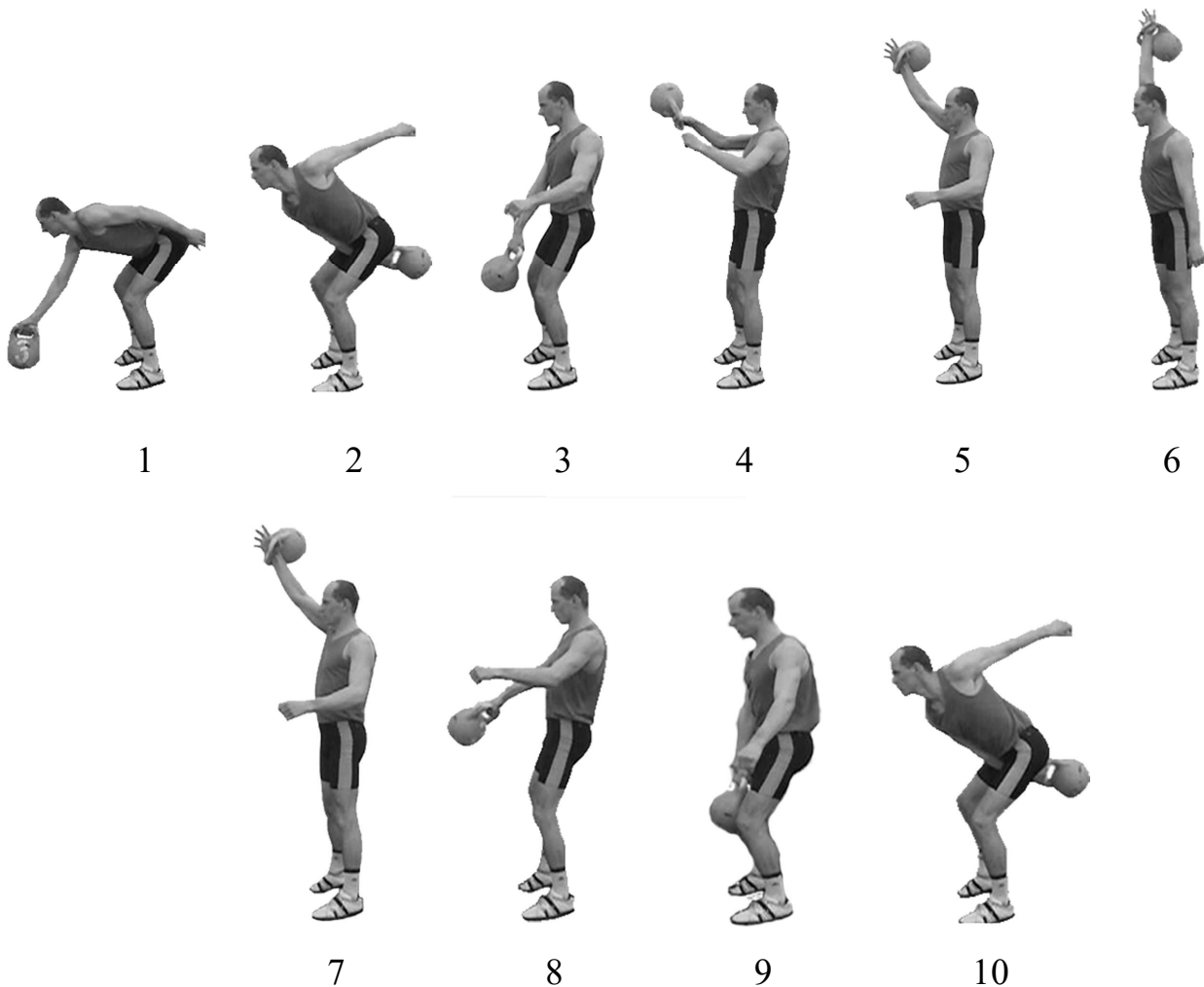


Рис. 2.3. Техніка ривка гирі (вигляд збоку)

Опускання гирі. Після рахунку судді гиря знову опускається у «мертву точку» для виконання чергового підйому. Під час опускання потрібно, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть) (рис. 2.3, позиція 7), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до

початку скидання гирі кисть була просунута всередину дужки), одночасно припідняти плече та підвестися на носки. У момент захоплення гиря знаходиться на рівні голови або трохи нижче (рис. 2.3, позиція 8). Як тільки гиря відтягне руку донизу, опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільна рука відводиться назад (рис. 2.3, позиція 9). Потім приймається знову вихідне положення для виконання наступного циклу ривка (рис. 2.3, позиція 10).

3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ

3.1. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

Процес навчання курсантів вправ із гирями можна уявити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен із яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення) [1, 10, 25 та ін.].

Основна мета *ознайомлення* – створити у курсантів правильне уявлення про техніку виконання вправ із гирями та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передуює поясненню або супроводжується ним. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого курсанта-гирьовика. Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього слід розпочинати практичне оволодіння вправою при вивченні її по частинах. Демонстрація наочних посібників є доповненням до показу. Плакати, рисунки, фотографії є допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню вірного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів та відвідування змагань і тренувань гирьовиків високої кваліфікації. Поширеною помилкою викладачів на даному етапі є викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки курсанти не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє володіння технікою вправ.

Розучування вправи, залежно від її складності та підготовленості курсантів, здійснюється в цілому, по частинах, по розділах, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи по частинах необхідно до кожної частини включати етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому по частинах починається з розучування головного

її елемента (фази), якщо можливо його вичленити, не порушуючи при цьому зв'язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передуює застосування підготовчих вправ, які за координацією схожі із вправою, що вивчається, й одночасно більш прості за структурою (дотримання принципу «від простого до складного»). При цьому слід намагатись, щоб наступна підготовча вправа за структурою була схожою на попередню та ускладнювала її. Багаторазове їх виконання забезпечує формування необхідного навичку, після чого починається тренування вправи в цілому.

Основною перешкодою для збільшення навантаження є швидка стомлюваність курсантів-початківців. Нові рухи на фоні стомлюваності під час навчання засвоюються значно гірше. У зв'язку з цим доцільно буде включати не більше двох нових підготовчих вправ у одне заняття. При цьому вправи слід підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

Вдосконалення техніки виконання вправ із гирями забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторів, ваги гир), здобутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На даному етапі основна увага повинна приділятися «шліфуванню» найбільш важливих фаз та вправи в цілому. Під час навчання техніки виконання вправ із гирьового спорту необхідно також добиватися від курсантів конкретних знань про рухи, які в кінцевому підсумку повинні сформувати рухові вміння і навички.

Займатися вправами із гирями можна самостійно, під керівництвом тренера, у збірній команді. Зміст занять залежить від віку, підготовленості курсантів, матеріального оснащення спортивного залу. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовчу частину заняття краще проводити в складі групи під керівництвом викладача. Необхідно дотримуватися загального помірного розігрівання організму, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, приведення основних груп м'язів до працездатного стану, покращання рухливості в суглобах. Вирішення завдань підготовчої частини досягається виконанням вправ для загального розвитку, бігу, вправ із дисками від штанги, легкими гирями. Тривалість підготовчої частини заняття – 10–20 хв.

Завданнями основної частини є вивчення і вдосконалення техніки вправ із гирями, розвиток загальної та спеціальної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей. Тривалість: від 1 до 2 год. Зміст, засоби і методика проведення основної частини змінюються залежно від поставлених завдань.

У заключній частині поступово знімається напруження та збудження, викликане вправами основної частини. Тривалість залежить від обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в основній частині і може коливатися від 5 до 15 хв.

Успіх у вирішенні завдань значною мірою залежить від підготовленості (фізичної, методичної) викладача, його педагогічної майстерності, а також від особистої зацікавленості курсанта. Вивчаючи вправи, не потрібно шкодувати часу на показ і пояснення техніки виконання вправ. Показавши вправу, необхідно стежити за правильністю її виконання. Виявивши порушення техніки виконання, необхідно зупинити виконання вправи курсантом і показати йому ще раз.

Для вдосконалення техніки вправ рекомендується розділити курсантів на підгрупи по 2–4 чол. і ставити завдання, стежити за правильністю виконання вправ партнерами. Найкращих результатів у вправах із гирями можна домогтися, включаючи до тренувального плану виконання вправ із гирями різної ваги, поступово збільшуючи вагу гир: від 16, 20, 24 кг до 28, 30, 32 кг.

Плануючи заняття із курсантами-початківцями, необхідно, особливо на перших заняттях, більше уваги приділити вивченню техніки виконання вправ із гирями, при цьому не намагатися форсувати результат. Навантаження слід підвищувати поступово. У вправах зі штангою вага штанги повинна бути доступною, оптимальною. Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, передусім, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Слід брати до уваги як попередні, так і наступні заняття, недоліки в розвитку фізичних якостей, недоліки в техніці виконання вправ, індивідуальну реакцію організму курсанта на попередні навантаження. Важливо уникати одноманітності в заняттях, адже монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження. Тренувальні заняття повинні відрізнятися за обсягом та інтенсивністю навантаження, за складом

вправ, які виконуються, та їх кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами.

3.2. НАВЧАННЯ ПОШТОВХУ ГИР

Навчання поштовху необхідно починати з прийняття правильного положення дужки гирі на долоні (рис. 3.1). Правильне розміщення дужки на долоні забезпечить працездатність м'язів рук протягом відведеного регламентом часу.

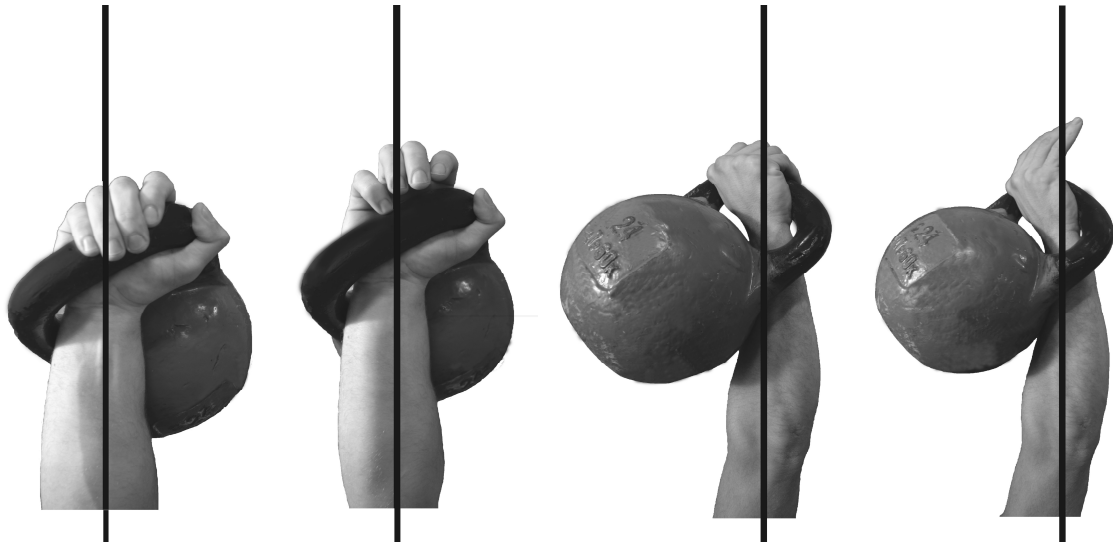


Рис. 3.1. Положення дужки гирі на долоні

Після показу та пояснення курсанти спочатку однією, потім іншою рукою виконують правильне захоплення дужки та правильно розташовують гирю на плечі та передпліччі, при цьому внутрішня сторона дужки лягає на основу великого пальця. Кисть руки є продовженням

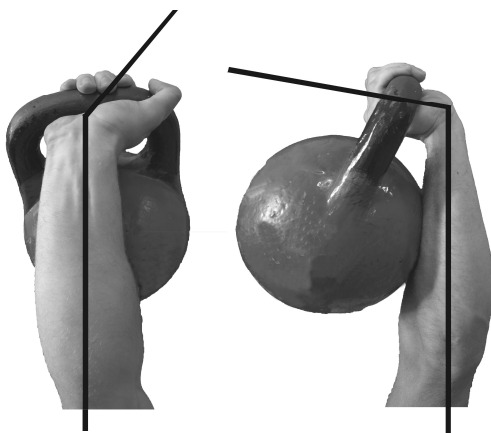


Рис. 3.2. Нераціональне утримання гирі

передпліччя. При розгинанні кистей рук назвні м'язи-згиначі пальців знаходяться в розтягнутому, напруженому стані, що призводить у результаті до втрати працездатності та неможливості продовжувати виконання вправи (рис. 3.2). Вміння правильно утримувати гирі є характерною рисою, що відрізняє гирьовика високої кваліфікації від початківця.

