



Національний університет
водного господарства
та природокористування

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

09–02–22

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до самостійного виконання спеціальних фізичних вправ
студентами спортивних секцій з гирьового спорту



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Рекомендовано
методичною комісією
кафедри фізичного виховання
Протокол № 3
від 21. 02. 2018 р.

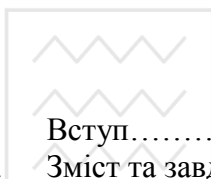
Рівне – 2018



Методичні рекомендації до самостійного виконання спеціальних фізичних вправ студентами спортивних секцій з гирьового спорту. / В.С. Плотка, Л.А. Петрук – Рівне: НУВГП, 2018. - 27 с.

Упорядники: В.С. Плотка, старший викладач кафедри фізичного виховання; Л.А. Петрук, старший викладач кафедри фізичного виховання.

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



Зміст

Вступ.....	3
1. Зміст та завдання спортивного тренування.....	4
2. Основні правила тренування в гирьовому спорті.....	5
3. Методика навчального заняття.....	6
4. Тренування гирьовиків на різних етапах підготовки..	9
5. Основні тренувальні вправи.....	11
6. Розвиток фізичних якостей.....	13
6.1 Розвиток сили.....	13
6.2 Розвиток силової витривалості.....	24
7. Література.....	27

© Плотка В.С., Петрук Л.А. 2018

© НУВГП, 2018



Вступ

Методичні рекомендації розроблені для студентів, які займаються гирьовим спортом у секціях та групах спортивного вдосконалення в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

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

Також у методичних рекомендаціях подана коротка характеристика основних тренувальних вправ та механізми розвитку фізичних якостей таких як сила та силова витривалість, запропоновані програми для розвитку та зміцнення різних груп м'язів.





1. Зміст та завдання спортивного тренування

Спортивне тренування – це запланований педагогічний процес, в ході якого ведеться цілеспрямоване формування рухових навичок, розвитку певних фізичних якостей та функцій організму спортсмена з метою вдосконалення в обраному виді спорту. Тренування включає в себе загальну фізичну, спеціальну, технічну, морально-вольову, теоретичну підготовку. Всі ці грані тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготовки в тому чи іншому напрямку не дозволить спортсмену повністю розкрити свої фізичні можливості.

Загальна фізична підготовка проводиться з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей та загальної фізичної підготовки. Основним засобом загальної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи: біг, спортивні і рухливі ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженнями та ін. Загальна фізична підготовка розширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і створює передумови для розвитку спеціальної фізичної підготовки спортсмена та досягнення їм високих спортивних результатів.

Завдання спеціальної фізичної підготовки – розвиток спеціальних фізичних якостей стосовно до специфіки гирьового спорту. Засобом спеціальної підготовки є виконання класичних (змагальних), спеціально-допоміжних вправ, контрольні прикидки та участь у змаганнях. Надмірне застосування цих засобів може привести до виснаження нервової системи, перевтоми організму, зниження спортивних результатів.

Технічна підготовка – це процес формування техніки рухів у гирьовому спорті. Технічна підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання основних вправ з гирями. Спеціальна підготовка – оволодіння технікою тільки



класичних (змагальних) вправ і елементів цих вправ. Залежно від фізіологічних особливостей спортсмена техніка в незначній мірі може бути різною. Вона індивідуальна. Найбільше уявлення про техніку набувається при перегляді змагань за участю висококваліфікованих спортсменів, а також навчальних відео- та фотоматеріалів

Теоретична підготовка – це оволодіння необхідними знаннями, що мають відношення до спортивної діяльності. Теоретична підготовка здійснюється шляхом вивчення спеціальної літератури, прослуховування лекцій, бесід, а також в процесі тренувальних занять. Спортсмени повинні добре знати історію спорту, теорію фізичного виховання, фізіології спорту, гігієну, правила змагань, основи організації і проведення змагань, суддівство, розрядні нормативи, лікарський контроль, самоконтроль. Мета теоретичної підготовки – підвищення освітнього рівня спортсмена.

Морально-вольова підготовка – це процес виховання таких якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, терпіння, витримка, самовладання. Кінцевою метою є досягнення поставлених завдань, тобто виконання розрядних нормативів і успішний виступ на змаганнях. Заняття гирьовим спортом досить ефективно виховують вольові якості.

2. Основні правила тренування в гирьовому спорті

1. Хороша розминка, гімнастики для суглобів та легка пробіжка. Гирьовий тренінг важчий та інтенсивніший ніж заняття зі штангою і гантелями, тому розігрівати м'язи, зв'язки і сухожилля потрібно краще. Старання розминка скорочує час відновлення м'язів.

2. Заняття з гирями слід починати з махових рухів. Вони готують суглоби до великих навантажень і змушують зв'язки задалегідь укріплюватись.

3. Всі нові вправи необхідно спочатку зробити з легкою вагою. Це потрібно для того, щоб не зашкодити суглобам три незвичних навантаженнях та уникнути розтягнення.



4. Хороша розминка і звикання до незручного руху дозволить досить швидко збільшувати робочу вагу або ускладнювати виконання вправи.

5. Тренування з гирями розвиває функціональну силу. М'язова маса зростає від безперервного збільшення ваги і повторів. Під час навчального заняття необхідно поєднувати вправи з гирями та вправи з гантелями і штангами, а також заняття на тренажерах. Це покращить загальний розвиток всього тіла.

6. У гирьовому спорті увага приділяється не тільки величині робочої ваги, але й здатності підняти цю вагу кілька десятків разів протягом певного проміжку часу.

Такими правилами не варто нехтувати, вони захищають опорно-руховий апарат від можливих майбутніх травм. Кровопостачання в м'язах і суглобах під час тривалого гирьового сету піднімається до максимуму. Зв'язки в такому режимі майже не схильні до травм, але запам'ятовують навантаження та зміцнюються. Те ж відбувається з сухожиллями і м'язами. Також на користь цього процесу йде той факт, що вага піднімається завжди в зручному робочому положенні суглоба. Важлива така послідовність: зручне положення, що дозволяє підняти більше ваги і як результат - краще зростання і зміцнення.

7. З гирями займаються в багатоповторних режимах. Вчені виявили, що тренування, в яких великий обсяг набирається за рахунок значного числа повторень в сеті, сприяють природному відновленню хрящової тканини.

3. Методика навчального заняття

Навчальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

У *підготовчій частині* виконуються такі завдання: організація заняття; загальне зміцнення організму; активізація діяльності органів дихальної і кровоносної систем, основних груп м'язів і приведення їх до працездатного стану;



поліпшення рухливості в суглобах і координації рухів; підготовка до виконання вправ гирьового спорту в основній частині заняття.

Підготовка організму до основного загального тренування відіграє важливу роль у досягненні цілей кожного заняття. Через погану розминку з'являються помилки в техніці і нерідко виникають різні травми. При виконанні поштовху не можна згинати спину, нахилити голову вперед вниз, потрібно розслабити дельтоподібні і трапецевидні м'язи, що дозволить встановлювати лікті на гребені тазових кісток. Може спостерігатися зайвий прогин у спині та прогин ніг в колінах, в наслідок чого з'являтиметься перенапруження в спині, колінних суглобах, що приведе до травми.

Розминка поділяється на загальну і спеціальну. Завданням загальної розминки є поступове входження в тренувальне навантаження, розігрівання м'язів, підготовка серцево-судинної, дихальної та інших систем до майбутньої роботи. Розігрівання тіла прискорює біохімічні реакції в м'язах, збільшує еластичність у зв'язках, рухливість у суглобах.

Застосовуються різні вправи:

- ходьба;
- біг у помірному та перемінному темпі;
- гімнастичні (загальні) вправи в русі та на місці;
- вправи з легкими обтяженнями.

З гімнастичних вправ застосовуються вправи на гнучкість, координацію рухів, рухливість в суглобах (кругові рухи руками вперед, назад, нахили, кругові рухи тулубом в одну й іншу сторону і ін).

Застосовуються вправ з легкою вагою:

- нахили вперед з гантелями або диском від штанги за головою;
- нахили в сторони з легкою гирькою в опущеній руці;
- піднімання гантелі або гирі до рівня грудей, голови і вище;
- присідання з обтяженнями.



На початку розминки темп виконання вправ повільний, далі поступово зростає. Спеціальна розминка проводиться після загальної і включає в себе спеціальні вправи, близькі за будовою рухів до тих, які будуть виконуватися на початку основної частини заняття. Якщо це змагальна вправа (наприклад, ривок), то на початку спеціальної розминки виконуються спеціальні вправи для ривка, далі ривок з легкою або полегшеною гирьєю, в кінці розминки виконується кілька підйомів, вже з тренувальною гирьєю [3].

Завданнями **основної частини** є вивчення та вдосконалення техніки виконання вправ з гирями, розвиток загальної і спеціальної фізичної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей, формування уміння діяти в умовах змагань. Засоби і методи проведення основної частини змінюються в залежності від майбутніх завдань. У зміст основної частини включаються: вправи гирьового спорту, спеціальні підготовчі вправи з гирями різної ваги, вправи зі штангою і на силових тренажерах, кросова підготовка, навчальні змагання.

Виконання вправ з гирями пов'язане зі складними практичними діями, які вимагають володіння певними уміннями та навичками, що формуються при дотриманні наступної послідовності: ознайомлення, вивчення, вдосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню правильного уявлення про вправу, що вивчається. Для ознайомлення необхідно: знати назву вправи, бачити зразкове її виконання; знати техніку виконання по частинах. В процесі ознайомлення може проводитися проба виконання вправи.

Вивчення спрямоване на формування нових рухових навичок. Залежно від підготовки студента та складності вправ застосовуються наступні способи вивчення:

- в цілому, якщо вправа складна, доступна для виконання або її виконання частинами неможливо;
- по частинах, якщо вправа складна і її можна розділити на



- за розподілами, якщо вправа складна і її можна виконувати з зупинками;

- за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконувати в цілому не можна через її труднощі, а розділити на частини неможливо.

Вдосконалення полягає в систематичному багаторазовому виконанні кожної вправи гирьового спорту з поступовим збільшенням обсягу, інтенсивності навантаження та спрямована на закріплення рухових навичок та умінь. Навчання техніці класичних вправ в гирьовому спорті, як правило, розпочинається з ривка як більш простої вправи.

У *заклучній* частині заняття зменшується напруження і навантаження, викликане вправами основної частини. Виконуються вправи: ходьба, біг в повільному темпі, вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням, виси на перекладині. У заклучній частині потрібно привести в порядок місце занять та інвентар [3].

4. Тренування гирьовиків на різних етапах підготовки

Тренування гирьовика розпочинається з моменту, коли вивчені спеціально-допоміжні та змагальні вправи. У гирьовому спорті на це може бути затрачено до двох місяців, залежно від здібностей студента.

Після попередньої підготовки початківець повинен оволодіти наступними завданнями: закріплення техніки виконання вправ, збільшення обсягу навантаження. Тому заняття потрібно збільшити за тривалістю до півтори години та зробити його інтенсивнішим. На цьому етапі в одне заняття більше одної змагальної вправи включати не рекомендується. Класичні вправи треба виконувати з полегшеними гирями. Кількість повторень в одному підході, обсяг тренувального навантаження в класичних і спеціально-допоміжних вправах мають постійно зростати.

У перші місяці приблизно половину кожного



тренувального заняття має займати загальна фізична підготовка: розвиток сили, витривалості та інших фізичних якостей. Обов'язково виконувати вправи з обтяженнями (штангою, гантелями і ін), легкоатлетичні та гімнастичні вправи. Для кращого освоєння техніки поштовху та ривку всі спеціально-допоміжні та загальнорозвиваючі вправи в перші місяці занять потрібно виконувати після класичних. При поступовому освоєнні техніки (приблизно в кінці першого етапу підготовчого періоду) змагальні вправи можна включати у тренування після загальнорозвиваючих вправ та виконувати їх на фоні стомлення різного ступеня. Це допоможе закріпити та вдосконалити техніку ривка і поштовху в ускладнених умовах.

Заняття слід проводити чотири рази на тиждень: два з них – з великим об'ємом, два інших – з малим обсягом тренувального навантаження. Можуть бути і інші варіанти розподілу навантажень в циклі – з застосуванням середніх навантажень, а також з іншою кількістю тренувальних днів в тиждень (3 або 5). Це залежить від віку, рівня загальної фізичної та технічної підготовки спортсмена, тренувального стажу, зайнятості на навчанні, відновлювальних здібностей організму і ін.

Заняття з великим обсягом тренувального навантаження повинні чергуватися із заняттями з малим або середнім об'ємом. Приблизно на другому етапі підготовчого періоду іноді можна повторювати тренування з великим обсягом навантаження. Це дозволить підвищити функціональні можливості організму, сприятиме зростанню результатів. Але після них обов'язково повинні проводитися заняття з малим навантаженням. Часте застосування великих навантажень протягом декількох днів поспіль може призвести до перевтоми.

Хвилеподібність навантажень як за обсягом, так і по інтенсивності у тижневому, місячному та інших тренувальних циклах, а також різноманітність засобів і методів виховання



фізичних якостей дозволяють значно знизити ризик перевтоми і досягти високих результатів у гирьовому спорті.

Після першого року занять помітно вирівнюється диспропорція у фізичному розвитку спортсменів. Другий і третій рік занять для спортсменів можна вважати періодом спортивного вдосконалення. Тренувальний процес поступово має переходити у більш спеціалізованим.

Основними засобами подальшої підготовки стають спеціально-допоміжні та змагальні вправи. Підвищенню рівня розвитку основних фізичних якостей – сили і витривалості – повинна приділятися велика увага. Вправи на розвиток сили виконують з більшою вагою обтяжень, а вправи на витривалість – в більш високому темпі.

Після трьох років занять цілеспрямовані спортсмени зможуть брати участь в різних змаганнях, опановуючи великі тренувальні навантаження та здобувати змагальний досвід. Далі настає етап вищої спортивної майстерності. Для того щоб підвищувати спортивні досягнення, потрібно максимально зменшувати кількість вправ у кожному окремому занятті. Залишають лише спеціально-допоміжні та змагальні вправи, які виконують навіть у підготовчому періоді з дуже великою інтенсивністю [1].

5. Основні тренувальні вправи

1. Підвідні та допоміжні вправи:

- взяття (закидання) на груди гирь;
- тривале витримування статичного положення (вихідне положення перед виштовхуванням гирь) з гирями на грудях;
- різні махи з гирею (гирями);
- жонгливання гирями;
- ривок двох гирь (в кожній руці – по гирі, протягом усього руху руки паралельні одна одній);
- тривале витримування статичного положення, коли гиря (гирі) знаходиться вгорі на випрямленій руці;
- різного роду імітаційні вправи без обтяження та з



2. Стрибкові вправи:

- вистрибування, утримуючи гирю двома руками між ніг попереду (ноги – на ширині 20-40 см);
- вистрибування з повного присідання без обтяження (руки за головою);
- легкоатлетична вправа «жаба» (стрибати можна як вперед, так і спиною або боком до напрямку руху).

3. Вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки:

- присідання з гирями на грудях;
- присідання зі штангою на плечах;
- ходьба «гусячим кроком» з гирею на спині (за головою);
- ходьба випадами по черзі на кожен ногу з гирею на спині (за головою);
- станова тяга штанги;
- гіперекстензії на гімнастичному козлі з вагою за головою;
- тяга штанги до грудей в нахилі (гриф штанги між ніг);
- нахили з гирями в опущених руках (гирі між ніг, ноги на підвищенні 20-40 см);
- нахили зі штангою за головою;
- піднімання плечей з опущеними вниз гирями (руки вздовж тулуба);
- протяжка гирі перед грудьми;
- віджимання від підлоги в упорі лежачи на одній руці;
- жим гирі (гирь) від грудей з основної стійки;
- жим гирі (гирь) від грудей, сидячи на стільці (спину тримати прямо);
- французький жим гирі з-за голови однією або двома руками;
- підйом штанги перед собою на випрямлених руках;
- зведення-розведення гирь;
- підтягування на перекладині;
- жим штанги лежачи;
- динамічні та ізометричні вправи зі штангою на м'язи кисть та передпліч, а також використання ривка гирі в



класичному виконанні, але з попередньо намиленими долоньями, на руки одягнути рукавиці;

- тривалий вис на перекладині;
- вправи з кистьовим еспандером;
- тривале утримання гирь в опущених руках;
- у висі на перекладині піднімання ніг;
- вправи для черевного пресу на гімнастичній лаві з вагою

за головою;

- присідання з гирею (гирями) на витягнутих вгору руках.

4. Вправи заминки:

- легкий біг;
- вправи на розтяжку;
- вправи на розслаблення [4].

6. Розвиток фізичних якостей

Змагальна робота гирьовика полягає в багаторазовому підніманні обтяження певної ваги. Тому число підйомів гирь в основному залежить від рівня розвитку сили (особливо сили ніг та спини) і силової витривалості. В ході навчально-тренувального процесу в першу чергу необхідно вдосконалювати ці фізичні якості.

6.1 Розвиток сили

М'язова сила – одне з найважливіших фізичних якостей спортсмена-гирьовика. Без здатності до прояву сили не має шляху до оволодіння сучасною спортивною технікою і тактикою, спортивної майстерності в цілому [5].

Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів і відіграє важливу роль при виконанні класичних вправ з гирями на кількість разів, що вимагають великої витривалості та координації рухів. Наприклад, спостереження за провідними гирьовиками показують, що для виконання нормативу майстра спорту у ваговій категорії до 80 кг необхідно: дві 32 кг гирі (плечі паралельні підлозі, лежачи на лаві) вижимати 25 + 5 разів, присідати зі штангою вагою 140 +



«переробляється» в силову витривалість, яка необхідна для виконання високих нормативів у класичних вправах. У вагових категоріях 60, 65, 70 кг ці показники відповідно повинні бути нижчі, а у вагових категоріях 90 та понад 90 кг – вищі.

Основну увагу розвитку сили необхідно приділяти в підготовчому періоді, а в змагальному її рівень залишається практично незмінним. Найбільш продуктивні та важливі м'язи у гирьовиків розгиначі: стегна, гомілки, ступні, спина. Руки – це «лямки». Вони ніби прив'язують гирі до атлета, а розганяють і піднімають їх нагору м'язи ніг і тулуба.

Для досягнення більшого ефекту у розвитку сили необхідно тренуватися, використовуючи граничні і напівграничні ваги обтяжень. Але в гирьовому спорті великого приросту результатів можна досягнути, використовуючи в тренуваннях малі (до 70 %) і середні (до 80 %) ваги. Ці ваги слід поєднувати з великими і граничними обтяженнями, однак частка великих ваг в середньому має становити не більше 15 % загального обсягу тренування.

При виконанні вправ треба пам'ятати, що вага обтяження підбирається так, щоб можна було її підняти 5-6 разів. У кожній вправі виконувати по 3-4 підходи. Переходити до більш важких ваг можна лише тоді, як кількість повторень (підряд) у кожній вправі стане десятикратним. Між підходами рекомендується відпочивати 2-4 хвилини. В цілому на комплекс із шести вправ потрібно не більше півтори години.

Основні методи розвитку сили мають три режими м'язової діяльності: динамічний, статичний, комбінований. Динамічний режим характерний для силової роботи, при якій відбувається збільшення або зменшення довжини м'язів без зміни їх тону. Статичний режим характерний для силової роботи, при якій змінюється тонус, а не довжина м'язів. Комбінований (змішаний) режим характерний діями динамічного і статичного характерів та полягає в зміні



довжини, а також тонусу м'язів. Динамічний і комбінований режими робіт характерні долаючим і поступаючим характером, а статичний – утримуючим. В залежності від величини ваги й тривалості виконання вправ методів розвитку сили багато. Опишемо основні чотири.

Повторний метод – повторення фізичної вправи з однаковою потужністю, характером і тривалістю інтервалів відпочинку. Підбір ваги у силових вправах здійснюється в межах 50-80 % від максимального рівня. Ця величина показує кількість підйомів гирі певної ваги або кількість разів виконання вправ з власною вагою, які можуть підняти (виконати) за один підхід. Наприклад, гирьовик за один підхід піднімає максимальну для нього вагу 70 кг, дві гирі по 32 кг штовхає 40 разів підтягується 20 разів. Це означає, що тренувальними вагами будуть обтяження 35-56 кг, кількість поштовхів 20-32 рази та підтягування 10-16 разів. Цей метод застосовується частіше, ніж інші.

Метод «до відмови» застосовується для збільшення маси м'язів та їх зміцнення. Найбільш ефективні останні повтори, коли в результаті багаторазового безперервного виконання вправи в організмі з'являється стомлення. При цьому перебороти опір стає для організму максимальним показником, що і сприяє збільшенню м'язової сили.

Існує три основних варіанти «до відмови»:

1. Вправа виконується в одному підході «до відмови», число підходів не «до відмови»;
2. В останніх одному, двох підходах вправа виконується «до відмови»;
3. Вправа у кожному підході виконується «до відмови», число підходів також «до відмови».

Багато дослідників, провідні тренери та найсильніші гирьовики країни вважають, що найбільш ефективним є третій варіант. Інтервали для відпочинку повинні доходити до трьох хвилин. Обов'язковими для всіх варіантів є виконання



підходів із зусиллями не менше 70-80 % від максимального рівня.

Метод максимальних зусиль характеризується таким виконанням вправ, при якому гирьовик проявляє силу на яку здатний на даному тренувальному занятті. Під граничною вагою (опором) розуміють максимальну тренувальну вагу, яку можна підняти (виконати) без значного емоційного збудження один чи два рази. Цей метод рекомендується використовувати лише зрідка: один раз в 7-14 днів.

Ізометричний метод полягає в навантаженні певних груп м'язів у статичному положенні тіла. Цей метод використовується в якості додаткового способу розвитку сили. При його застосуванні рекомендується:

- розвивати статичні навантаження до максимально необхідного, тривалістю не більше 6 с;
- забезпечити розвиток сили по всій амплітуді руху;
- вправи виконувати з поступовим зростанням м'язового навантаження та з поступовим його послабленням;
- дотримуватися достатнього інтервалу на відпочинок між навантаженнями;
- після кожного статичного навантаження виконувати вправи на розслаблення;

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з більшим обтяженням (опором):

- вправи з подоланням власної ваги тіла: підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі (рис. 1);
- вправи з подоланням власної ваги тіла з обтяженням (рис. 2);
- вправи з використанням опору пружних предметів: еспандери, гумові джгути, фітболи (рис. 3, 4);
- вправи з подоланням ваги партнера (рис. 5);
- вправи з вагою зовнішніх предметів: розбірних гантелей, гирь, штанги з набором дисків різної ваги (рис. 6, 7);
- вправи з використанням спортивних тренажерів (рис. 8);



- вправи з використанням зовнішнього середовища: біг та стрибки по пухкому піску, біг та стрибки в гору, біг проти вітру і т.д.

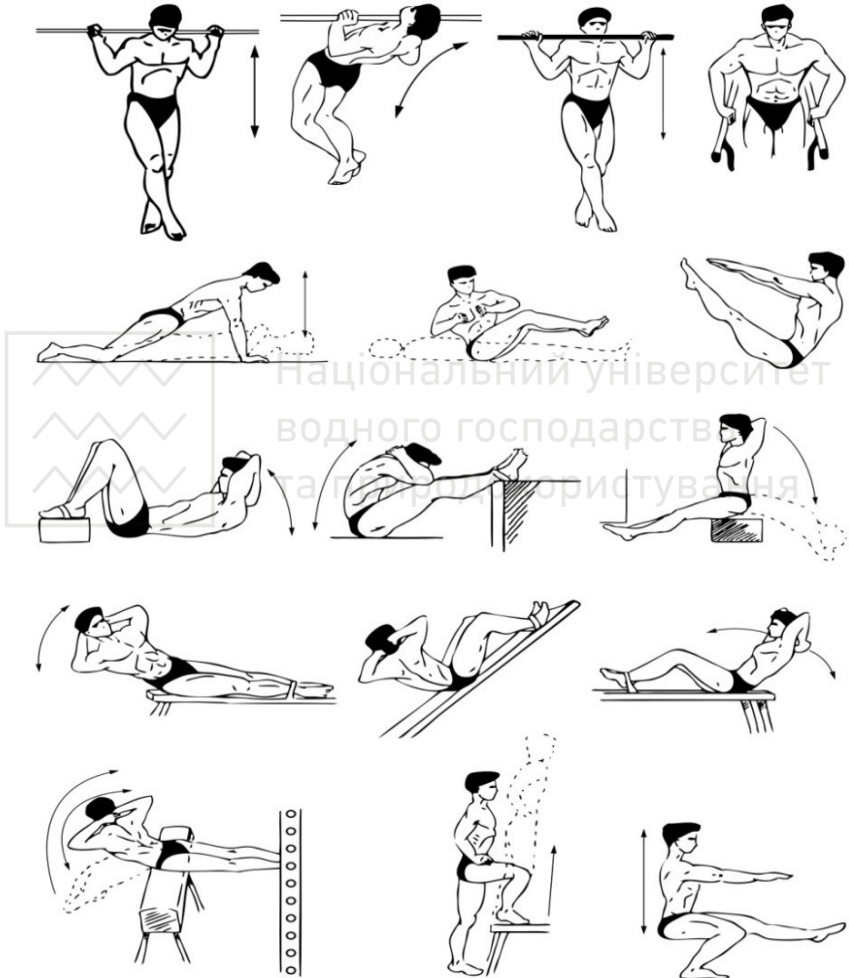


Рис. 1 Вправи з подоланням власної ваги тіла



Національний університет
водного господарства
та природокористування

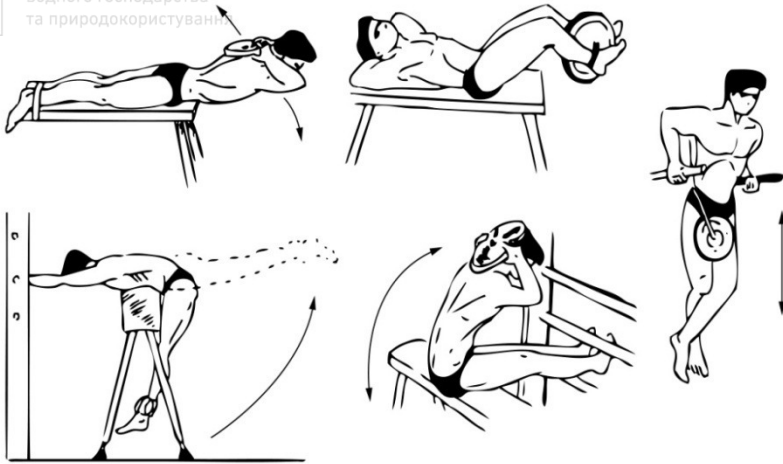


Рис. 2 Вправи з подоланням власної ваги з обтяженням

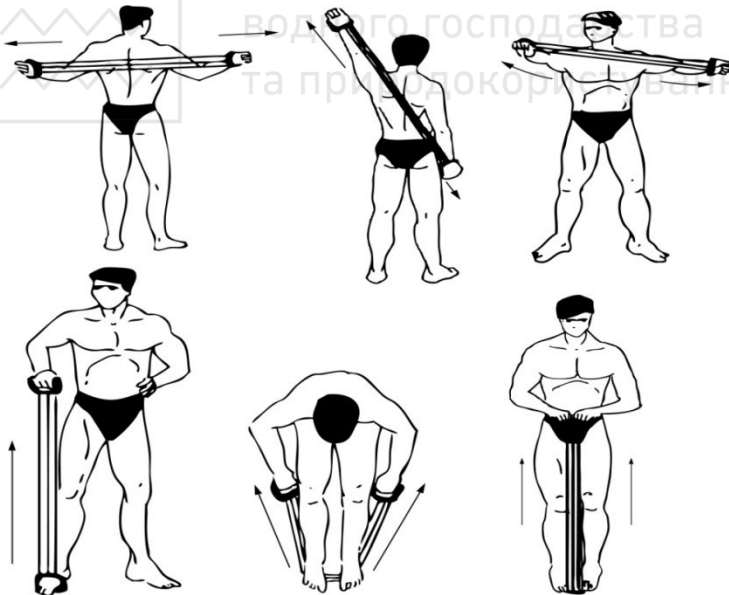


Рис. 3 Вправи з еспандером

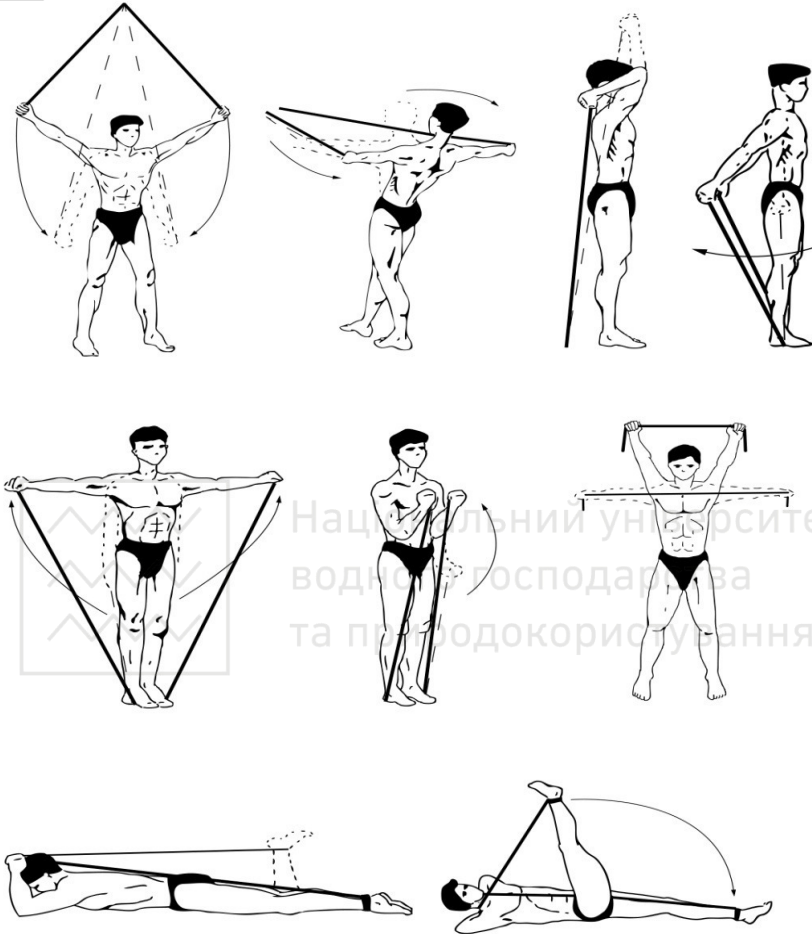


Рис. 4 Вправи з гумовим джгутом

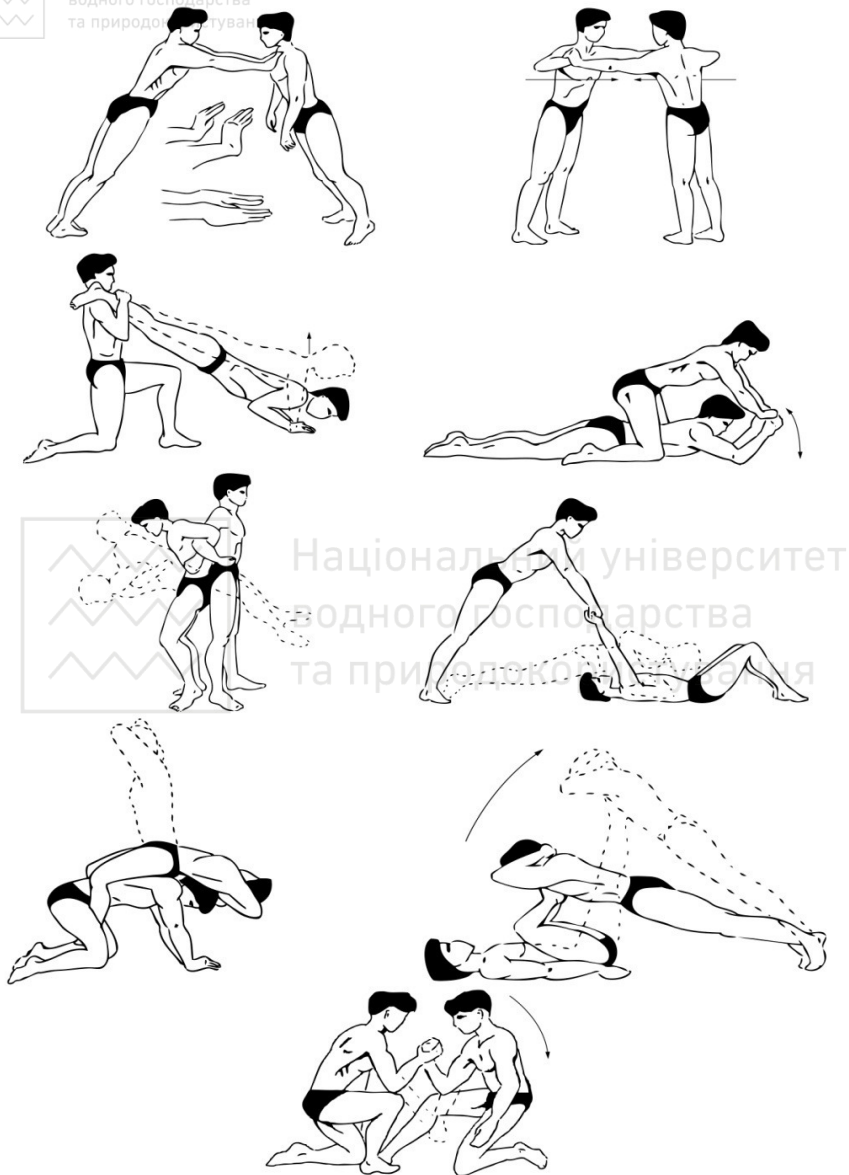


Рис. 5 Вправи з подоланням ваги партнера



Національний університет
водного господарства
та природокористування

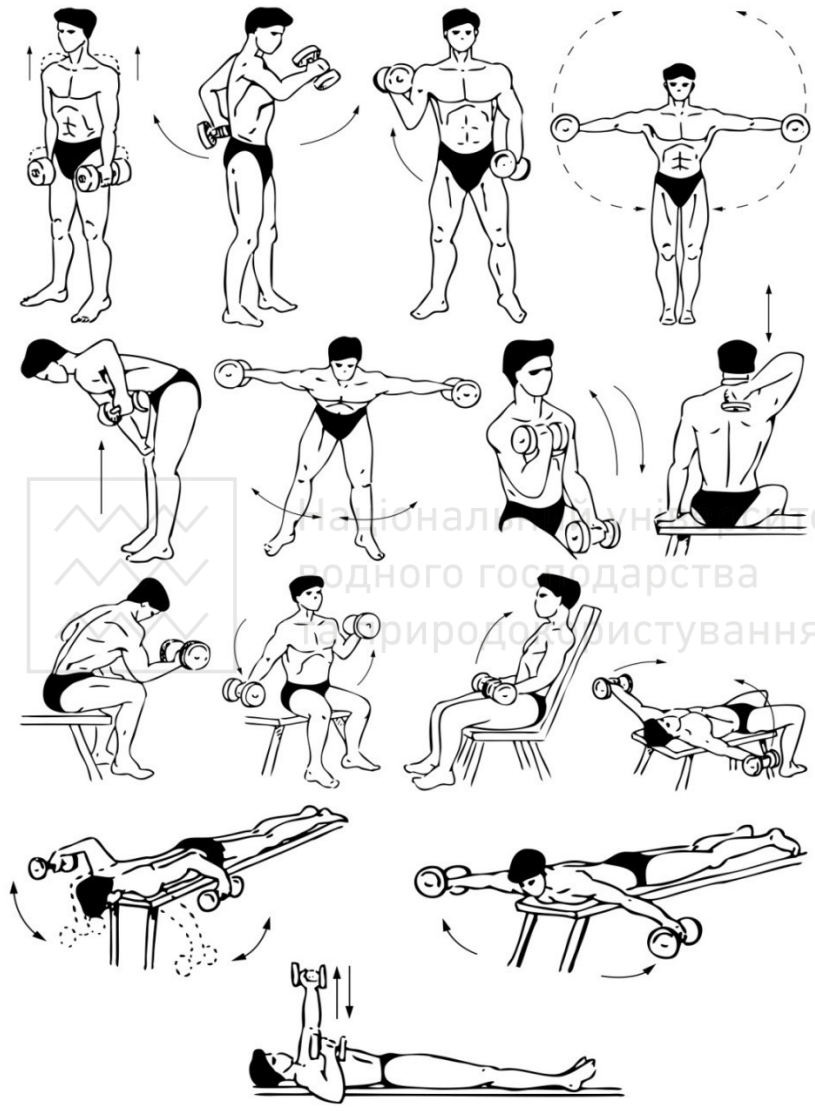


Рис. 6 Вправи з гантелями

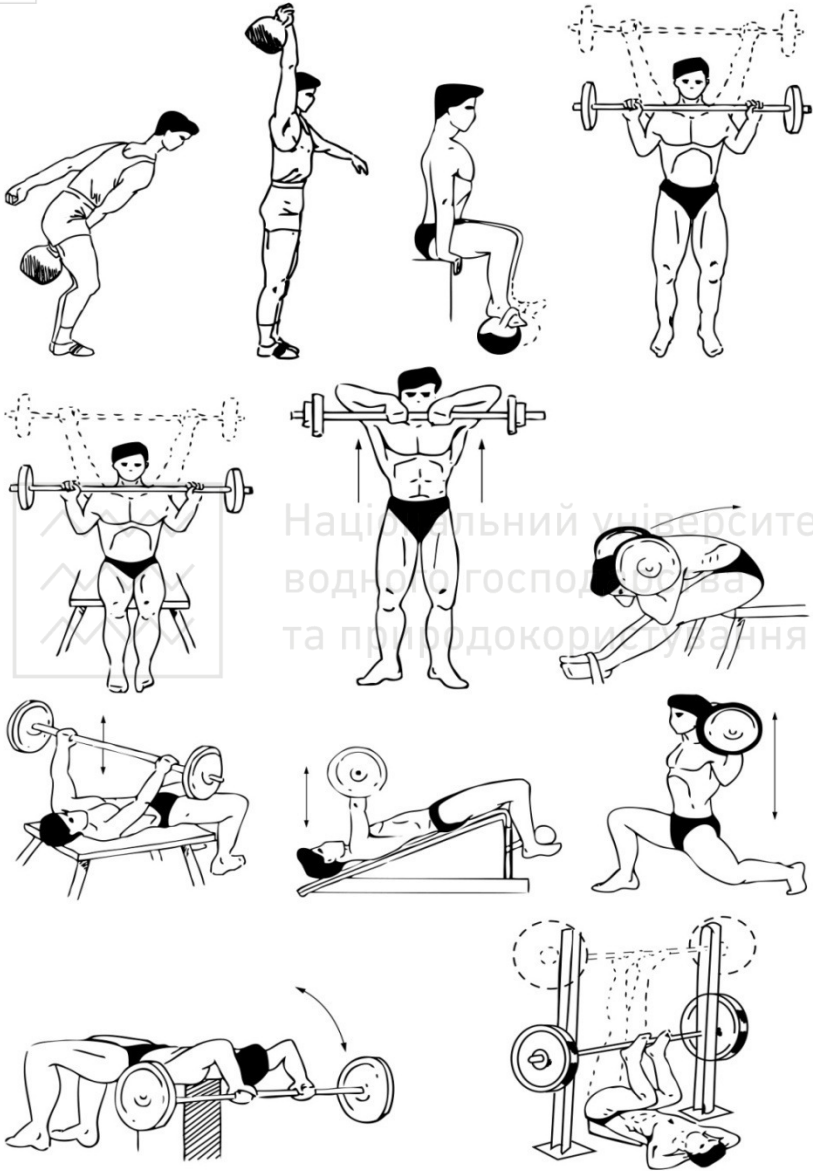


Рис. 7 Вправи з гирею та штангою



Національний університет
водного господарства
та природокористування

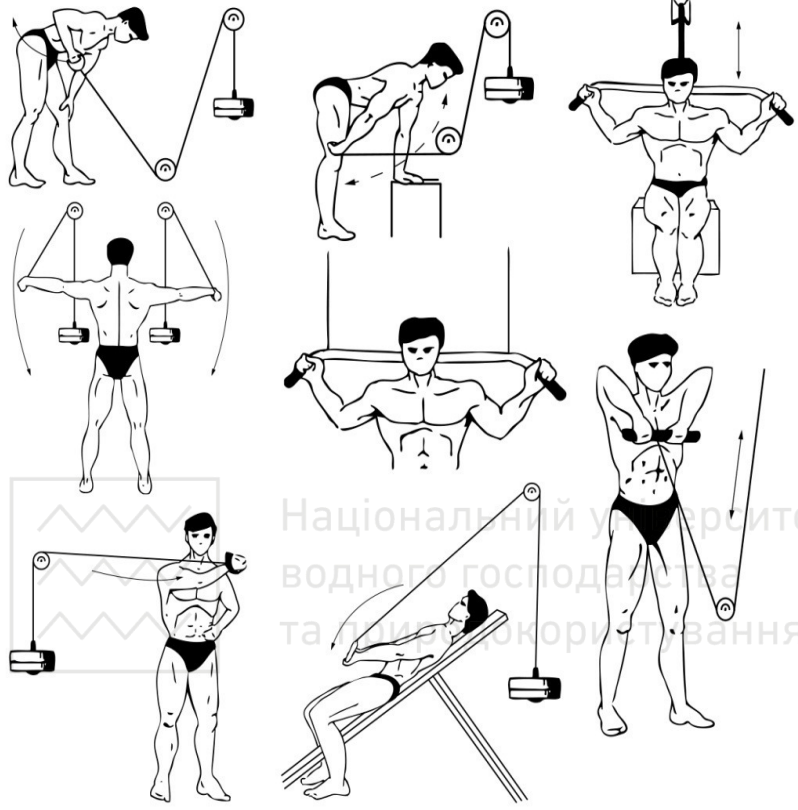


Рис. 8 Вправи на тренажерах



6.2 Розвиток силової витривалості

Силова витривалість – здатність організму атлета протидіяти стомленню при відносно тривалих та високих силових навантаженнях. Для розвитку силової витривалості необхідно:

- підвищувати функціональні можливості організму;
- збільшувати силу різних м'язових груп;
- поліпшувати координацію рухів;
- підвищувати витривалість до динамічних зусиль;
- активізувати працездатність серцево-судинної і дихальної систем [5].

У гирьовому спорті вправи виконуються з великим навантаженням протягом тривалого часу, тому для підтримки високої працездатності необхідна відповідна силова витривалість. Працездатність характеризується здатністю виконувати великий обсяг тренувального навантаження протягом одного заняття або у всьому процесі підготовки до змагань.

Ефект тренування на «силову витривалість» визначається наступними параметрами:

- величиною навантаження;
- темпом рухів;
- тривалістю роботи та її характером;
- інтервалами відпочинку;
- тривалістю періоду тренування;
- вихідним рівнем розвитку витривалості;
- працездатністю серцево-судинної і дихальної систем.

Основними засобами розвитку силової витривалості є класичні вправи з гирями, що виконуються з багаторазовим підніманням їх до значного стомлення [5].

Для розвитку силової витривалості у вправах зі штангою застосовується повторна робота з вагою 40-60 % від максимуму. Кількість повторень – 10-18 разів у 4-6 підходах.

У вправах з гирями величина навантаження в підходах змінюється в межах 25% - 80 % від максимальної кількості



підйому гирь, що залежить від періоду підготовки, цілей та обраного методу тренування.

Силова витривалість краще розвивається, якщо робота виконується в середньому темпі.

Для розвитку силової витривалості використовують метод кругового тренування. Він може бути застосований в будь який період тренування. Його ефективність полягає в тому, що в одне тренування включається велика група різноманітних вправ з гирями, штангою, на гімнастичними снарядами і ін.

В підготовчому навчальному відділенні використовується поступовий метод підвищення обсягу навантаження та інтенсивності. Кількість станцій у круговому тренуванні збільшується з 6 до 10 в колі на кожному занятті або через заняття. Далі визначається максимальна кількість повторень та норма навантаження, підвищуючи, таким чином, інтенсивність кругового тренування.

Приклад кругового тренування:

Станція 1. Ривок кожною рукою (30-40 % від максимуму).

Станція 2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (максимальна кількість разів).

Станція 3. Підйом двох гирь на груди (5-10 разів).

Станція 4. Жим двох гирь від рівня голови (5-10 разів).

Станція 5. Лазіння по канату за допомогою ніг (3 рази).

Станція 6. Поштовх двох гирь (50-60 % від максимуму).

Станція 7. Підйом переворотом на перекладині (3-5 разів).

Далі розпочинати з першої вправи. В залежності від періоду підготовки можна повторити цей цикл 2-3 рази.

Приклад кругового тренування зі штангою:

Станція 1. Нахили зі штангою за головою (10-15 разів в одному підході).

Станція 2. Присідання зі штангою на плечах (6-10 разів в одному підході).

Станція 3. Вистрибування зі штангою на плечах (до 6-8 разів).



Станція 4. Швунг поштовховий із за голови (5-8 разів в одному підході).

Станція 5. Піднімання на носки, штанга за головою (8-10 разів).

Станція 6. Обертання тулубом, штанга на плечах (по 6-8 разів у кожен сторону).

Станція 7. Ривок у напівприсід, хват широкий (4-6 разів).

Станція 8. Тяга, гриф штанги нижче колін (6-8 разів).

Станція 9. Жим штанги від грудей стоячи, хват середній (6-8 разів).

Станція 10. Швунг поштовховий від грудей, трохи відхиливши тулуб назад (6 разів).





Література

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. / В.Я. Андрейчук. – Львів: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Василевський В.В. Основи гирьового спорту / В.В. Василевський. – Львів: НП, 2004. – 52 с.
3. