

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09-02-56М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять з навчальної дисципліни
**«Фізичне виховання (група спортивного удосконалення
з гирьового спорту)»**
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 7 від 03.07.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (група спортивного удосконалення з гирьового спорту)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Комаревич О. Є., Сотник О. В. – Рівне : НУВГП, 2024. – 47 с.

Укладачі: Комаревич О. Є., старший викладач кафедри фізичного виховання;
Сотник О. В., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© О. Є. Комаревич,
О. В. Сотник, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	7
Практичне заняття № 1-6 (12 год). Загальна фізична підготовка.	7
Практичне заняття № 7-12 (12 год). Спеціальна фізична підготовка	14
Практичне заняття № 13-17 (10 год). Загальна технічна підготовка.	18
Практичне заняття № 18-19 (4 год). Спеціальна технічна підготовка.	21
Практичне заняття № 20-25 (12 год). Загальна фізична підготовка.	24
Практичне заняття № 26-31 (12 год). Спеціальна фізична підготовка	28
Практичне заняття № 32-35 (8 год). Загальна технічна підготовка.	30
Практичне заняття № 36-38 (6 год). Спеціальна технічна підготовка.	32
Практичне заняття № 39-44 (12 год). Тактична підготовка спортсменів до змагань.	34
Практичне заняття № 45-50 (12 год). Тактична підготовка змагальної діяльності.	37
Практичне заняття № 51 (2 год). Інструкторська та суддівська практика.	39

РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
НАВЧАННЯ	43
ЛІТЕРАТУРА	46

ВСТУП

Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, покращення здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Завдяки різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програми спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового рівнів.

Систематичні заняття гирьовим спортом розвивають силу, швидкість, силову витривалість, гнучкість, координацію рухів.

Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності.

Мета дисципліни – формування всебічного розвитку, зміцнення здоров'я, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за допомогою засобів гирьового спорту.

Методичні вказівки допоможуть студентам оволодіти основами теоретичних знань, специфічними принципами тренування в гирьовому спорті, ознайомлять зі змістом та завданнями спортивного тренування.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1.	Тема 1. Загальна фізична підготовка.	12
2.	Тема 2. Спеціальна фізична підготовка.	12
3.	Тема 3. Загальна технічна підготовка.	10
4.	Тема 4. Спеціальна технічна підготовка.	4
Змістовий модуль 1.		
5.	Тема 5. Загальна фізична підготовка.	12
6.	Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.	12
7.	Тема 7. Загальна технічна підготовка.	8
8.	Тема 8. Спеціальна технічна підготовка.	6
9.	Тема 9. Тактична підготовка спортсменів до змагань.	12
10.	Тема 10. Тактична підготовка змагальної діяльності.	12
11.	Тема 11. Інструкторська та суддівська практика.	2
	Разом:	102

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1-6 (12 год)

Загальна фізична підготовка.

Мета: зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

Завдання:

1. Знати складові загальної фізичної підготовки та основні фізичні якості.
2. Навчити виконувати вправи з розвитку загальних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності).
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку загальних фізичних якостей.

Короткий виклад теми

Загальна фізична підготовка проводиться з метою зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку фізичних якостей гирьовика. Вона розширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і створює передумови для розвитку спеціальної фізичної підготовки спортсмена. Від рівня фізичної підготовленості залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою та спортивні досягнення [5].

Засобами загальної фізичної підготовки є вправи

загальної спрямованості для розвитку всіх фізичних якостей, що різнобічно впливають на організм спортсмена.

Застосовуються вправи з інших видів спорту (легка атлетика, гімнастика), вправи з різних спортивних ігор, фітнесу, вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори і еспандери, пояси з обтяженням). Вправи добираються з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня підготовки спортсменів.

Розвиток швидкості.

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу. [5]. Вона проявляється у трьох основних формах: у швидкості відповідного руху (рухової реакції) на будь-який зовнішній подразник, швидкості поодинокого руху і рухів за одиницю часу. У гирьовому спорті важливим є комплексний прояв усіх цих видів швидкості.

Для розвитку швидкості використовують різноманітні циклічні вправи з максимальною частотою у формі повторних прискорень, вправи зі зміною темпу, напрямку руху, рухливі і спортивні ігри.

Основні методи розвитку швидкості – повторний, ігровий і змагальний.

Вправи для розвитку швидкості;

1. Прискорення (з різних вихідних положень, з різкою зміною швидкості та напрямку руху),

2. Біг на короткі дистанції до 30-50 метрів.

3. Біг вгору, по сходах на відстань 15-20 метрів.

4. «Квач» з роздільного старту в парах (1-1,5 м один за

одним). Завдання – наздогнати партнера.

5. Максимально швидкі кидки та ловля баскетбольного (набивного) м'яча в стіну з відстані 2-3 м однією, двома руками, з різних вихідних положень.

6. Стрибки на місці на одній і двох ногах, через гімнастичні лави, набивні м'ячі з місця і в русі.

7. Стрибки у довжину з місця, які виконуються в прискореному темпі.

Розвиток сили

Сила – фізична якість, здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Розрізняють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість [5].

Загальна силова підготовка у гирьовому спорті спрямована на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості спортсмена.

Використовуються вправи з подоланням протидії (ваги снарядів та інвентарю, власної ваги, спеціального обладнання, з партнером, що чинить опір). До засобів силової підготовки також належать різні вправи з гирями, які впливають на велику частину м'язової системи, або вибірково на окремі м'язові групи.

Вправи для розвитку сили.

1. Згинання та розгинання рук в упорі стоячи, лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві.

2. Присідання на двох ногах зі штангою.

3. Присідання на двох ногах у напівприсіді зі штангою.

4. Жим штанги від грудей стоячи під кутом 45°.
5. Стрибки з місця вгору, в сторони, в глибину, з розбігу.
6. Вистрибування вгору з присіду, напівприсіду. Те саме з грифом.
7. Нахили тулуба вперед зі штангою.
8. З вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання рейки, піднімання зігнутих у колінах ніг.
9. Упор лежачи на передпліччях – упор лежачи. З упору лежачи почергове піднімання правої-лівої руки, ноги.
10. Підтягування у висі різним хватом.
11. Вихідне положення – стоячи на краю платформи заввишки 5–7 см, піднімання на носки зі штангою.
12. Лазіння по канату (жердині) з допомогою та без допомоги ніг.
13. Стискання кистями рук пружних предметів (тенісних м'ячів, еспандерів, пружин тощо).

Розвиток спритності.

Спритність – це здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються. [5].

Загальна спритність проявляється в оволодінні різноманітними руховими навичками, що є основою для перебудови рухів, комбінування нових з вивченими раніше.

Спритність розвивають за допомогою вправ зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідна точність, швидкість та координація рухів. Для розвитку загальної спритності застосовують різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами ловлі і

передачі м'яча, кидками м'яча, рухливі та спортивні ігри у незвичних умовах: на піску, у воді, стрибки через перешкоди.

Вправи для розвитку спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву.
2. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360°, з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.
3. Стрибки зі скакалкою зі зміною швидкості і кількості обертання.
4. Перекиди вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; перекид колесом
5. Естафети з подоланням перешкод.
6. Спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол,

Розвиток гнучкості

Гнучкість – це морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок. Гнучкість має важливе значення у гирьовому спорті: еластичність м'язово-зв'язкового апарату, здатність до розслаблення дозволяє спортсмену збільшувати амплітуду рухів, що підвищує рівень сили, поліпшує спритність рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах допомагає уникнути травм опорно-рухового апарату під час тренувальних занять і на змаганнях [4].

Основними засобами з розвитку гнучкості є загальнорозвиваючі гімнастичні вправи (без предметів, з предметами і на снарядах), елементи акробатики, стретчинг.

До методів, які застосовуються для розвитку гнучкості, відносяться метод активних рухів (з ритмічним чергуванням напруження і розслаблення м'язів) і метод пасивних рухів (з допоміжним інвентарем або партнером).

Вправи для розвитку гнучкості:

1. Повороти тулуба в нахилі вперед з піднятими або опущеними руками.

2. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, поступово зменшуючи відстань між руками.

3. Стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою при фіксованому положенні тулуба.

4. Стоячи ноги нарізно, почергові нахили до правої та лівої ноги з затримкою положення на 10-15 с. Те саме у положенні сидячи на підлозі.

5. Стоячи на гімнастичній лаві, пружні нахили намагатися торкнутися підлоги.

6. «Шпагат» і «Напівшпагат».

7. Лежачи на животі зігнути ноги назад та взятися за гомілки однойменними руками, прогнутися, піднімаючи тулуб і ноги.

Розвиток загальної витривалості

Витривалість визначається функціональною підготовленістю, станом центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей та рухових навичок до впливу стомлення, а також психологічною стійкістю.

Загальна витривалість –це здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності при

функціонуванні всього м'язового апарату; здатність організму протистояти втомі [5].

Методами розвитку загальної витривалості є: одноразова безперервна робота (рівномірна або змінна) та переривчаста робота, яка повторюється через певні інтервали відпочинку.

Для розвитку загальної витривалості найбільш використовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв, що виконуються в аеробному режимі, що обумовлюють максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і підтримання високого рівня споживання кисню протягом тривалого часу.

Вправи для розвитку загальної витривалості.

1. Кросовий біг 20-30 хв.
2. Кросовий біг 10 хв. з обтяженням.
3. Повторне пробігання відрізків дистанції (100-200 м), підтримуючи задану швидкість.
4. Ходьба з гирями в руках 16-24-32 кг на час.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Які завдання вирішуються у процесі загальної фізичної підготовки у гирьовому спорті?
3. Дайте визначення що таке фізичні якості.
4. Що таке швидкість?
5. Що таке сила?
6. Що таке витривалість?

Практичне заняття № 7-12 (12 год)

Спеціальна фізична підготовка.

Мета: розвиток спеціальних рухових якостей.

Завдання:

1. Знати складові спеціальної фізичної підготовки в гирьовому спорті.
2. Навчити виконувати вправи з розвитку спеціальних фізичних якостей.
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку спеціальних фізичних якостей.

Короткий виклад теми

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних спроможностей спортсменів, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів в гирьовому спорті. Вона спрямована на досягнення високого та максимального рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і досконалості в діяльності функціональних систем організму [6].

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціально-підготовчі та змагальні вправи з характерною для них координацією, напруженням, темпом рухів.

Розвиток спеціальної швидкості.

Вправи для розвитку спеціальної швидкості:

1. Прискорення з низького старту на дистанцію 5–10 м за сигналом на час (в парах). Виконуються з різних вихідних положень..
2. Біг з високим з підніманням стегна в ямі з піском на місці і з незначним просуванням вперед у різному темпі – 15-30 м.
3. Стрибки на двох ногах з невеликим нахилом вперед

(10-30 стрибків).

4. Стрибки угору з глибокого присіду (16-20 стрибків).

5. Передачі набивного м'яча в парах однією і двома руками у максимальному темпі (30 с).

7. Максимально швидкий підйом і спуск по сходах із урахуванням частоти рухів.

8. Вправи схожі за структурою до ривка і поштовху гирі з використанням опору інших предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі).

Спеціальні силові якості.

Під силою розуміють здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [6].

Спеціальна силова підготовка у гирьовому спорті спрямована на розвиток максимальної, швидкісної сили та силової витривалості, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури.

Вправи для розвитку спеціальної сили і силової витривалості:

1. Підняття гирі до плеча однією рукою з в.п. – ноги нарізно, руки опущені, гиря стоїть між ногами.

2. Вижимання гирі вгору дном.

3. Згинання руки з гирею до плеча.

4. Гойдання гирі уперед-назад, перекидаючи її з однієї руки в іншу.

5. Гойдання двох гир уперед-назад.

6. Викидання гирі угору двома руками.

7. Викидання гирі угору дном двома руками.

8. Викидання гирі угору однією рукою.

9. Підняття гирі прямими руками уперед-вгору.
10. Тяга станова двох гир.
11. Нахили вперед з гирею в руках за головою.
12. Нахили в сторону з гирею в руках за головою.
13. Обертання гирі перед собою однією (двома) руками.
14. Присідання з гирею в руках за головою.
15. Присідання утримуючи гирю за спиною.
16. Присідання з двома гирями піднятими на прямих руках над головою.
17. Глибокі випади вперед з гирею в руках за головою.

Спеціальна спритність.

Спеціальна спритність проявляється в досконалому володінні прийомами, що здійснюються у стислі терміни в умовах що постійно змінюється. [5]

Спеціальну спритність удосконалюють у вправах з незвичними завданнями, ускладнюючи умови виконання вправ: незвичні вихідні положення, зміна швидкості, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, включення більш складних вправ залежно від рівня підготовленості спортсмена.

До засобів з розвитку спеціальної спритності належать різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи, вправи з утримання рівноваги, вправи з гирями.

Вправи для розвитку спеціальної спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловлею м'яча, з веденням баскетбольного м'яча.
2. Стрибки: у довжину з місця, стоячи боком або спиною у напрямку стрибка.

3. Жонгливання однією чи двома гирями з передачею їх партнерам.

4. Одночасна передача двох-трьох баскетбольних м'ячів з відскоком від стіни.

5. Вправи з утримання рівноваги: різні варіанти присідань (з вагою на грудях, плечах, піднятих угору руках; з різними обтяженнями та способами присіду, на тренажерах тощо).

6. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол та ін.)

Спеціальна витривалість.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та долання втоми в умовах навантажень, обумовлених вимогами ефективної змагальної діяльності в конкретному виді спорту [5].

Силову витривалість вважають головною фізичною якістю у гирьовому спорті. Щоб підняти гирі максимальну кількість разів у змагальному темпі, потрібно мати високий рівень силової витривалості, головними компонентами якої є сила і витривалість.

Для розвитку силової витривалості гирьовика використовується метод підвищення інтенсивності тренувального заняття, який передбачає виконання вправ із гирями у більш швидкому темпі, ніж змагальний та метод колового тренування, де спортсмен виконує велику кількість різноманітних вправ з гирями та іншими обтяженнями.

Під час розвитку силової витривалості спортсмени підвищують свої функціональні можливості, збільшують силу основних груп м'язів, покращують координацію рухів,

активізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму. У гирьовому спорті розвиток силової витривалості відбувається у такій послідовності: спочатку виконують вправи з гирями, потім зі штангою, а у кінці – кросовий біг і стрибки.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення поняттю «спеціальна фізична підготовка».
2. Які завдання вирішуються у процесі спеціальної фізичної підготовки у гирьовому спорті?
3. Дайте визначення що таке спеціальні фізичні якості.
4. Що таке спеціальні швидкісні якості?
5. Що таке спеціальні силові якості?

Практичне заняття № 13-17 (8 год)

Загальна технічна підготовка.

Мета: Оволодіння технікою виконання основних вправ із гирями.

Завдання:

1. Знати техніку основних вправ із гирями (ривок, поштовх).
2. Навчити техніки виконання поштовху, ривку.
3. Вдосконалення техніки виконання поштовху, ривку.

Короткий виклад теми

Технічна підготовка у гирьовому спорті поділяється на загальну та спеціальну. Загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями (поштовх, ривок, поштовх за довгим циклом). Кожен спосіб підйому гир передбачає виконання робочих та підготовчих рухів, процес дихання, чергування

напруження і розслаблення м'язів, а також роботу внутрішніх органів і систем організму.

Поштовх – це швидко-силовий багаторазовий повторюваний рух. Згідно правил змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей вгору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хвилин. Основним прийомом є поштовх від грудей.

Техніка поштовху включає в себе наступні послідовні прийоми:

1. Підйом гир на груди (початок вправи);
2. Підйом (виштовхування) гир від грудей;
3. Фіксація гир вгорі на прямих руках. Ноги випрямлені, спина рівна.
4. Опускання гир на груди;
5. Опускання гир з грудей (закінчення поштовху).

Спеціально-допоміжні вправи для навчання техніці поштовху:

1. Поштовх однієї гирі.
2. Поштовх двох легких (або важких) гирь.
3. Піднімання гир на груди.
4. Присідання з вагою на грудях або плечах.
5. Поштовх з опусканням гир до рівня колінних суглобів.
6. Стрибки з гирею на плечах.

Ривок. Згідно правил змагань у ривку гиря з положення «вису» піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин

тіла.

Техніка ривка включає в себе наступні послідовні прийоми:

1. Старт із замахом гирі назад, за рівень колін, у стартове положення.

2. Підйом гирі до половини сідю з одночасним розгинанням ніг і спини.

3. Виведення гирі вгору на прямій руці завершується випрямленням спини і невеликим присідом. Гиря провертається навколо передпліччя.

4. Фіксація гирі вгорі на прямій руці. Ноги випрямлені, спина рівна.

5. Опускання гирі. Провертаючи гирю навколо передпліччя, відкинути гирю вперед і відразу захопити за дужку.

6. Присісти і зігнути спину, заводячи гирю у вихідне положення, за рівень колін.

Спеціально-допоміжні вправи для навчання техніки ривка:

1. Ривок легкої (важкої) гирі.

2. Піднімання важкої гирі до плеча.

3. Тяга гирі чи штанги.

4. Нахили з гирею чи з штангою за головою.

5. Ривок двох полегшених гир одночасно.

6. Протягування штанги (гирі) вгору.

7. Прогиб спини назад-угору, лежачи на стегнах на опорі.

Спеціально-підготовчі 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. Ходьба у напівприсіді з гирею вгорі на прямій руці.

7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.

8. Тяга станова двох гир.

Спеціально-підготовчі 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.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення техніки поштовху і ривка.

2. З яких прийомів складається техніка поштовху?

3. З яких прийомів складається техніка ривка?

4. Назвіть спеціально-підготовчі вправи для навчання ривка.

5. Назвіть спеціально-підготовчі вправи для навчання поштовху.

Практичне заняття № 18-19 (4 год)

Спеціальна технічна підготовка.

Мета: навчання та вдосконалення техніки лише

змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.

Завдання:

1. Знати техніку виконання змагальних вправ (поштовху, ривку).
2. Навчити виконувати технічні елементи (фіцксації ніг та рук, опускання гир на груди) у змагальній вправі поштовх.
3. Вдосконалення технічні елементи (фіцксації ніг та рук, опускання гирі до рівня колін) у змагальній вправі ривок.

Короткий виклад теми.

На офіційних змаганнях з гирьового спорту (чемпіонати Європи, світу, чемпіонати України) виконуються лише три класичні вправи (поштовх двох гир від грудей, ривок, поштовх гир довгим циклом). Ці вправи виконуються протягом 10 хв з вагою гир - 16 кг (юнаки, жінки), 24, 32 кг за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудей і ривок гирі почергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом.

Гирьове двоборство - вправи, що входять до програми змагань з гирьового спорту: поштовх (поштовх двох гир двома руками), ривок (ривок гирі кожною рукою).

Вправи для навчання та вдосконалення технічних елементів (фіцксації ніг та рук, опускання гир на груди) у поштовху:

1. Утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися.
2. Те саме, згинаючи ноги і нихіляючи тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад – за коліна у “мертву точку”; не затримуючись, випрямитися.
3. Утриманням гирі однією рукою.

4. Утриманням гир двома руками, спочатку легкими, потім більш важкими гирями.
5. Напівприсіди з гирями на грудях.
6. Підйом однієї гирі на груди з підсиду.
7. Утримування гир у положенні фіксації зверху на прямих руках.
8. Утримання гир угорі на прямих руках у підсіді різної глибини.
9. Напівпоштовх гир з великою кількістю повторень.
10. Напівпоштовх із невеликим згинанням ніг і виходом на носки.
11. Напівпоштовх гир без відриву п'ят від підлоги, з виходом на носки.
12. Пружинисті вистрибування зі штангою або гирями на плечах.
13. Поштовх двох гир – підсід після виштовхування – фіксація прямих колін.
14. Поштовх двох гир – підсід після виштовхування – фіксація прямих колін та прямих рук.
15. Ходьба у напівприсіді зі зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.
16. Амортизуюче згинання і розгинання ніг при опусканні гир на груди.

Вправи для навчання та вдосконалення технічних елементів у ривку:

1. Утримування (гирі) штанги у висі.
2. Утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, стегна).
3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.

4. Махи легких гир на кінчиках пальців.
5. Різні нахили з обтяженням.
6. Ривкові махи з різною амплітудою.
7. Ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підриву гирі.
8. Ривкові махи на різну висоту легкої гирі.
9. Поєднання технічних елементів у ривку: злагодженість руху тулуба, ніг, плеча, руки.
10. Поєднання технічних елементів ривка з диханням.

Питання до співбесіди:

1. Які змагальні вправи є в гирьовому спорті?
2. Охарактеризуйте поняття «техніка».
3. З яких прийомів складається техніка поштовху?
4. З яких прийомів складається техніка ривка?
5. Назвіть спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення ривка.
6. Назвіть спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення поштовху.

Практичне заняття № 20-25 (12 год)

Загальна фізична підготовка.

Мета: зміцнення здоров'я, розвиток загальних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності) та підвищення загальної працездатності.

Завдання:

1. Знати складові загальної фізичної підготовки та основні фізичні якості.

2. Навчити виконувати вправи з розвитку загальних фізичних якостей.
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку загальних фізичних якостей.

Короткий виклад теми

Розвиток швидкості.

Вправи для розвитку швидкості;

1. Біг на короткі до 10-15 м., середні 30-60 м відрізки.
2. Біг вгору на відстань 15-20 м.
3. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку за сигналом: з періодичним прискоренням. Те саме, тільки біг – боком, спиною вперед.
4. Стрибки на місці на одній і двох ногах, через гімнастичні лави і набивні м'ячі з місця і в русі.
5. Комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій.

Розвиток сили.

Розвиток силових якостей полягає у застосуванні спеціально підібраних вправ для розвитку сили м'язів спини, ніг, плечей та рук з гирями та штангою.

Вправи для м'язів спини

1. Тяга гир (штанги) станова.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою або гирею на плечах.
3. Вправи з диском від штанги: нахили у різні боки, повороти вправо-вліво, протягування по діагоналі до плеча. Взяття штанги або гирі (гир) на груди.
4. «Протяжка» гирі, штанги.
5. Махи гирею (підриви) з різною амплітудою.

6. Підрив однієї гирі двома руками.
7. Ривок гирі.
9. Лежачи з опорою стегнами на гімнастичному коні, руки за головою, ноги закріплені – згинання і розгинання тулуба.
10. Піднімання 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. Напівприсід зі штангою на плечах.
3. Напівприсід з гирею (гирями) на грудях.
4. Напівприсід зі штангою або гирею (гирями) з виходом на носки.
5. Напівприсід зі штангою або гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Стрибки зі штангою на плечах.
7. Стрибки з гирею в опущених униз руках.
8. Виштовхування штанги або гирі (гир) з грудей.
9. Стрибки: вперед (угору) з повного присіду.
10. Стрибки на гімнастичну 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 штанги (гир) у нахилі тулуба вперед.
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 різним хватом.

8. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, на брусах,

9. Підтягування на поперечені різним хватом.

10. Вис на поперечині.

Розвиток спритності.

Вправи для розвитку спритності:

1. Стрибки через гімнастичну лаву з передачею та ловлею м'яча, з веденням правою і лівою рукою.

2. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч угору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360° або з положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його у безопорному положенні у стрибку.

3. Вправи з використанням координаційної драбини.

4. Стрибки зі скакалкою зі зміною швидкості і кількості обертання.

5. Обертання набивного м'яча навколо голови, тулуба, ніг перекладаючи його в іншу руку, або нахилившись, обертання між ногами («вісімка») та ін.

Розвиток гнучкості

Вправи для розвитку та вдосконалення гнучкості:

1. Стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою.

2. Стоячи ноги нарізно, нахил уперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги якнайдалі попереду, потім позаду (між ногами) з фіксацією положення 10-15 с.

3. Стоячи ноги нарізно, почергові нахили до правої та лівої ноги; в момент нахилу взятися руками за гомілковостопний суглоб і притягнути тулуб до ноги. Те ж

саме в положенні сидячи на підлозі з фіксацією положення 10-15 с.

4. Стоячи на гімнастичній лаві, нахил вперед, намагаючись торкнутися підлоги долонями.

5. Стоячи на правій нозі. Ліву зігнути назад лівою рукою. Затримати положення на 10-15 с. Те саме, для лівої ноги.

6. «Напівшпагат» і «шпагат».

Розвиток загальної витривалості

Вправи для розвитку загальної витривалості.

1. Кросовий біг 20-30 хв.

2. Кросовий біг 10 хв. з обтяженням.

3. Повторне пробігання 4-6 відрізків 200 м. зі зміною швидкості (біг 200 м з максимальною швидкістю – біг 200 м у повільному темпі)

4. Ходьба з дисками від штанги в руках 15-20-25 кг на час.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
2. Які завдання вирішуються у процесі загальної фізичної підготовки у гирьовому спорті?
3. Дайте визначення що таке фізичні якості.
4. Що таке спритність?
5. Що таке гнучкість?
6. Що таке витривалість?

Практичне заняття № 26-31 (12 год)

Спеціальна фізична підготовка.

Мета: розвиток спеціальних рухових якостей.

Завдання:

1. Знати складові спеціальної фізичної підготовки в гирьовому спорті.
2. Навчити виконувати вправи з розвитку силової витривалості.
3. Засвоїти техніку виконання вправ з розвитку з розвитку силової витривалості.
4. Підвищення функціональних можливостей організму студентів відповідно до вимог гирьового спорту.

Короткий виклад теми

Силова витривалість – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості у гирьовому спорті проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, у досягненні великої кількості повторень рухів за певний проміжок часу.

Вправи для розвитку силової витривалості:

1. Напівприсід зі штангою 50 кг (65 кг) протягом 1 хвилини (30-50 раз). Те саме, доводячи час виконання вправи до 5 хв.
2. Нахили тулуба зі штангою 30-40 кг протягом 1 хвилини (30-40 раз). Те саме, доводячи час виконання вправи до 5 хв.
3. Протяжка штанги (гир) від підлоги до підборіддя.
4. Махи з гирею 24-32 кг до рівня плеча (до відмови пальців).
5. Кросовий біг з обтяженням.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення поняттю «спеціальна фізична підготовка».

2. Дайте визначення силовій витривалості.
3. В чому проявляються силова витривалість гирьовика?
4. Які фізичні вправи рекомендують виконувати для розвитку силовій витривалості?

Практичне заняття № 32-35 (8 год)

Загальна технічна підготовка.

Мета: Оволодіння технікою виконання основних вправ із гирями.

Завдання:

1. Знати техніку виконання поштовху гир за довгим циклом.
2. Навчити техніки виконання поштовху гир за довгим циклом.
3. Вдосконалення техніки виконання поштовху, ривку.

Короткий виклад теми

Поштовх гир за довгим циклом – швидко-силова вправа у гирьовому спорті, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на випрямлені руки з наступним опусканням гир нижче поясу.

Техніка поштовху гир за довгим циклом включає в себе наступні послідовні технічні прийоми:

1. Старт із замахом гир назад.
2. Підйом гир до половини присіду.
3. Половинний присід з подальшим розгинанням ніг.
4. Підйом гир на груди.
5. Ривок гир вгору з одночасним половинним присідом.
6. Випрямлення рук і ніг.
7. Опускання гир на груди.
8. Скидання гир з грудей.

9. Заклад гир назад, за рівень колін, у вихідне положення.

Спеціально-допоміжні вправи для навчання техніці поштовху за довгим циклом:

1. Поштовх однієї гирі.
2. Поштовх двох легких (важких) гирь.
3. Піднімання гир на груди.
4. Присідання з вагою на грудях або плечах.
5. Поштовх з опусканням гир до рівня колінних суглобів.
6. Стрибки з гирею на плечах.
7. Стрибки з двох ніг на дальність.
8. Багатоскоки на місці.
9. Хопьба з гирями, піднятими угору на прямих руках.
10. Хопьба з гирями в руках.
11. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
12. Нахили вперед стоячи зі штангою за головою.

Вправи для вдосконалення поштовху:

1. Поштовх однієї гирі.
2. Поштовх двох легких (важких) гирь.
3. Піднімання гир на груди.
4. Присідання з вагою на грудях або плечах.
5. Поштовх з опусканням гир до рівня колінних суглобів.
6. Стрибки з гирею на плечах.

Вправи 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. Напівприсід (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.
8. Тяга станова двох гир.

Питання до співбесіди:

1. Які прийоми належать до техніки поштовху за довгим циклом?
2. Назвіть спеціально-підготовчі вправи для навчання поштовху за довгим циклом.
3. Які м'язи найбільш задіяні у поштовху гирі за довгим циклом?.

Практичне заняття № 33-35 (6 год)

Спеціальна технічна підготовка.

Мета: навчання та вдосконалення техніки лише змагальних вправ та технічних елементів цих вправ.

Завдання:

1. Знати техніку виконання змагальних вправ (поштовх гир за довгим циклом).
2. Навчити виконувати технічні елементи (фіксації ніг та рук, опускання гир на груди, опускання в нижню точку (до колін)) у змагальній вправі поштовх гир за довгим циклом.
3. Вдосконалення технічні елементи (фіксації ніг та рук, опускання гир на груди) у змагальній вправі поштовх гир за довгим циклом.

Короткий виклад теми

Вправи з навчання та вдосконалення поштовху гир за

довгим циклом:

1. Утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися.

2. Те саме, згинаючи ноги і нихиляючи тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад – за коліна у “мертву точку”; не затримуючись, випрямитися.

3. Утриманням легких (важких) гир двома руками.

4. Напівприсід з гирями на грудях.

5. Підйом двох гир на груди з підсиду.

6. Утримування гир у положенні фіксації зверху на прямих руках.

7. Утримання гир угорі на прямих руках у підсіді різної глибини.

8. Напівпоштовх із невеликим згинанням ніг і виходом на носки.

9. Невисокі стрибки зі штангою або гирями на плечах.

10. Поштовх двох гир – підсід після виштовхування – фіксація прямих колін та рук.

11. Ходьба у напівприсіді зі зведеними до торкання гирями вгорі на прямих руках.

12. Амортизуюче згинання і розгинання ніг при опусканні гир на груди.

Питання до співбесіди:

1. З яких прийомів складається техніка поштовху за довгим циклом?
2. Назвіть спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення поштовху за довгим циклом.
3. Що таке положення гир у «мертвій точці»?
4. Що передбачає технічний елемент фіксація? .

Практичне заняття № 39-44 (12 год)

Тактична підготовка спортсменів до змагань.

Мета: вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів.

Завдання:

1. Знати загальні основи тактики спортивної боротьби та тактичного досвіду найсильніших спортсменів.

2. Навчити швидкості у підніманні гир у тренувальному процесі, що відповідає запланованому результату у змаганнях.

3. Вдосконалення вміння контролювати швидкість піднімання гир у тренувальному процесі і змінювати її під час змагань.

Короткий виклад теми

Тактика – це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги [5].

У гирьовому спорті виділяють чотири способи зміни темпу піднімання гир під час виконання змагальної вправи, які досить часто практикуються на змаганнях:

1. Високий темп виконання вправи у перші 5 хвилин. Головне завдання – завдяки швидкому старту відірватися від суперників. Така тактика застосовується з розрахунком на те, що енергійний старт деморалізує суперника, і він на середині «дистанції» припинить боротьбу.

2. Прискорений темп виконання вправи у другій половині відведеного часу на виконання вправи, особливо її фінішного відрізка. Зазвичай, цим способом користуються досвідчені спортсмени, які добре знають свої можливості і

функціонально підготовлені. Цей тактичний прийом вимагає від спортсменів великої витримки і самовладання для того, щоб, займаючи другу або третю позицію, вибрати слушний момент для поступового збільшення швидкості виконання вправи і заключного фінішного прискорення.

3. Піднімання гир, зважаючи на тактику суперника. Досить поширений прийом у змагальній практиці, що застосовується з маловідомими суперниками у перших змаганнях сезону, коли ще повністю не відпрацьований свій тактичний план і немає відповідної підготовки. Для комбінованої тактики характерним є наступний графік піднімання гир: пройшовши перші 5 хв з достатньо високою швидкістю, суперники приблизно на середині дистанції помітно знижують швидкість. у другій половині дистанції, спортсмени, переборюючи наближення “мертвої точки”, вольовими зусиллями прагнуть не допустити подальшого зниження швидкості. Швидкість або зберігається, або потроху спадає. На останній хвилині гирьовики використовують весь запас сил, і знаючи, що саме тут здебільшого вирішується доля змагань, їм вдається збільшити темп піднімання гир. Такий спосіб комбінованої тактики, як правило, застосовують висококваліфіковані спортсмени-гирьовики.

4. Тактика рівномірного піднімання гир характерна для гирьовиків з доброю загальною та спеціальною фізичною підготовленістю, стабільністю виконання змагальних вправ, врівноваженою психікою, упевненістю у собі. Рівномірне піднімання гир забезпечує найпродуктивніше використання можливостей спортсмена

і може застосовуватися у будь-яких змаганнях. Для рівномірного піднімання гир спортсмени разом із тренером складають графік піднімання у часі, враховуючи при цьому свої фізичні та функціональні можливості.

Піднімання гир за різних тактичних варіантів має свої особливості. Різка зміна темпу виконання вправи вимагає більше енергії, а економність нижча, ніж у випадку підтримування стабільного темпу піднімання гир. Також тактичні дії у тренувальному процесі і на змаганнях можуть коригуватися зміною маси тіла та отриманого спортсменом певного номера під час жеребкування.

Вибираючи певний тактичний варіант, необхідно враховувати тактичну підготовку суперника. Тактика принесе результат, якщо використаний прийом буде несподіваним для суперника. Не слід застосовувати той самий тактичний план у наступних змаганнях.

Кожне змагання підлягає детальному аналізу, де дається оцінка як собі, так і суперникам. Будь-які змагання є школою тактичної зрілості спортсмена та сприяють набуттю тактичного досвіду.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення тактики спортивної боротьби у гирьовому спорті.
2. Які є способи зміни темпу піднімання гир під час виконання змагальних вправ?
3. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям.
4. Дайте характеристику тактики рівномірного піднімання гир під час виконання змагальних вправ.

Практичне заняття № 45-50 (12 год)

Тактична підготовка змагальної діяльності.

Мета: Вивчення та вдосконалення стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної).

Завдання:

1. Знати основні складові стратегії змагальної діяльності (індивідуальної та командної).
2. Розробка індивідуальних тактичних планів змагань з урахуванням фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості суперників.
3. Виконання розбору та аналізу виступів на змаганнях.

Короткий виклад теми

У гирьовому спорті виділяють стратегію підготовки спортсменів до змагань та стратегію змагальної діяльності, яка може бути індивідуальною та командною.

Індивідуальна стратегія включає питання всебічного визначення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості основних суперників та особливостей їх змагальної діяльності.

Командна стратегія вивчає можливості суперників у процесі змагальної діяльності і методи її проведення: варіанти розподілу учасників команди за ваговими категоріями, рівень готовності кожного із них і передбачуваний результат у загальнокомандному заліку. На основі отриманої інформації розробляється загальний стратегічний план командної боротьби: визначається основний склад спортсменів за ваговими категоріями та передбачуваний результат кожного спортсмена [6].

Стратегічна підготовка складається із загального та

спеціального напрямків. У першому випадку це вивчення та запозичення досвіду з інших силових видів спорту, а також методів психологічного впливу на суперників. Завдання спеціальної стратегічної підготовки є виховання вміння дізнаватися про хід стратегічних планів суперників на основі аналізу їх змагальної діяльності.

Навчання спортсменів індивідуальної стратегії відбувається за допомогою:

1. Аналізу технічних результатів змагань виступів основних суперників та найсильніших спортсменів.
2. Перегляду відеоматеріалів виступів основних суперників та найсильніших спортсменів.
3. Вибору певного варіанту тактики для участі у запланованих змаганнях.
4. Засвоєння визначених тактичних прийомів на тренуваннях, прикидках і змаганнях.
5. Проведення лекцій, бесід, вивчення спеціальної літератури.

Питання до співбесіди:

1. Назвіть основні складові індивідуальної стратегії змагальної діяльності в гирьовому спорті.
2. Назвіть основні складові командної стратегії змагальної діяльності в гирьовому спорті.
3. З яких напрямів складається стратегічна підготовка спортсменів?
4. Як відбувається процес навчання спортсменів тактичним діям?

Практичне заняття № 51 (2 год) **Інструкторська та суддівська практика.**

Мета: навчання студентів навичок шикування та перешикування, методиці навчання технічним елементам.

Завдання:

1. Знати основні способи шикування, перешикування.
2. Знати методику навчання технічним елементам у поштовху.
3. Знати методику навчання технічним елементам у ривку.

Короткий виклад теми

У процесі вивчення техніки вправ у гирьовому спорті застосовуються різні методи навчання: слова, наочні засоби, вправи програмного навчання, робота з літературою, перевірка вмінь і навичок тощо.

На початковому етапі повинно переважати навчання: вивчається техніка класичних вправ з гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту. [2].

Процес навчання спортсменів класичних вправ з гирьового спорту складається з трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів:

1. Ознайомлення з технікою виконання вправи.
2. Вивчення вправи, прийому, дії.
3. Вдосконалення.

Головна мета ознайомлення – створити у спортсменів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ з гирьового спорту. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передує поясненню або

супроводжується ним. Важливим є пояснення ролі головного елемента (фази) вправи. Саме з нього повинно починатися практичне оволодіння вправою при її навчанні по частинах.

Вивчення вправи, залежно від її складності та підготовленості спортсменів, здійснюється за допомогою підготовчих вправ, по частинах, в цілому. Під час навчання вправи по частинах необхідно для кожної частини включати етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому по частинах починається з розучування головного її елемента (фази), не порушуючи при цьому зв'язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передують застосування підготовчих вправ, які за структурою схожі із вправою, що вивчається, але є більш простими (дотримання принципу «від простого до складного»). При цьому наступна підготовча вправа за структурою має бути схожою на попередню та ускладнювати її. Багаторазове їх виконання забезпечує формування необхідної навички, після чого починається тренування вправи в цілому. Вправи потрібно підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання. При навчанні техніки виконання вправ з гирьового спорту необхідно також добиватися від спортсменів конкретних знань про рухи, які в кінцевому підсумку повинні сформувавши рухові уміння і навички.

Вдосконалення техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті

багаторазового виконання вправи, в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторів, ваги гир), здобута навичка поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На даному етапі головна увага повинна приділятися «шліфуванню» найбільш важливих фаз та вправи в цілому..

У процесі становлення вмінь виконання техніки вправи відбувається пошук оптимального варіанту руху за умови провідної ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкої втоми гирьовика. Певна кількість рухових умінь у гирьовому спорті є передумовою для ефективного технічного вдосконалення та передумовою для подальшого формування рухових навичок.

Значення оволодіння руховими навичками дозволяє гирьовику: підвищити надійність і стабільність технічного виконання вправ (навіть у разі стомлення техніка виконання вправи буде більш чіткою); економити психічні сили, оскільки участь свідомості незначна; економити фізичні сили у зв'язку з більшою координацією рухів і злагодженою діяльністю дихання; покращити результат виконання вправи, оскільки скорочується час, необхідний для усвідомлення початку і виконання дії.

Методика начання поштовху гир:

1. Навчання правильного положення дужки гирі на долоні.
2. Навчання правильного положення утримання гир на

грудях.

3. Навчання утримання гир у положенні фіксації над головою.

4. Начання правильному випрямленню ніг у колінних та гомілкостопних суглобах після незначного напівприсідання для виштовхування.

5. Навчання підсіду і виходу з підсіду для фіксації гир уверху на прямих руках.

Методика начання ривку:

1. Навчання правильного хвату гирі.
2. Навчання махового руху.
3. Навчання нахилу тулуба та згинання ніг у «мертвій точці».
4. Навчання маху гирі вперед.
5. Навчання підриву гирі.
6. Навчання фіксації гирі уверху на прямій руці.
7. Навчання скиданні гирі.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте структуру навчання технічному прийому.
2. Розкажіть про порядок навчання класичних вправ у гирьовому спорті.
3. Які особливості навчання поштовху?
4. Розкажіть про особливості навчання ривку.
5. Охарактеризуйте методику навчання поштовху гир за довгим циклом.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ;

- складання тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості студентів (таблиця 1).

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і

докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000

Таблиця тестів і нормативів
оцінки фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 1

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. 6-хвилинний біг (к-сть м)	чол.	1165	1205	1245	1285	1315
	жін.	880	930	980	1030	1050
2. Біг 100 м (с)	чол.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	жін.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4. Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (разів)	чол.	34	28	22	16	11
	жін.	20	17	12	9	7
5. Підтягування на перекладині (разів)	чол.	14	12	10	8	6
6. Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5
7. Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
8. Човниковий біг 4x9 м (с)	чол.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	жін.	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

ЛІТЕРАТУРА

1. Безкоровайний Д. О. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту : методичні вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2014. 106 с.
2. Гирьовий спорт. Всеукраїнський альманах № 1 (2017) / В. Ю. Бербеничук та ін.; за заг. ред. К. В. Пронтенка. Житомир, 2017. 52 с.
3. Гирьовий спорт. Всеукраїнський альманах № 2 (2018) / В. Ю. Бербеничук та ін.; за заг. ред. К. В. Пронтенка. Житомир, 2018. 48 с.
4. Гирьовий спорт: навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву. М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федер. Гирьового спорту України / підгот. Ю. В. Щербина. Київ, 2010. 52 с.
5. Грибан Г. П. Основи підготовки у гирьовому спорті : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
6. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Методика навчання техніки класичних вправ в гирьовому спорті : метод. рекомендації. Житомир : Видво «Рута», 2013. 64 с.
7. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. Житомир, 2014. 400 с.
8. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Управління підготовкою гирьовиків : метод. рекомен. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 32 с.
9. Комаревич О. Є. Фізичне виховання: робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання груп спортивного вдосконалення з гирьового спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

усіх освітньо-професійних програм всіх спеціальностей НУВГП. Рівне: НУВГП, Рівне : НУВГП. 2020. 48 с.
Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/17120/1/09-02-20%20%281%29.pdf>

10. Пронтенко К. В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти : монографія. Житомир, 2018. 476 с.
11. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук В. М., Грибан Г. П. Поліські силачі : монографія / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2015. 344 с.
12. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом : навч.-метод. посібник. Львів, 2016. 228 с.
13. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті : навч.-метод. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2014. 118 с.