У вихідному положенні перед черговим виштовхуванням тіло гирі розташовується на плечі та передпліччі так, щоб ліктьовий суглоб впирався у гребінь клубової кістки, переносючи на неї всю вагу снаряда, рука максимально розслаблена (рис. 3.3). Для правильного положення утримання гир на грудях необхідно згрупуватись (дещо зсутулитись – збільшити випуклість грудного відділу хребта назад), корпус тіла дещо відхилити назад, плечі опустити, ноги у колінах випрямити (рис. 3.4, позиція 1). У такому положенні центр ваги кожної гирі буде проектуватися через ліктьовий суглоб відразу на кістки тазу повз хребет. Тобто хребет у вихідному положенні буде вивільнений від навантаження. Також під час виконання вправи двома руками допускається накладення однієї дужки на іншу, іноді захват пальцями. Це забезпечить стійке положення снарядів на грудях і, як наслідок, підвищення результату. У більшості курсантів у вихідному положенні лікті не утримуються на клубових кістках тазу, а «висять». Для навчання правильного положення утримання гир на грудях рекомендується виконувати таку підготовчу вправу: у вихідному положенні початківець якомога довше повинен утримати покладені під лікті монети, ноги при цьому випрямлені. Для ускладнення вправи можна виконувати напівприсідання або ходити, утримуючи монети притиснутими ліктями до тіла.

Наступним елементом навчання є утримання гир у положенні фіксації над головою (рис. 3.4, позиція 5). Як підготовча, вправа з утриманням гирі над головою повинна виконуватись спочатку однією рукою, потім двома, спочатку легкими гирями, потім більш важкими. Курсант утримує снаряд у положенні над головою декілька секунд, звертаючи при цьому увагу на випрямлення руки у ліктьовому суглобі, а також рівне дихання. Затримка дихання у положенні фіксації є типовою помилкою новачків. Для ускладнення вправи необхідно застосовувати напівприсідання та ходьбу з гирями вверху на прямих руках.

На наступному етапі навчання необхідно сконцентрувати увагу на роботі ніг. Поштовх виконується за рахунок

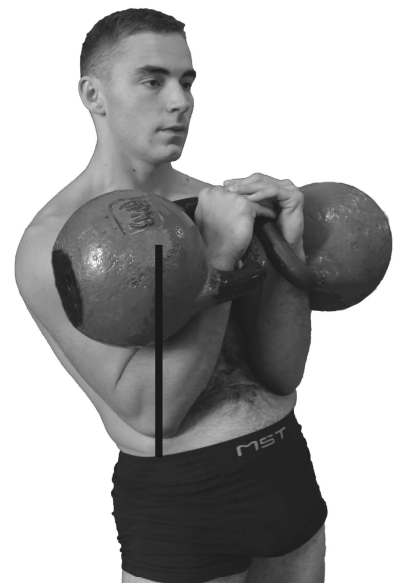


Рис. 3.3. Вихідне положення перед виштовхуванням

різкого випрямлення ніг у колінних та гомілковостопних суглобах після незначного напівприсідання для виштовхування. Під час виконання напівприсідання для виштовхування необхідно звернути увагу на те, щоб курсанти подавали таз уперед-униз, а руки при цьому були розслаблені. Виштовхування виконується за рахунок різкого випрямлення ніг і закінчується виходом на носки. Контакт рук із тілом (ліктьвів з тазом) у даний момент повинен бути максимальним (рис. 3.4, позиція 2, 3).

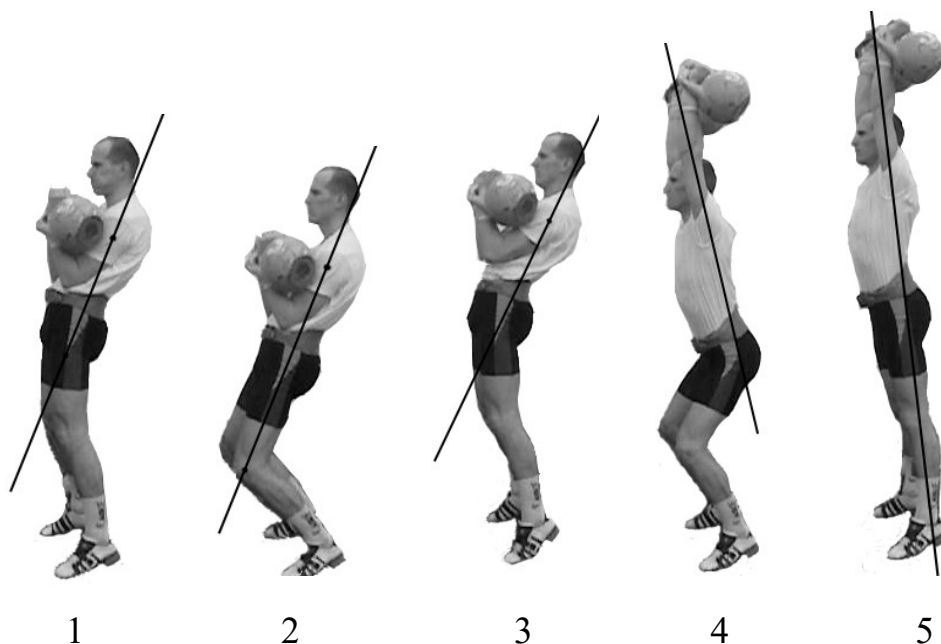


Рис. 3.4. Основні елементи поштовху гир

Основної складності курсанти зазнають під час виконання підсиду після виштовхування. Техніка передбачає негайне опускання у підсід після виштовхування. На відміну від напівприсідання, під час виконання підсиду таз повинен опускатися не вперед-униз, а назад-униз (рис. 3.4, позиція 4). Опускання після виштовхування необхідно виконувати без паузи. Допускаючи паузу, новачки втрачають увесь ефект виштовхування. Допустивши паузу, курсант змушений підключати до роботи м'язи рук, які значно поступаються у силі та витривалості м'язам ніг. Включення в роботу рук призводить до передчасної їх стомлюваності та знижує ефективність поштовху. Увагу слід акцентувати на роботі ніг. Як підготовчу вправу курсантам пропонується виконувати виштовхування гир. Основним завданням даної вправи є повне виключення з роботи рук. Курсант повинен відчувати момент прискорення снарядів і виштовхувати їх на достатню висоту над головою тільки за рахунок роботи ніг. Для роботи з повною амплітудою

достатньо додати підсід і вихід із підсиду для фіксації гир уверху на прямих руках.

Опускання гир на груди може здійснюватися двома способами: перший – за рахунок м'язів рук; другий – за рахунок згинання ніг у колінних суглобах під час опускання. В ході виконання цієї частини циклу поштовху рекомендується використовувати м'язи ніг. На початку руху снарядів донизу руки розслаблюються і гирі опускаються на груди під дією сили тяжіння (падають). У момент падіння курсанту необхідно підвестися на носки та після торкання плечима тулуба пом'якшити падіння, опустившись на всю стопу, за необхідності, зігнути ноги у колінах.

У процесі розучування кожного елемента поштовху особливу увагу слід приділити ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки.

Потреба організму в кисні досить значна. Навіть, здавалося б, незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, – на результаті в цілому. Ритм дихання повинен суворо відповідати циклу поштовху: напівприсідання для виштовхування – видих, виштовхування – вдих, підсід і вихід із підсиду – видих, опускання гир на груди до торкання плечима тулуба – вдих, торкання плечима тулуба та опускання на всю стопу – видих. Так, під час одного циклу поштовху виконуються два цикли дихання. Кількість циклів дихання у положенні гир на грудях залежить від темпу виконання поштовху. Темп вибирається для кожного курсанта індивідуально.

3.3. НАВЧАННЯ ПОШТОВХУ ГИР ЗА ДОВГИМ ЦИКЛОМ

Навчання техніки виконання поштовху гир за довгим циклом починається із засвоєння підйому гир на груди. Неправильно засвоєна техніка виконання цього елемента може негативно вплинути на виконання вправ та призвести до отримання травми. Тому необхідно домогтися правильного оволодіння підйомом гир на груди. Основною частиною (фазою) підйому гир на груди є підрив гир. Навчанню техніки виконання цього руху слід приділити особливу увагу. Підйом гир на груди розпочинається з «мертвої точки», відповідно й розучування прийому необхідно починати з неї. У «мертвій точці» для підйому гир на груди курсант може стояти у двох основних стійках: високій і низькій. У високій стійці дужки гир вище колін. У низькій –

дужки гир нижче колін, а гирі майже торкаються помосту. Обидва положення мають в окремих моментах свої переваги і недоліки. Перевагою високої стійки є те, що гирі піднімаються за коротким відрізком, а це сприяє збільшенню швидкості виконання підйомів. Крім того, згинання ніг і нахил тулуба на початку підйому гир на груди є мінімальними. У такому положенні великі м'язи ніг і спини працюють економніше. Однак підйом гир таким способом виконується різкіше, що значно збільшує навантаження на кисть. Пальці передчасно стомлюються і за різкого підриву можуть розігнутися. У міру втоми курсант змушений приймати нижчу стійку, щоб зменшити навантаження на м'язи-згиначі пальців. Підйом із низької стійки виконується за довгим відрізком, що сприяє пом'якшенню підйому і знижує навантаження на пальці, але при цьому знижується темп виконання вправи. Низька стійка більше підходить курсантам із недостатньою силою м'язів рук або в разі виконання підйому на фоні втоми. Правильно вибрана стійка, залежно від сили окремих груп м'язів і рівня втоми, створює оптимальні умови для докладання зусилля м'язових груп і переміщення гир угору.

Під час навчання підйому гир на груди особливу увагу звертають на положення спини. Вона повинна бути прямою, а у поперековому відділі трохи прогнута. М'язи поперекового відділу натягнуті, напружені. Таке положення спини приймається не тільки під час виконання підйому гир на груди, але і під час опускання гир із грудей. Правильному прийняттю «мертвої точки» і положення спини сприяє правильне положення голови – вона повинна бути припіднята.

Після пояснення і показу положення частин тіла в ході виконання вправи потрібно виконати декілька підготовчих вправ спочатку без гир, потім із полегшеними гирями, а саме: утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися; згинаючи ноги і нихіляючи тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад–за коліна у «мертву точку», не затримуючись, випрямитися.

Після засвоєння цих вправ можна розпочинати розучування маху гир назад–за коліна у «мертву точку». Мах гир виконується за рахунок неповного розгинання ніг і тулуба. Гирі маятниковим рухом направляються назад–за коліна – у положення «мертвої точки». Слід звернути увагу на заключну частину маху: в останній момент руху гир назад таз і коліна також подаються трохи назад, мовби супрово-

джуючи рух гир. Центр ваги тіла переміщується ближче до п'яток. (рис. 3.5, позиція 1).

Засвоївши мах, можна переходити до розучування головної частини прийому – підйому гир на груди. Цей рух виконується за рахунок одночасних зусиль м'язів ніг і тулуба. Під час навчання підйому гир на груди важливо звернути увагу на момент початку руху. Завчасний або запізнілий початок підйому є грубою помилкою, яка не дозволить курсанту правильно й економно виконати основну частину прийому. Як тільки гирі з положення «мертвої точки» почнуть зворотний рух уперед, потрібно, ніби випереджаючи їх, подати таз і коліна дещо вперед. Не затримуючись у цьому положенні, повністю випрямити ноги і тулуб, підійняти плечі, встати на передню частину стопи (пальці), немовби вистрибуючи, виконати підрив гир (рис. 3.5, позиція 2). Руки при цьому залишаються випрямленими. Лікті – ближче до тулуба. Після підриву гирі продовжують рух угору за інерцією. В цей момент згинаються руки, просуваються кисті усередину дужок (рис. 3.5, позиція 3) і, як тільки гирі торкнуться грудей, згинаються трохи ноги. Гирі у цю мить втискають лікті у живіт. Підсід значно полегшує прийом гир на груди, пом'якшуючи різкий удар. Приймаючи гирі на груди, курсант випрямляє ноги (рис. 3.5, позиція 4). Виконується ця допоміжна вправа однією, потім двома руками.

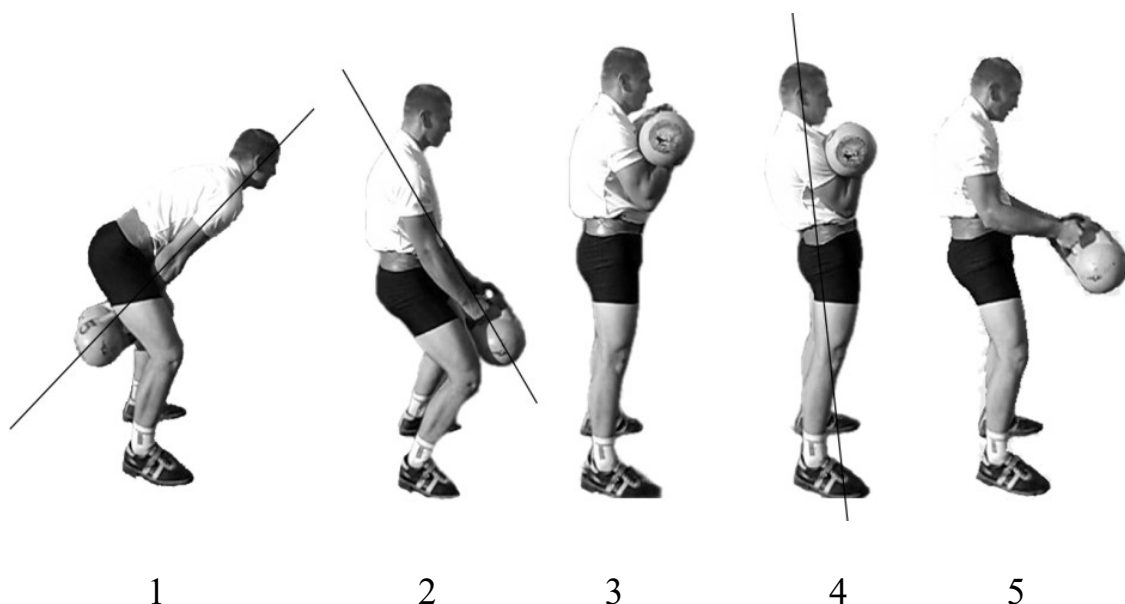


Рис. 3.5. Основні елементи поштовху гир за довгим циклом

Під час навчання техніки поштовху гир за довгим циклом необхідно звернути увагу на правильну техніку опускання гир із грудей.

Опускання гир із грудей включає в себе декілька рухів: скидання гир із грудей із перехопленням дужок, нахил тулуба і згинання ніг, амортизація. Крім цих рухів, на початку навчання у момент перехоплення дужок, після скидання з грудей необхідно навчитися підійматися на пальці і піднімати плечі. Ці додаткові рухи сприяють м'якшому опусканню гир за рахунок подальшого опускання плечей і опускання на повні ступні. У міру вдосконалення техніки та залежно від ваги курсанта, його фізичних якостей підйом плечей і вставання на пальці можуть не застосовуватися або застосовуватися незначною мірою – це не вважається помилкою. Головне, щоб опускання гир виконувалося якомога економніше, без зайвих рухів і напруження м'язів.

Навчати опускання гир краще методом у цілому, оскільки роз'єднати по частинно цей рух практично не можливо. З багатьма елементами опускання гир із грудей курсанти вже ознайомилися під час розучування підйому гир на груди. До опрацьованих навичок слід додати тільки скидання гир із грудей з перехватом дужок. У навчанні скидання гир із грудей особливу увагу приділяють швидкості скидання і перехоплення дужок. Перехоплення виконується на рівні середини грудей. Найменше запізнення на початку опускання і під час перехоплення дужок дозволяє гирям набрати швидкості падіння й опуститися у нижче положення, що значно ускладнить їх гальмування та опускання назад–за коліна, у «мертву точку» для чергового підйому. При скиданні гир курсант, повертаючи дужки кутом уперед, відштовхує гирі від грудей і швидко перехоплює дужки хватом зверху, одночасно із захопленням дужок підіймається на пальці, піднімає плечі (рис. 3.5, позиція 5). Захоплення дужок виконується у прямій стійці. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, треба опустити плечі, стати на повні ступні (початок гальмування падіння гир), потім нахилити тулуб і зігнути ноги (закінчення опускання гир, амортизація). Нахил тулуба і згинання ніг виконується одночасно. Закінчується опускання гир відведенням таза і колін трохи назад. Гирі в цю мить ззаду–за колінами.

У ході навчання слід стежити за диханням. Випрямляючись, піднімаючи гирі на груди, – вдих. Закінчується вдих одночасно з підйомом плечей у кінці підриву. Одночасно з торканням гир грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей). Під час утримання гир на грудях – дихання вільне. Одночасно з початком опускання гир – швидкий вдих. Опускання гир – видих. Закінчується видих із закінченням руху гир назад–за коліна у «мертву точку».

3.4. НАВЧАННЯ РИВКА ГИРІ

Загальну схему ривка, на відміну від поштовху, курсанти показують практично з першої спроби. Проте добитися технічно правильного виконання ривка набагато важче. Як свідчить практика, на становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху. Навіть спортсмени високого класу зазнають неабияких труднощів у технічній підготовці в ході виконання ривка, не кажучи вже про початківців, які намагаються виконати ривок в основному за допомогою сили рук. Ривок гирі повинен виконуватися за рахунок чіткого руху тулуба та ніг. Основи техніки ривка необхідно закладати з перших занять.

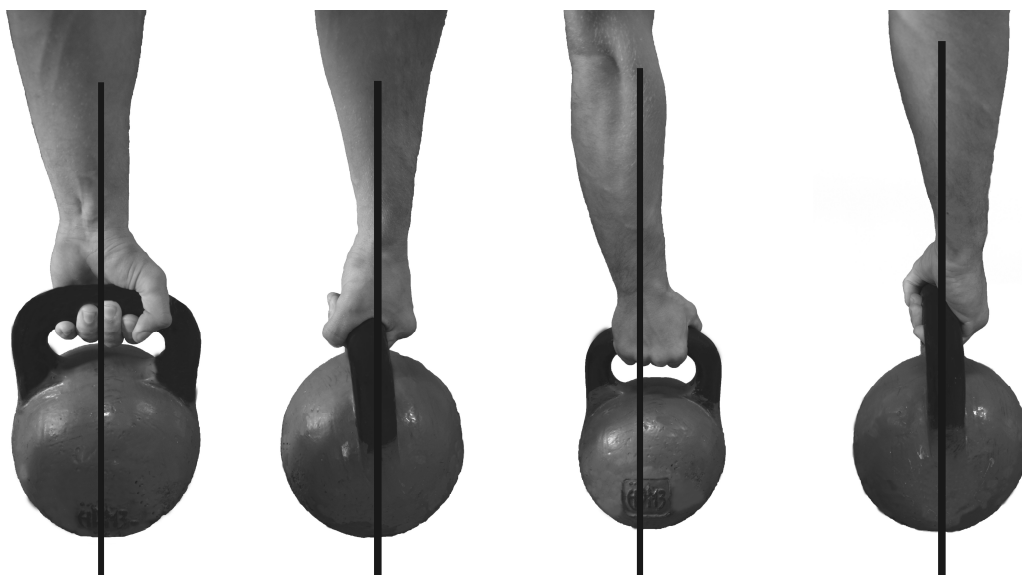


Рис. 3.6. Правильний хват гирі під час виконання ривка

Навчання ривка також вимагає використання підготовчих вправ. Спочатку слід розучити правильний хват гирі (рис. 3.6). Для цього потрібно виконати просту, на перший погляд, вправу. Вихідне положення – ноги нарізно, гиря трохи попереду. Нахилитися вперед і захопити дужку гирі зверху так, щоб середній палець прихоплював середину дужки, долоня накладається зверху, а не заводиться збоку. Великий палець накладається на вказівний, утворюючи замкнуте кільце. Для перевірки правильності хвату необхідно відірвати гирю від підлоги на 10–15 см, залишаючись у нахилі. За правильного хвату після відриву снаряда гиря і рука повинні становити одне ціле: не повинно бути жодних відхилень гирі від вертикалі, жодних прокручувань

дужки в захопленні, м'язи руки максимально розслаблені, плече опущене («обтягнуте»), спина пряма.

Після освоєння хвату гирі можна переходити до розучування махового руху. Мах гирі здійснюється за рахунок згинання-розгинання тулуба та ніг, а не за рахунок докладання сили рук. Для цього потрібно пояснити курсантам, що під час виконання ривка в цілому основну увагу необхідно звернути на момент початку згинання та розгинання тулуба. Він повинен строго відповідати руху гирі: у момент початку опускання снаряда плечі та голова повинні рухатися трохи назад, корпус нахилиється вперед лише після торкання передпліччям тулуба. Тобто максимальне відхилення гирі вперед повинне відповідати максимальному відхиленню корпуса назад, і навпаки (рис. 3.7, позиція 1, 2, 4, 5). При цьому положення хвату гирі рукою протягом усього махового циклу має залишатися незмінним. Навіть гирьовики високого класу інколи не дотримуються даної умови і допускають помилки у момент крайнього відхилення гирі назад (у «мертвій точці»): рука після торкання тулуба припиняє рух, а гиря продовжує рухатись. У результаті виходить так зване «захльостування» гирі та зміна положення дужки у захваті, що веде до додаткового напруження м'язів рук, зриву шкіри з поверхні долоні і, в результаті, дострокового припинення виконання вправи. Саме цей момент циклу ривка є особливо важким під час навчання. Тому особливу увагу новачків слід акцентувати на фазі опускання гирі. Підготовча вправа – підняти гирю у положення фіксації над головою двома руками, опустити однією. При цьому опускання гирі починається з повороту її тіла навколо передпліччя – кисть повертається мізинцем уперед. Гиря вільно падає.

Нахил тулуба вперед повинен завершуватись повною зупинкою гирі у «мертвій точці». Однак і в цій фазі циклу ривка у багатьох початківців виникає ряд проблем. Деякі курсанти виконують маятниковий рух на прямих ногах, що призводить до додаткового напруження м'язів спини, підключення до роботи малоефективних м'язів рук («обривання» рук) та передчасного стомлення організму. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гирі у нижній «мертвій точці», розтягнення робочих м'язів ніг та створення у них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази ривка – підриву (рис. 3.7, позиція 2).

Наступна підготовча вправа – мах гирі вперед. Виконується за рахунок одночасного та потужного розгинання ніг та тулуба. Мах по-

винен здійснюватися на висоту плечей і закінчуватися короткою фазою вільного польоту (рух гирі за інерцією), що характеризується значним зменшенням величини зусилля для захвату дужки (момент відпочинку).

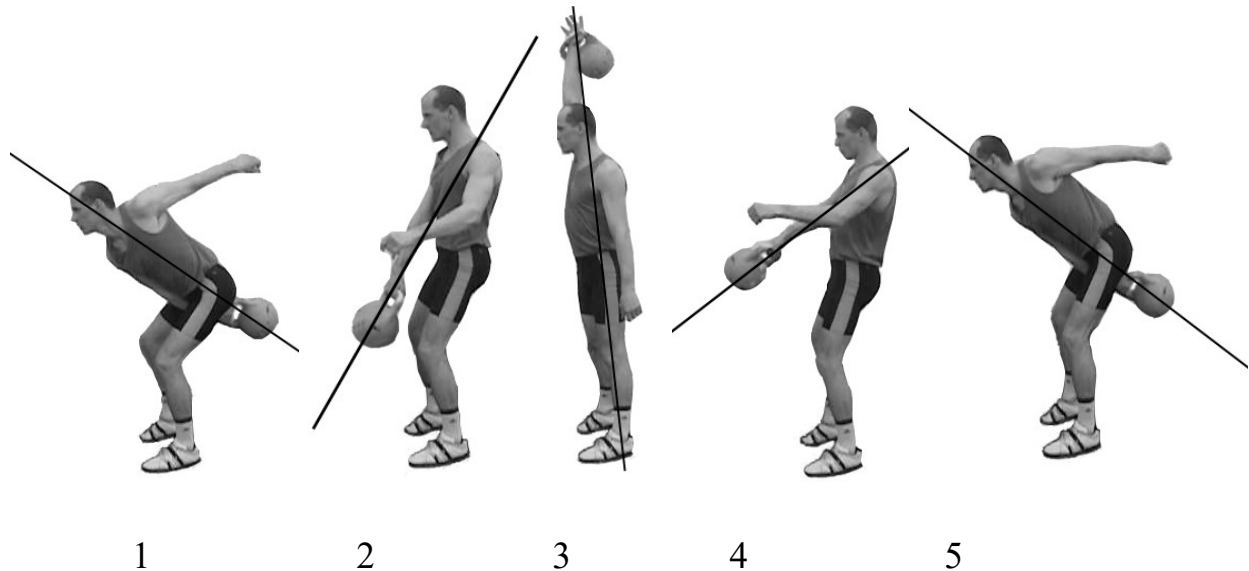


Рис. 3.7. Основні елементи ривка гирі

Для винесення гирі над головою необхідне фінальне зусилля – підриг. Підриг здійснюється під час руху снаряда вперед у момент відриву передпліччя від корпусу за рахунок різкого розгинання тулуба та ніг і руху плеча назад і вгору (рис. 3.7, позиція 2). Правильний підриг забезпечить політ снаряда на достатню висоту для фіксації над головою. Саме завдяки підригу курсант має нагоду відпустити захват гирі для просовування руки в дужку так, щоб її внутрішня поверхня лягла на долоню на основу великого пальця. Проте й тут деякі курсанти припускаються помилок, здійснюючи удари гирею по передпліччю. Удар відбувається тому, що гирі було надане прискорення, яке значно більше від оптимального (включено в роботу м'язи рук), а також у тому випадку, коли тіло гирі замість обхідного руху навколо передпліччя (заведення кисті руки збоку гирі) здійснює обертовий рух через кисть.

Наступна вправа повинна бути направлена на розучування підригу і просовування руки в дужку гирі. Підготовча вправа – махи гирі з підйомом після підригу на груди. При цьому, використовуючи вільний політ гирі, курсант здійснює просовування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на груди. Для скидання гирі необхідно послати снаряд дещо вперед з одночасним відхиленням

тулуба назад, здійснити захоплення дужки і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього йде мах гирі назад.

Виконання ривка в цілому має сенс лише після освоєння курсантами всіх підготовчих вправ, інакше можливе закріплення помилки в техніці. Під час виконання ривка з повною амплітудою основна проблема полягає у боротьбі з величиною прискорення гирі під час падіння вниз із положення фіксації над головою. Чим вища швидкість руху гирі вниз, тим складніше утримати снаряд під час захвату і здійснити правильний мах назад. Технічні прийоми боротьби з прискоренням не можна моделювати підготовчими вправами, вони розучуються у процесі виконання ривка в цілому. З цією метою опускання гирі вниз супроводжується відхиленням тулуба назад і поворотом руки долонею до себе, ноги при цьому можуть трохи згинатися у колінах. Під час вільного падіння гирі рука звільняється і зміщується для захвату, деякі спортсмени при цьому злегка підводяться на носки. Важливо, щоб під час вільного падіння гирі всі м'язи руки спортсмена за винятком згиначів пальців були розслабленими. Рука повинна нагадувати мотузку, до якої прив'язана гиря. Всі ці прийоми забезпечують зменшення висоти падіння гирі вниз і збільшення висоти захвату дужки, а значить і зменшення тривалості вільного падіння гирі. Вертикальне падіння гирі плавно переходить у маятниковий рух, зусилля на м'язи рук тим самим наростає поступово, без ривків. Після захвату здійснюється мах гирі назад, уперед і підрив.

Ритм дихання повинен відповідати фазам циклу ривка, при цьому акцентувати увагу слід на видиху, а не на вдиху. Як і під час виконання поштовху, затримки і зупинки дихання неприпустимі. Будь-які порушення ритму дихання призводять до кисневого «голодування» організму та його передчасної стомлюваності. Із положення фіксації гирі вгорі на прямій руці повний цикл ривка здійснюється на два видихи та видихи: початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі до моменту максимального нахилу тулуба вперед – повний видих, після підриву – вдих, фіксація гирі над головою – видих. Кількість циклів дихання у положенні фіксації індивідуальна і регулює темп ривка.

Необхідно зазначити, що у циклі ривка фази відпочинку як такої не існує. Зупинка у положенні фіксації гирі над головою не є фазою розслаблення, оскільки вимагає зусилля для утримання снаряда. Тому усуненню помилок у положенні фіксації повинна приділятися особлива

увага: «включення» ліктьового суглоба, опускання плеча під вагою снаряда, випрямлення ніг, рівне дихання, відсутність розгинання кисті та пальців під тиском гирі. Вибір темпу також повинен забезпечувати роботу протягом відведеного правилами часу. З метою формування навичок для акцентування дій на окремих частинах і фазах ривка у процесі тренування необхідно застосовувати вправи із змінною кінематичною і часовою структурою руху: ривок з двома і більше махами; ривок із тривалою зупинкою у верхньому положенні фіксації; махи, у тому числі зі зміною рук; утримання гирі над головою тощо.

3.5. ПОМИЛКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ УСУНЕННЯ

У процесі навчання техніки вправ із гирями, а також і тренування викладач завжди повинен пам'ятати, що навіть у разі застосування правильної методики навчання можуть з'являтися помилки у техніці. Головними причинами помилок є: неправильне уявлення про вправу, що вивчається; значна вага гир; низький рівень розвитку основних фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму курсанта (перевтома, хвороба) тощо. У деякого вони виникли у процесі неправильного розучування техніки і міцно закріпилися у процесі тренувань. виправити такі помилки дуже важко. В інших курсантів помилки з'являються тимчасово: інколи робляться спроби копіювати техніку відомих спортсменів, а в результаті псується своя техніка і «не приживається чужа». Тому у процесі тренувань необхідно постійно контролювати техніку виконання вправ із гирями. Перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно знайти їх причину. Причому спочатку необхідно виправити основну помилку, адже вона часто є причиною для ряду інших незначних помилок.

Помилки техніки під час виконання поштовху гир

Помилка № 1. У вихідному положенні перед виштовхуванням лікті сильно зведені на грудях або розведені у сторони. У тому чи іншому випадку ефективність виштовхування гир буде знижено.

Причини помилки:

1. Копіювання початківцями техніки більш досвідчених атлетів.
2. Вивчення техніки здійснюється без урахування викладачем індивідуальних фізичних особливостей курсанта.

Виправлення. Доцільно виконувати поштовх із різним положенням ліктів. Надалі – підібрати для себе найзручніше положення і в процесі тренувань закріпити його.

Помилка № 2. У вихідному положенні перед виштовхуванням м'язи рук надто напружені, пальці сильно стискають дужки гир. Постійно напружені м'язи швидко стомлюються.

Причини помилки:

1. Неправильне положення гир на грудях.
2. Лікті слабо притиснуті до тулуба.

Виправлення. Всі підготовчі вправи виконувати із найзручнішого положення гир на грудях з максимально розслабленими м'язами рук і щільно притиснутими ліктями до тулуба. Кисті необхідно просунути всередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

Помилка № 3. У момент виштовхування гирі зсуваються з грудей. Порушується чіткість виконання вправи, руки надмірно включаються у роботу і швидко стомлюються.

Причини помилки:

- 1 Слабке зчеплення ліктів із тулубом, а гир – із передпліччями.
2. Слабо притиснуті лікті до тулуба.

Виправлення. Для покращання зчеплення рекомендується виконувати поштовх у футболці, а у місцях дотику зволожити її. Для засвоєння правильного положення грудей під час виштовхування застосовують такі підготовчі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 10 с, із невеликим відведенням таза вперед.
2. Напівпоштовх із великою кількістю повторень.

Помилка № 4. Неповне випрямлення ніг у момент виштовхування гир від грудей. Курсант виштовхує гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх угорі, він змушений робити нижчий підсід, що часто призводить до втрати рівноваги та надмірного напруження м'язів. Поштовх гир не економний.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-розгиначі ніг.
2. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир.

Виправлення. Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.
2. Напівпоштовх із невеликим згинанням ніг і виходом на носки.

3. Пружні вистрибування із штангою або гирями (м'яко).

Помилка № 5. Недостатній підсід після виштовхування гир із грудей. Погіршується випрямлення рук угору та утримання гир.

Причини помилки:

1. Через помилки у навчанні курсант не може виконати підсід потрібної глибини.

2. Недостатня гнучкість у ліктьових та плечових суглобах (у підсіді руки не втримують гирі вгорі).

Виправлення. Виконувати такі вправи:

1. Утримування гир угорі на прямих руках у підсіді на різній глибині.

2. Переміщення вперед у півприсіді з гирями вгорі.

3. Виконувати більше вправ на гнучкість рук, плечового пояса та на рухливість у суглобах.

Помилка № 6. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі тягнуть уперед.

Причини помилки:

1. У момент виштовхування атлет зміщує центр ваги тіла вперед.

2. Недостатня гнучкість та рухливість суглобів рук та плечового пояса.

Виправлення. Виштовхувати гирі з повної ступні строго вгору. Підніматися на пальці тільки після того, як повністю випрямляться коліна при виштовхуванні. Рекомендуються такі вправи:

1. Напівприсідання з гирями на грудях з опорою на повну ступню і перенесенням центра ваги тіла ближче до п'ят.

2. Підсиди з гирями вгорі.

3. За недостатньої гнучкості та рухливості суглобів виконувати більше спеціальних вправ.

Помилка № 7. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир від грудей. До роботи надмірно включаються м'язи-розгиначі ніг і швидко стомлюються. Втрачається жорсткість виштовхування.

Причини помилки:

1. Невміння курсанта використовувати пружні можливості грудної клітки, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги під час виштовхування гир.

2. Надто уповільнене напівприсідання.

3. Слабкі м'язи ніг.

Виправлення. Найефективнішими вправами є:

1. Напівпоштовх гир з невеликим попереднім згинанням ніг у колінах та виходом на пальці (відчути пружинний рух грудьми).
2. Пружні вистрибування зі штангою на плечах або з гирею в руках у висі.

Помилка № 8. У момент фіксації гир угорі на прямих руках гирі розводяться у сторони. Важко утримувати гирі.

Причина помилки: недостатня гнучкість і рухливість суглобів рук та плечового пояса.

Виправлення. Необхідно дещо збільшити тренувальний час для розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

Помилка № 9. Сильне амортизує згинання та розгинання ніг під час опускання гир на груди. У результаті швидко втомлюються м'язи-розгиначі ніг, на які припадає значне навантаження під час виконання основного руху – виштовхування гир угору.

Причина помилки: в ході навчання курсант не опанував економнішого способу опускання гир на груди.

Виправлення. Амортизуючу функцію під час опускання гир на груди повинні виконувати не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується така вправа: підняти легкі гирі вгору на прямі руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і стати на пальці. Як тільки гирі торкнуться плечей, опустити плечі разом із гирями, стати на повні ступні, подати таз трохи вперед. Ноги у колінах не згинати.

Помилка № 10. Незлагодженість рухів ніг, тулуба і рук під час виконання поштовху. Внаслідок чого порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

Причини помилки:

1. Через поспішне вивчення техніки поштовху не засвоєні окремі елементи у потрібній послідовності.
2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з легкими гирями.

Виправлення. Вивчити всі елементи поштовху окремо, погоджуючи рух рук, ніг, тулуба, а потім – поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого запам'ятовування і злагодженості рухів на початку розучування рекомендується всі вправи виконувати в уповільненому темпі.

Помилка № 11. Незлагодженість рухів і дихання. Як наслідок – значно швидше настає загальна втома під час виконання поштовху.

Причини помилки:

1. Не засвоєно або не закріплено до автоматизму дихання у злагодженості з виконанням окремих частин поштовху.

2. Надмірне напруження м'язів під час виконання поштовху.

Виправлення. У ході вивчення всі елементи поштовху необхідно виконувати невимушено і в строгому поєднанні рухів із диханням. Закріпити техніку рухів у поєднанні з правильним диханням, краще виконувати вправу з легкими гирями.

Помилки техніки під час виконання поштовху гир за довгим циклом

Помилка № 1. Зігнута спина під час підйому на груди. порушується погодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний. *Причиною* може бути невміння правильно тримати спину (помилки в ході навчання), слабкі м'язи спини. Ця помилка зустрічається переважно у початківців.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегна).

2. Тяги з підривом гир із різних стійок (низької, середньої, високої).

3. Піднімання однієї гирі на груди з вису.

Якщо слабкі м'язи спини:

1. Гіперекстензія з обтяженням.

2. Нахили зі штангою або гирею на плечах.

3. Тяги ривкові зі штангою та гирями.

4. Ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

У тому чи іншому випадку особливу увагу необхідно звернути на положення спини. Вона повинна бути прямою або трохи прогнутою у поперековому відділі, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка № 2. Зігнуті руки під час підйому гир на груди. М'язи ніг і спини слабо включаються в роботу. Підйом виконується за рахунок сили рук. У момент підриву руки розгинаються, у результаті втрачається хльосткість підриву.

Причини помилки:

1. Спортсмен не розслабляє м'язів рук під час підйому гир.

2. Занадто глибокий захват дужок.

3. Слизькі дужки.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті.

2. Тяги гир із підйомом плечей із виходом на пальці. Всі підготовчі та допоміжні вправи підйому гир на груди необхідно навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. Під час захвату гир не просовувати глибоко кисті в середину дужок. Для зчеплення необхідно натирати дужки гир і долоні магнезією.

Помилка № 3. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві. У результаті курсант піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він повинен робити глибший підсід, внаслідок чого втрачається рівновага (гирі тягнуть уперед), доводиться виконувати додаткові непотрібні рухи.

Причини помилки:

1. Завчасний початок підриву.

2. Слабкі м'язи спини та ніг.

3. Надто важкі гирі.

Виправлення. Виконувати вправи:

1. Утримання полегшених гир у висі 3–5 с у прямій стійці на пальцях із піднятими плечима.

2. Підрив гир.

3. Підйом гир на груди із високої стійки

Для зміцнення м'язів ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.

2. Вистрибування із штангою на плечах.

Помилка № 4. У підриві гирі йдуть далеко вперед. У результаті курсантам, особливо легких вагових категорій, важко утримати гирі на грудях (тягнуть уперед). Доводиться зміщуватися вперед, докладаючи значних зусиль, щоб утримати гирі. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися для виконання поштовху від грудей.

Причини помилки:

1. Під час маху гирі надмірно відводяться назад – за коліна.

2. Під час підйому на груди курсант не може утримувати лікті ближче до тулуба (помилки під час навчання).

Виправлення.

1. Підйом гир на груди з вису із високої стійки.

2. Підйом легких гир із вису без попереднього маху назад.

3. Уповільнені тяги гир із виходом на пальці і підйомом плечей. Виконуючи ці вправи, лікті тримати притиснутими до тулуба.

Помилка № 5. Гирі незручно лежать на грудях. Це не дозволить ефективно виконати поштовх від грудей.

Причини помилки:

1. Невміння курсанта в ході навчання правильно прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

2. Надмірно «закачані» м'язи рук і плечового пояса.

3. Забагато опущені або підняті гирі.

4. Лікті близько зведені спереду або розведені в сторони.

Виправлення. Відчути м'язами різні варіанти вихідного положення залежно від положення ліктів (зведені або розведені), положення гир на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або «спружинивши» грудьми і животом), підібрати найзручніший варіант і закріпити його, виконуючи такі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 20 с із максимальним розслабленням м'язів рук, плечового пояса і живота, змінюючи положення гир і ліктів.

2. Напівпоштовх від грудей, від 10 до 20 і більше повторень із максимальним розслабленням м'язів рук і тулуба. Цю ж вправу з вищим положенням гир на грудях необхідно виконувати, коли причиною помилки є дуже низько опущені гирі. В разі недостатньої розтягнутості м'язів необхідно виконувати вправи на гнучкість.

Помилки техніки під час виконання ривка гирі

Помилка № 1. Надто глибокий захват дужки гирі. Це призводить до надмірного напруження і швидкої втоми м'язів-згиначів пальців. Швидко натираються мозолі.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-згиначі пальців рук.

2. Слизька дужка.

Виправлення. Для тренування м'язів-згиначів пальців рекомендуються такі вправи:

1. Вправи з кистьовим еспандером.

2. Утримування гирі (штанги) у висі.

3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.

4. Махи легких гир на кінчиках пальців.

Для кращого зчеплення долоні з дужкою гирі застосовують магнєзію. Дужку гирі необхідно захопити зверху без надмірного просовування кисті.

Помилка № 2. Зігнута рука в лікті під час підриву гирі. У цьому випадку у момент підриву рука розгинається й амортизує. Втрачається хльосткість підриву, а постійно зігнута рука швидко стомлюється.

Причини помилки:

1. Невміння курсанта виконувати ривок із максимально розслабленими м'язами рук і плечового пояса.

2. Слабкі м'язи рук.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні гомілок, колін, стегон).

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Під час виконання цих вправ рука повинна бути пряма, м'язи руки максимально розслаблені.

Помилка № 3. Зігнута спина під час підйому гирі. Надмірно напружуються м'язи спини, швидше стомлюються. Порущується координація і злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи спини.

2. Невміння правильно тримати спину.

Виправлення. Для закріплення м'язів спини необхідно виконувати відповідні вправи:

1. Різні нахили з обтяженням.

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Якщо помилка допущена через неправильне навчання, необхідно добре засвоїти такі підготовчі вправи для ривка:

1. Вихідне положення – стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги, відвести таз трохи назад і нахилити тулуб, утримувати 3–5 с, потім повільно випрямлятися, не згинаючи спини.

2. Ривкові махи гирі. Необхідно звернути особливу увагу на положення спини. Вона повинна бути прямою і трохи прогнутою, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка № 4. Після підриву гиря летить далеко вперед. Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху тулуба, ніг, руки. Збивається дихання. Настає швидка втома.

Причина помилки: Невміння підривати гирю вгору.

Виправлення. Виконувати ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи лікті від тулуба під час підриву гирі.

Помилка № 5. Надто швидкий підрив. Курсант виконує у цьому випадку один з основних рухів ривка гирі з менш зручного положення. Втрачається хльосткість підриву гирі, стомлюється рука.

Причина помилки: із «мертвої точки» курсант поспішає випрямити тулуб, не подаючи попередньо таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки для підриву.

Виправлення. Виконання ривка необхідно розпочинати з незначного виведення таза і стегон трохи вперед, потім одночасно хльостко випрямляються ноги і тулуб (намагатися мовби вистрибнути).

Помилка № 6. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гирі. Курсант поспішає швидше підсісти. Рух виходить незакінченим, гиря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший підсід.

Причина помилки: перш за все, недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка (підриву і підйому плеча), слабка злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

Виправлення. Спеціально-підготовчі вправи виконують із високої стійки з виходом на пальці.

Помилка № 7. Підрив у ривку виконується тільки шиною. Через цю помилку швидко стомлюються м'язи спини.

Причина помилки: перед підривом курсант не подає таз і коліна трохи вперед, унаслідок чого ноги слабо включаються в роботу.

Виправлення. Необхідно добре засвоїти техніку підготовчих вправ, злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

Помилка № 8. Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці. Така помилка призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Кисть швидше стомлюється та натираються мозолі.

Причина помилки: невідання курсанта просунути кисть у середину дужки гирі (на рівні голови і вище).

Виправлення. Виконуючи ривок гирі, звернути увагу на положення кисті і дужки під час підйому у момент руху за інерцією.

Помилка № 9. Запізніле просовування руки в дужку гирі. Курсант намагається просунути кисть у дужку, коли гиря вже втратила рух за інерцією вгору. В результаті просовування вже не виходить або вико-

нується із зусиллям. Просовувати кисть у дужку необхідно на рівні голови і трохи вище.

Помилка № 10. Запізнений перехват дужки гирі під час опускання гирі зверху. Гиря встигає опуститися до рівня пояса і у момент захоплення сильно обриває руку вниз. У результаті – швидше стомлюється рука і натираються мозолі. Різде навантаження припадає на м'язи кисті та спини, порушується злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

Причини помилки:

1. Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі.
2. Занадто швидкий початок нахилу тулуба під час опускання гирі.

Виправлення. Звернути особливу увагу на техніку опускання гирі та на рухи тулуба, ніг, плеча, руки на початку опускання і швидкість перехвату дужки.

Помилка № 11. Завчасний нахил тулуба під час опускання гирі зверху вниз у «мертву точку». Гальмування швидкості падіння гирі починається наприкінці її руху вниз. Різде навантаження припадає на м'язи спини і руки, порушується ритм і злагодженість руху. Швидко стомлюється рука і спина.

Причина помилки: через поспішність під час навчання курсант не опанував техніки опускання гирі.

Виправлення. Ривкові махи на різну висоту легкої гирі. Особливу увагу звернути на положення плеча, тулуба, ніг на початку опускання гирі і на початку нахилу тулуба.

Помилка № 12. Незлагодженість роботи ніг, тулуба і руки. Це не дозволить курсанту повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

Причина помилки: поспішність під час навчання.

Виправлення. Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім, дотримуючись техніки виконання кожного елемента, з'єднати в одну цілу вправу.

Помилка № 13. Незлагодженість руху з диханням. Унаслідок цієї помилки значно швидше настає втома через затримки дихання.

Причина помилки: під час навчання окремі прийоми ривка засвоювалися, не узгоджуючись із диханням.

Виправлення. Засвоєння всіх елементів і з'єднання елементів ривка з узгодженням із диханням.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Байда О. Г. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту : метод. рекомендації / О. Г. Байда. – Черкаси : Вид-во Черкаськ. нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2008. – 123 с.
3. Баймухаметов Р. М. Оценка функционального состояния спортсменов, занимающихся гиревым спортом / Р. М. Баймухаметов, Е. В. Лопатин : тезисы докл. науч. конф. за 2003 год. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 153–154.
4. Борисевич С. А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : учеб.-метод. пособие / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов. – Тюмень : ТГСХА, 2005. – 40 с.
5. Будний В. Є. Запобігання травматизму серед студентів під час занять гирьовим спортом / В. Є. Будний, В. П. Ігнатенко, В. Р. Небесний // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 43–46.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – 3-е изд. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
7. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.
8. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.
9. Гирьовий спорт у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.
10. Добровольский С. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования : монография / С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2003. – 108 с.
11. Досвід застосування підручних засобів під час проведення фізичної підготовки в умовах відновлення боєздатності та в базових таборах / О. О. Старчук, В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, О. М. Радкевич // Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців : матеріали наук.-метод. семінару 17 березня 2015 р. – К. : НУОУ, 2015. – С. 83–85.

12. Драга В. В. К истории развития гиревого спорта в Украине / В. В. Драга : 1-я междунар. науч.-практ. конф. «Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта». – К. : МФГС, 1998. – С. 4.
13. Кириченко Т. Г. Історія гирьового спорту : навч. посібник / Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : Полісся, 2006. – 184 с.
14. Корнієнко С. М. Вправи з гирями : навч. посібник / С. М. Корнієнко, В. І. Шандригось, З. Й. Кульчицький. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 144 с.
15. Мальков А. П. Гиревой спорт в учебно-тренировочном процессе студентов технического вуза : учеб. пособие / А. П. Мальков. – Белгород : Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2007. – 113 с.
16. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / [колектив авторів]; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. – 68 с.
17. Михальчук Р. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України : навч.-метод. посібник / Р. В. Михальчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.
18. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП–2009). – К. : МОУ, 2009. – 234 с.
19. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
20. Організація та методика проведення занять із гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская л-ра, 2015.
22. Поліські силачі : монографія / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, Г. П. Грибан; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : «Полісся», 2015. – 344 с.
23. Рассказов В. С. Удаль молодецкая / В. С. Рассказов. – Рыбинск : ВФГС, 2003. – 34 с.
24. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник / В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, Д. В. Бойко. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.
25. Ромашин Ю. А. Концептуальные основы учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте / Ю. А. Ромашин // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 14–31.
26. Руднев С. Л. Некоторые причины травматизма в упражнении «толчок» в гиревом спорте / С. Л. Руднев, А. В. Суховой, В. Ф. Тихонов // Олимп. –

2006. – № 1. – С. 16–18.
27. Рябчук А. В. Морфофункциональное состояние и уровень вегетативного обеспечения у курсантов военных училищ, занимающихся гиревым спортом : монография / А. В. Рябчук, Н. Я. Прокопьев. – Тюмень : Титул, 2009. – 175 с.
 28. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.
 29. Терещенко В. І. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки : навчальний посібник / В. І. Терещенко, О. М. Лаврентьев. – Ірпінь : НУДПСУ, 2014. – 243 с.
 30. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (ТНФП–2014). – К. : ГШ ЗСУ, 2014. – 160 с.
 31. Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебн. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Сухо-вей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.
 32. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 820 с.
 33. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посібник / Г. П. Грибан, С. В. Романчук, В. М. Романчук [та ін.] – Львів: АСВ, 2014. – 540 с.
 34. Фролов А. Ф. Гиревой спорт и здоровье / А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 96–99.
 35. Хайруллин Р. А. Гиревой спорт : учеб.-метод. пособие / Р. А. Хайруллин, Ю. А. Ромашин, А. П. Горшенин. – Казань : ЦОП, 2004. – 96 с.
 36. Характеристика показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом / А. В. Маглеваний, И. М. Шимечко, А. М. Боярчук, О. Ю. Иваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 2. – С. 78–80.
 37. Шикун А. Н. Очерки по истории, теории и методике гиревого спорта / А. Н. Шикун. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2005. – 76 с.
 38. Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.
 39. Щербина Ю. В. Основы гиревого спорта / Ю. В. Щербина. – К., 2015. – 118 с.
 40. Шляхи організації занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями в польових умовах / О. О. Старчук, В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, О. М. Радкевич // Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування : матеріали Всеармійської наук.-метод. конф. 21–22 жовтня 2015 р. – К. : НУОУ, 2015. – С. 41–45.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання вправ із гирями

Вправи з гирями для вдосконалення поштовху

1. Взяття гирі (двох гир) на груди.
2. Жим гирі (двох гир) стоячи, сидячи.
3. Виштовхування гирі (двох гир).
4. Утримання гирі (двох гир) на грудях, уверху на прямих руках.
5. Напівприсідання з гирею (гирями) на грудях, уверху на прямих руках.
6. Ходьба з гирями в руках.
7. Вистрибування з гирею на грудях (за головою, у висі).
8. Поштовх гирі одною рукою.

Вправи зі штангою для вдосконалення поштовху

1. Взяття штанги на груди.
2. Жим штанги стоячи, сидячи.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Вистрибування зі штангою на плечах.
6. Напівприсідання (ходьба) зі штангою вгорі на прямих руках.
7. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
8. Поштовх штанги.

Вправи з гирями для вдосконалення ривка

1. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою (та з перехватом).
2. Взяття гирі на груди та опускання.
3. Підрив гирі однією (двома) руками.
4. “Протяжка” гирі двома руками.
5. Утримання гирі вгорі на прямій руці.
6. Напівприсідання (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.
8. Тяга станова двох гир.

Вправи зі штангою для вдосконалення ривка

1. Взяття штанги на груди та опускання.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою на плечах.
3. Вистрибування зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Тяга штанги до рівня підборіддя.
6. Тяга штанги станова.

Основні м'язи людини та їх функції

Знання розташування та функцій м'язів, завдяки яким здійснюється основна робота під час виконання вправ із гирями, допоможе правильно побудувати тренувальний процес та сприятиме підвищенню результатів.

У кожної людини нараховується понад 400 м'язів. Деякі спеціалісти поділяють окремих м'яз на два, а то й на три і називають число 600. М'язи становлять приблизно 35–40 % від загальної маси людського тіла. У процесі регулярних тренувань маса м'язів може збільшитися до 50 % і більше.

Основна складова частина м'язів – білок. Його тканина має волокнисту структуру і складається із тисячі волокон, кожне з яких у свою чергу – мініатюрний м'яз. До м'яза підходять нервові волокна, які дають різноманітні «команди», пристосовують їх до різних умов роботи. Крізь м'язи проходить мережа кровоносних капілярів, життєво необхідних для роботи, виробництва нових клітин. Цим же шляхом видаляються продукти розпаду. Енергією для роботи м'язів є білки, жири, вуглеводи, органічні кислоти.

М'язи забезпечують людині широкий діапазон рухів і можливість їхньої градації щодо сили та витривалості. Регулярне тренування м'язів позитивно впливає на загальне зміцнення організму, на зростання його потенційних можливостей, сприяє високому життєвому тону.

На рис. Д.2.1, Д.2.2 зображено основні м'язи людини.

1. *Згиначі пальців* – розташовані вздовж передпліччя, згинають пальці у всіх фалангах та кисть при захваті ручки гирі.

2. *Загальний розгинач пальців* – розгинає пальці та кисть.

3. *Двоголовий м'яз плеча (біцепс)* – згинає руку у ліктьовому суглобі, бере участь у повороті передпліччя назовні.

4. *Триголовий м'яз (трицепс)* – розгинає руку у ліктьовому суглобі та відводить її назад у плечовому суглобі. Бере участь у виконанні утримування гирі над головою на прямій руці.

5. *Дельтоподібний м'яз* – складається із трьох частин: передня частина піднімає руку вперед та повертає її всередину; зовнішня – відводить руку в сторону до горизонтального положення; задня – відводить руку назад. Бере участь у виконанні більшості вправ з гирями.

6. *Груднино-ключично-соскоподібний м'яз* – працює при різних рухах голови (під час двостороннього скорочення нахилиє голову вперед, під час одностороннього – повертає голову у протилежний бік).

7. *Драбинчасті м'язи шиї* – поділяються на передній, середній та задній, нагинають шийний відділ хребта вперед та в сторони.

8. *Великий грудний м'яз* – схрещує руки попереду, приводить руки до тулуба.

9. *Передній зубчастий м'яз* – основний м'яз, який тягне лопатки назовні і вперед.

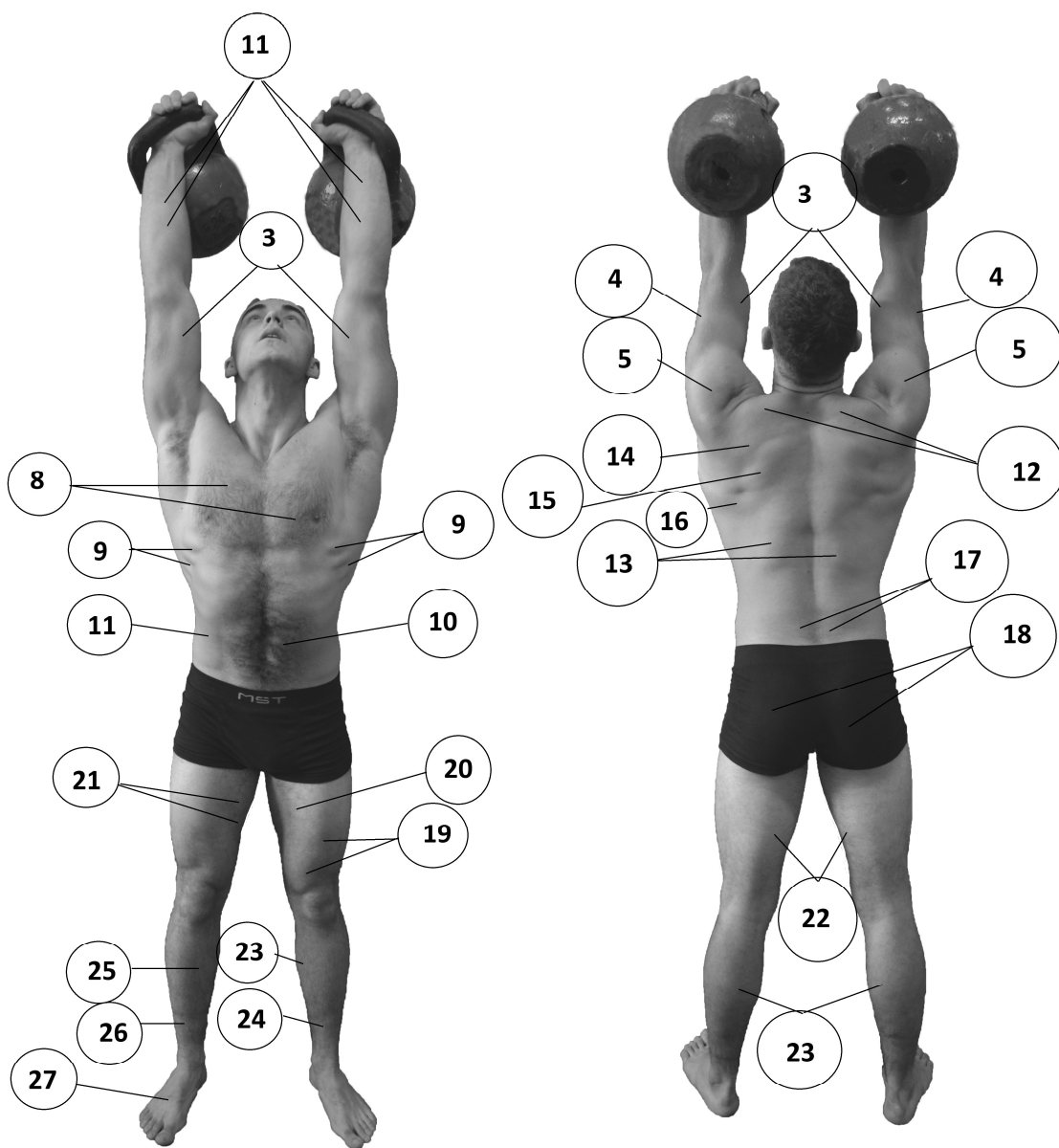


Рис. Д.2.1. Основні групи м'язів спортсмена (при поштовху гир)

10. *Прямий м'яз живота* – згинає тулуб уперед.

11. *Зовнішній косий м'яз живота* – сприяє згинанням хребта і поворотам тулуба. Всі м'язи живота захищають внутрішні органи та утримують їх у правильному положенні; разом із м'язами спини створюють «корсет», утримують хребет та беруть участь у багатьох фізіологічних і дихальних актах.

12. *Трапецієподібний м'яз* – піднімає плечовий пояс угору, зближує лопатки, за одночасного скорочення відводить голову назад. Бере участь у підніманні гир на груди та вгору.

13. *Найшириший м'яз спини* – приводить руку з горизонтального положення до тулуба та відводить її назад. Поряд з цим м'язом уздовж хребта розташовані м'язи грудної клітки, шиї, голови, які беруть участь у всіх фізичних вправах.

14. *Підостистий м'яз* – бере участь у приведенні руки до тулуба та обертанні її назовні.

15. *Малий круглий м'яз* – функція подібна до підостистого м'яза.

16. *Великий круглий м'яз* – приводить, обертає в середину та відводить плече назад.

17. *Загальний розгинач тулуба* – це складна м'язова система, яка складається із окремих пучків м'язів. Працюючи в ізометричному режимі, утримує тіло у вертикальному положенні; в разі одночасного скорочення обох сторін розгинає хребет. Відіграє значну роль практично у всіх вправах із гирями.

18. *Великий сідничний м'яз* – розгинає стегно, змінює нахил таза, утримує тулуб в оптимальному положенні.

19. *Чотириголовий м'яз стегна* – один із найсильніших м'язів людського тіла. Випрямляє ногу у колінному суглобі, бере активну участь у поштовху двох гир і ривку гирі, присіданні, вставанні, бігу та різних стрибках.

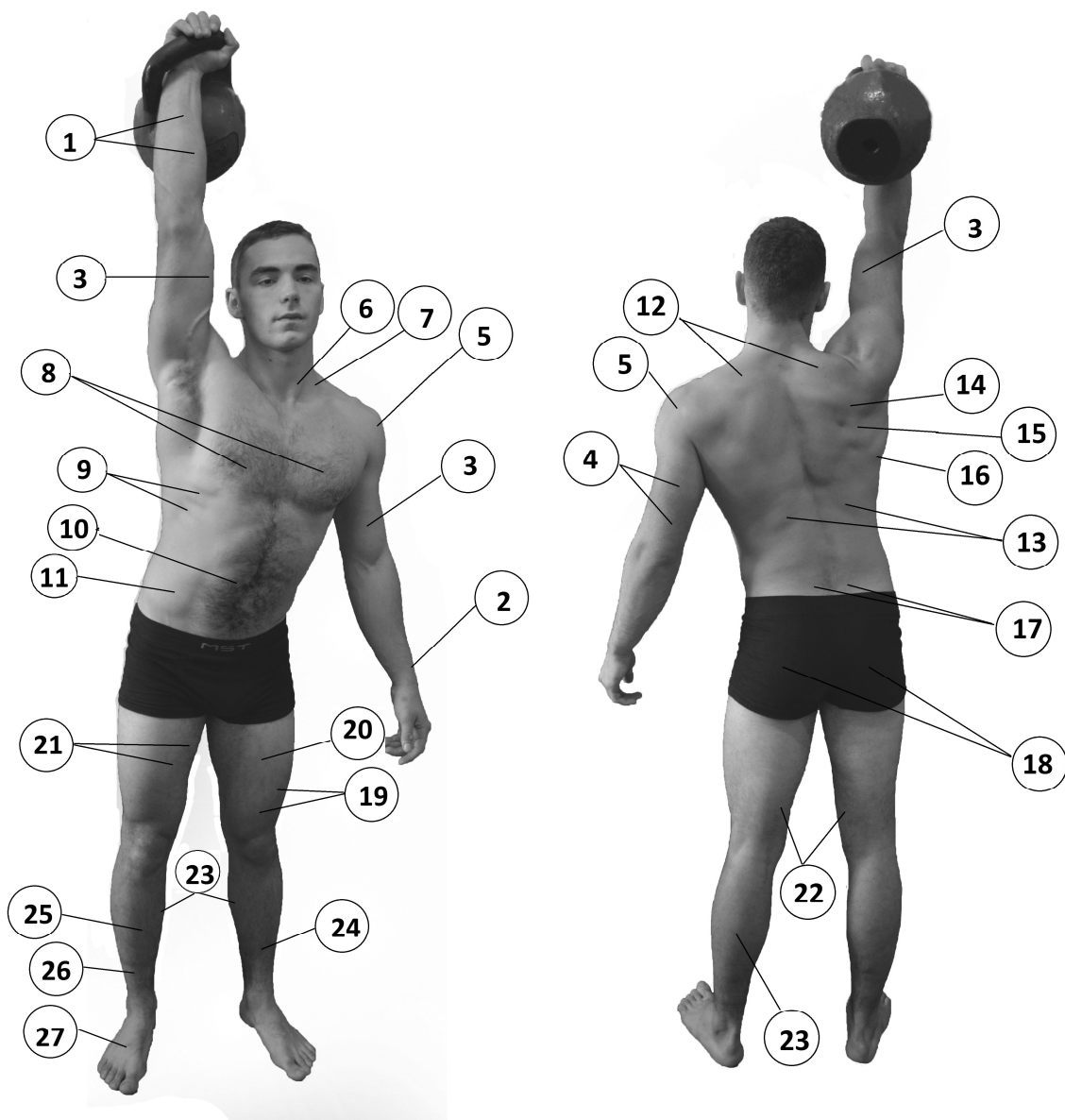


Рис. Д.2.2. Основні групи м'язів спортсмена (при ривку гирі)

20. *Кравецький м'яз* – працює при схрещуванні та обертанні стегна назовні.
21. *Група привідних м'язів стегна* – довгий, великий і малий – зводять стегна разом.
22. *Двоголовий м'яз стегна* – згинає ногу у коліні.
23. *Триголовий м'яз литки* – піднімає ногу на носок, відіграє важливу роль у виштовхуванні гир.
24. *Камбалоподібний м'яз* – згинає стопу.
25. *Передній великогомілковий м'яз* – піднімає стопу.
26. *Довгий малогомілковий м'яз* – опускає стопу, відводить її назовні та піднімає зовнішній край стопи.
27. *М'язи стопи* – утримують вигин стопи і надають їй ресорних властивостей.

Вправи з гирями для розвитку окремих груп м'язів у курсантів

Взяття гирі на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Вихідне положення (В. п.) – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, гиря стоїть паралельно до ступень попереду ніг на 20–30 см, рука на дужці гирі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та, згинаючи руку, підняти гирю на груди. Нахиляючи тулуб та згинаючи ноги, випрямити руку та дослати гирю назад за ноги. Змінити руку та повторити вправу. Випрямлення тулуба – вдих, гиря на грудях – видих, початок опускання гирі – короткий вдих, згинання тулуба – видих.

Піднімання гирі двома руками до плеча. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, гиря стоїть паралельно до ступень попереду ніг на 20–30 см, руки на дужці гирі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та, згинаючи руки, підняти гирю до плеча. Нахиляючи тулуб та згинаючи ноги, випрямити руки та дослати гирю назад за ноги. Виконати вправу спочатку до правого, потім до лівого плеча. Випрямлення тулуба – вдих, гиря біля плеча – видих, початок опускання гирі – короткий вдих, згинання тулуба – видих.

Жим гирі двома руками. Для м'язів плечового поясу та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками перед собою. Вижати гирю та зафіксувати її вверху на прямих руках, при цьому тулуб назад не відхиляти. Повернутися у вихідне положення. Вижимання – вдих, опускання – видих.

Жим гирі двома руками догори дном. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками перед собою за дужку догори дном. Вижати гирю та зафіксувати її вверху на прямих руках, при цьому тулуб назад не відхиляти. Повернутися у вихідне положення. Вижимання – вдих, опускання – видих.

Жим гирі двома руками з-за голови. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук (особливо триголового м'яза). В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку за головою. Вижати гирю та зафіксувати її вверху на прямих руках. Повернутися у вихідне положення. Вижимання – вдих, опускання – видих.

Жим гирі однією рукою. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вижати гирю та зафіксувати її вгорі на прямій руці, при цьому тулуб назад та вбік не відхиляти. Повернутися у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Вижимання – вдих, опускання – видих.

Згинання рук із гирею. Для м'язів тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку хватом зверху в опущених донизу руках. Зігнути руки у ліктях. Повернутися у вихідне положення. Згинання рук – вдих, опускання – видих.

Згинання рук із гирею. Для м'язів тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за боки дужки в опущених донизу руках. Зігнути руки у ліктях. У верхньому положенні гирю утримувати дужкою донизу, тіло при цьому тримати прямим. Повернутися у вихідне положення. Згинання рук – вдих, опускання – видих.

Згинання руки з гирею «на біцепс». Для м'язів тулуба та рук (особливо дво-голового м'яза). В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку хватом знизу в опущеній уздовж тіла руці. Зігнути руку у лікті, притягуючи гирю до плеча тілом донизу, при цьому тулуб тримати прямим. Повернутися у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Згинання руки – вдих, опускання – видих.

Тяга гирі двома руками до підборіддя. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Не змінюючи положення тулуба та ніг, підняти гирю до підборіддя, а потім опустити у вихідне положення. Піднімаючи гирю – вдих, опускаючи – видих.

Піднімання гирі вгору на прямі руки. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Не змінюючи положення тулуба та ніг, підняти гирю по вертикалі вгору на прямі руки, а потім опустити у вихідне положення. Піднімання гирі – вдих, опускання – видих.

Піднімання гирі з вису на прямі руки. Для м'язів спини, плечового поясу та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Не змінюючи положення тулуба, ніг та не згинаючи рук у ліктьових суглобах, підняти гирю на прямі руки перед собою до висоти грудей, а потім опустити у вихідне положення. Піднімання гирі – вдих, опускання – видих.

Виштовхування гирі двома руками вперед від грудей. Для м'язів плечового поясу, тулуба, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками перед собою за боки дужки, тілом донизу. Виштовхнути гирю вперед перед собою, при цьому намагатися тулуб назад не відхиляти. Виштовхування – вдих, опускання – видих.

Опускання гирі на прямі руки перед собою. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на прямих руках. Опустити гирю на прямі руки перед собою, при цьому тулуб назад не відхиляти. Повернутися у в. п. Опускання гирі – вдих, піднімання – видих.

Нахили тулуба вперед із гирею за головою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Нахилити тулуб уперед, трохи зігнувши ноги у колінах,

спина при цьому прогнута, голова дивиться вперед-угору. Енергійно випрямитися та повернутись у в. п. Нахил тулуба – вдих, випрямлення – видих.

Нахили тулуба вправо (вліво) з гирею за головою. Для м'язів тулуба та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Нахилити тулуб вправо (вліво), трохи зігнувши ноги у колінах, спина при цьому прогнута, голова дивиться вперед-уверх. Енергійно випрямитися та повернутись у вихідне положення. Нахил тулуба – вдих, випрямлення – видих.

Повороти тулуба, гиря в руках перед собою. Для м'язів тулуба, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря перед собою. Виконати поворот тулуба вправо (вліво), п'яти ніг при цьому від підлоги не відривати. Повернутись у в. п. та виконати поворот в інший бік. Поворот тулуба – вдих, повернення у в. п. – видих.

Нахили тулуба в сторони з гирею в руці. Для м'язів тулуба та рук. В. п. – ноги майже разом, спина пряма, гиря утримується в опущеній уздовж тіла руці хватом зверху. Спочатку нахилити тулуб у сторону руки з гирею, повернутись у вихідне положення. Потім нахилити тулуб у сторону вільної руки, підняти гирю вверх якомога вище, а руку без гирі опустити якомога нижче, повернутись у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Нахил тулуба – вдих, випрямлення – видих.

Нахили з випрямленням тулуба з гирею в руках. Для м'язів тулуба, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками перед собою за боки дужки, тілом донизу. Нахилитися до правого коліна. Виконати енергійне випрямлення спини з поворотом тулуба до протилежного (лівого) плеча. Повернутись у в. п. Повторити вправу, нахилиючись до лівого коліна та випрямляючись до правого плеча. Весь час гирю тримати перед собою у зігнутих руках. Нахил тулуба – вдих, випрямлення – видих.

«Протяжка» гирі двома руками. Для м'язів тулуба, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, гиря – попереду ніг на 15–20 см, руки на дужці гирі. Підняти гирю і злегка дослати її назад між ногами. Виконати різке випрямлення спини та ніг, надаючи гирі прискорення. Гиря рухається вверх на прями руки за рахунок роботи ніг та спини. Нахилиючи тулуб та згинаючи ноги, опустити гирю у положення для виконання наступної «протяжки». Випрямлення тулуба та ніг – вдих, опускання гирі – видих.

Тяга гирі у нахилі однією рукою. Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, гиря утримується в опущеній донизу руці, вільну руку можна сперти об коліно. Не змінюючи положення тулуба та ніг, підтягнути гирю до живота. При цьому намагатись піднімати лікоть, не включаючи в роботу біцепс. Повернутись у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Піднімаючи гирю – вдих, опускаючи – видих.

Махи гирею двома руками. Для м'язів спини, ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, гиря стоїть перпендикулярно до ступень попереду ніг на 20–30 см, руки на дужці гирі. Злегка підняти гирю

і дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та маховим рухом підняти гирю до рівня голови. Нахилиючи тулуб та згинаючи ноги, дослати гирю назад за ноги. На зворотному русі повторити вправу. Випрямлення тулуба – вдих, згинання – видих.

Махи гирею з різною амплітудою. Для м'язів спини, ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, гиря стоїть паралельно до ступень попереду ніг на 20–30 см, рука на дужці гирі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та маховим рухом підняти гирю до рівня грудей (підборіддя, голови). Нахилиючи тулуб та згинаючи ноги, дослати гирю назад за ноги. На зворотному русі повторити вправу. Змінити руку та повторити вправу. Випрямлення тулуба – вдих, опускання гирі – видих.

Підриг гирі. Для м'язів спини та ніг. В. п. – те ж, що у попередній вправі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Як тільки гиря починає зворотний рух, швидко, випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед та, за рахунок розгинання тулуба і ніг, надати прискорення руху гирі вперед-вверх. Гиря піднімається до рівня голови. Опустити гирю, нахилиючи тулуб та згинаючи ноги. При зворотному русі повторити вправу. Змінити руку та повторити вправу. Випрямлення тулуба і ніг – вдих, опускання гирі – видих.

Ривок гирі. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – те ж, що у попередній вправі. Злегка підняти гирю і дослати її назад між ногами. Як тільки гиря починає зворотний рух, швидко, випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна вперед та надати прискорення руху гирі вперед-вверх. Не уповільнюючи руху гирі, розігнути тулуб, випрямити ноги, підняти й відвести назад плече. Використовуючи руху гирі за інерцією, просунути кисть під дужку та зафіксувати гирю вверху на прямій руці. Опустити гирю, нахилиючи тулуб та згинаючи ноги. Змінити руку та повторити вправу. Випрямлення тулуба – вдих, опускання гирі – видих.

Тяга станова однієї гирі. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, гиря між ногами, руки на дужці гирі. Випрямитись з гирею в руках, прогинаючись у грудній та поперековій частині назад. Опустити гирю у в. п., не торкаючись гирею підлоги. Випрямлення тулуба і ніг – вдих, згинання – видих.

Присідання з гирею за головою. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря за головою (на лопатках). Присісти на всій ступні, зберігаючи спину прямою, голову не опускати. Присідання – вдих, вставання – видих.

Присідання з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Присісти на всій ступні, зберігаючи спину прямою, голову не опускати. Випрямити ноги з наступним вставанням на носки. Присідання – видих, випрямлення ніг та вставання на носки – вдих.

Вистрибування з гирею в руках. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря в опущених донизу руках хватом зверху. Виконати напівприсідання на всій ступні. Випрямивши ноги в колінах та відштовхнувшись ступнями, вистрибнути вгору. Вистрибування – вдих, опускання – видих.

Напівприсідання з гирею на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та повернутись у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Згинання ніг – вдих, випрямлення – видих.

Напівприсідання з гирею вверху на прямій руці. Для м'язів ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується вверху на прямій руці, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та повернутись у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Згинання ніг – вдих, випрямлення – видих.

Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та різко випрямити ноги у колінах з наступним підніманням на носки. Гиря піднімається на висоту трохи вище від голови за рахунок роботи ніг та повертається у вихідне положення. Змінити руку та повторити вправу. Виштовхування – вдих, опускання гирі – видих.

Поштовх однієї гирі. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та різко випрямити ноги у колінах з наступним підніманням на носки. Під час руху гирі вгору за інерцією виконати підсід з одночасним випрямленням руки, потім випрямити ноги та зафіксувати гирю на прямій руці. Повернутись у в. п. Напівприсідання – видих, виштовхування – короткий вдих, підсід і фіксація – видих, початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі на груди – повний видих.

Випади на кожен крок з гирею за головою. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря за головою. Виконати крок уперед, глибоко зігнувши ногу, що стоїть попереду, та злегка прогнувши тулуб у поперековій частині. Нога, що стоїть позаду, при випаді ставиться на носок. Випрямитися та зробити випад на іншу ногу. Випад – вдих, випрямлення – видих.

Стрибки з ноги на ногу з гирею перед собою. Для м'язів тулуба, ніг та рук. В. п. – одна нога попереду зігнута в коліні, інша позаду випрямлена, спина пряма, гиря утримується двома руками перед собою за боки дужки, тілом донизу. Не змінюючи положення рук, виконати стрибок зі зміною положення ніг. Повторити вправу. Стрибок – вдих, приземлення – видих.

Присідання у розніжці з гирею за головою. Для м'язів ніг. В. п. – одна нога попереду зігнута в коліні, інша позаду випрямлена, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку за головою (на лопатках). Присісти, розподіляючи вагу тіла рівномірно на обидві ноги та зберігаючи спину прямою, голову не опускати. Випрямитись, змінити положення ніг та повторити вправу. Присідання – вдих, вставання – видих.

Поштовх однієї гирі за довгим циклом. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Спочатку виконати поштовх. Після опускання гирі на груди, нахилиючи тулуб та згинаючи ноги, випрямити руку та дослати гирю назад за ноги. Використовуючи зворотний рух гирі, повернутись у в. п. Початок опускання гирі – короткий вдих, згинання тулуба – видих, випрямлення тулуба – вдих, гиря на грудях у вихідному положенні – видих.

Узяття двох гир на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, гирі стоять паралельно до ступень попереду ніг, руки на дужках гир. Злегка підняти гирі й дослати їх назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб та, згинаючи руки, підняти гирі на груди. Нахилиючи тулуб та згинаючи ноги, випрямити руки та дослати гирі назад за ноги. Випрямлення тулуба – вдих, гирі на грудях – видих, початок опускання гир – короткий вдих, згинання тулуба – видих.

Жим гирі кожною рукою по черзі. Для м'язів плечового поясу, тулуба та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вижати гирю та зафіксувати її вгорі на прямій руці спочатку однією рукою, при цьому тулуб назад не відхиляти. Повернутися у в. п. Виконати вправу іншою рукою. Вижимання – вдих, опускання – видих.

Тяга двох гир у нахилі. Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута, гирі утримуються в опущених руках. Не змінюючи положення тулуба та ніг, підтягнути гирі до живота. При цьому намагатися піднімати лікті, не включаючи в роботу біцепси. Повернутись у в. п. Піднімання гирі – вдих, опускання – видих.

Піднімання плечей із гирями в руках. Для м'язів плечового поясу, спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, голова дивиться прямо, гирі утримуються в опущених уздовж тіла руках. Не змінюючи положення ніг та спини, підняти плечі та виконати оберт уперед (назад). Повернутись у вихідне положення. Піднімання плечей – вдих, опускання – видих.

Тяга станова двох гир. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута, гирі стоять перпендикулярно до ступень між ногами, руки на дужках гир, хват зверху. Випрямитись із гирями в опущених руках, прогинаючись у грудній та поперековій частині назад, підборіддя не опускає. Повернутись у в. п., не торкаючись гирями підлоги. Випрямлення тулуба і ніг – вдих, згинання – видих.

Присідання з двома гирями в руках. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються в опущених донизу руках за дужки, хват зверху. Присісти на всій ступні, зберігаючи спину прямою, голову не опускає. Повернутись у в. п. Присідання – вдих, вставання – видих.

Напівприсідання з двома гирями на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та повернутись у вихідне положення. Згинання ніг – вдих, випрямлення – видих.

Напівприсідання з двома гирями вверху на прямих руках. Для м'язів ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються вверху на прямих руках. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та повернутись у в. п. Згинання ніг – вдих, випрямлення – видих.

Виштовхування двох гир. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та різко випрямити ноги у колінах із наступним підніманням на носки. Гирі піднімаються на висоту трохи вище від голови за рахунок роботи ніг та повертаються у вихідне положення. Виштовхування – вдих, опускання гир – видих.

Поштовх двох гир. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Не змінюючи положення тулуба та рук, виконати напівприсідання та різко випрямити ноги з наступним підніманням на носки. Під час руху гир уверх за інерцією виконати підсід з одночасним випрямленням рук, випрямити ноги та зафіксувати гирі на прямих руках. Повернутись у в. п. Напівприсідання – видих, виштовхування – короткий вдих, підсід і фіксація – видих, початок опускання гир – короткий вдих, гирі – на грудях – повний видих.

Поштовх двох гир за довгим циклом. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Спочатку виконати поштовх. Після опускання гир на груди, нахилиючи тулуб та згинаючи ноги, випрямити руки та дослати гирі назад за коліна. Використовуючи зворотний рух гир, повернутись у вихідне положення. Початок опускання гир із грудей – короткий вдих, згинання тулуба – видих, випрямлення тулуба – вдих, гирі на грудях у в. п. – видих.

Окрім наведених вище, існує ще значна кількість вправ із гирями, які виконуються лежачи або сидячи на лавках, із використанням спеціальних пристроїв, у ходьбі та, навіть, у бігу. Більше того, у деяких підручниках та методичних рекомендаціях зустрічаються такі вправи з гирями, які, по-перше, неможливо виконати, по-друге, є травмонебезпечними та, по-третє, вони майже не придатні для розвитку сили та інших фізичних якостей курсантів. До таких вправ можна віднести: колові рухи тулубом із гирею в руках або за головою; розгойдування гир у руках; деякі вправи, що виконуються на стільцях або з прив'язаною гирею до голови, або у стійці «на мосту»; кидання гирі вперед (назад); лягти-встати з однією або двома гирями; ривок одночасно двох гир; перевертання гирі «на попа», сидячи на підлозі та інші. Навряд чи знайдеться висококваліфікований педагог, тренер чи спортсмен, який застосовував би такі вправи на практиці.

Нами висвітлено найбільш прості, доступні та ефективні вправи з гирями для курсантів, що сприяють розвитку сили м'язів спини, ніг, плечового поясу та живота, загальної та силової витривалості, гнучкості та координації рухів, високої фізичної працездатності. Дані вправи не вимагають додаткового обладнання, спеціальних умов та місця для занять, вони можуть виконуватися поодиночі та групою, у будь-якому куточку військової частини, в казармі, у спортивному залі та на відкритому повітрі, не залежно від погодних умов та пори року.

**Вправи для розвитку сили та силової витривалості
основних груп м'язів у курсантів**

Вправи для м'язів спини

1. Тяга гир (штанги) станова.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою або гирею на плечах.
3. Взяття штанги або гирі (гир) на груди.
4. «Протяжка» гирі.
5. Махи гирею (підриви) з різною амплітудою.
6. Підрив однієї гирі двома руками.
7. Ривок гирі.
8. Вправи з диском від штанги: нахили у різні боки, повороти вправо-вліво, протягування по діагоналі до плеча.
9. Гіперекстензія.
10. Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни).

Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з гирею або штангою на плечах.
2. Напівприсідання зі штангою на плечах.
3. Напівприсідання з гирею (гирями) на грудях.
4. Напівприсідання зі штангою або гирею (гирями) з виходом на носки.
5. Напівприсідання з гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Вистрибування зі штангою на плечах.
7. Вистрибування з гирею (гирями) на грудях.
8. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках.
9. Виштовхування штанги або гирі (гир) із грудей.
10. Стрибки: вперед (угору) з повного присіду, на лавку, на одній нозі.

Вправи для м'язів плечей та рук

1. Жим штанги або гирі (гир) стоячи, сидячи.
2. Жим гир стоячи, сидячи по черзі.
3. Тяга гирі (гир), штанги у нахилі.
4. Утримання гирі (гир) угорі на прямих руках.
5. Ходьба з гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Піднімання гирі двома руками хватом зверху до підборіддя.
7. Жим штанги лежачи (вузьким, широким хватом).
8. Згинання і розгинання в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках.
9. Підтягування на перекладині.
10. Вис на перекладині.

ДЛЯ НОТАТОК

Навчально–методичне видання

**МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ
ДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ ІЗ ГИРЯМИ**

Методичні рекомендації

Підготували

**Пронтенко Костянтин Віталійович
Пронтенко Василь Віталійович**

Редактор **А. В. Ретивих**
Технічний редактор **О. В. Белікова**
Комп'ютерне верстання – **К. В. Пронтенко**

Свідоцтво про реєстрацію № 877 від 21 жовтня 2013 року
Підписано до друку 12.01.18. Формат 60х84/16.
Ум. друк. арк. 3,95. Зам. 1 зов. офс.
Ціна договірна
Друкарня ЖВІ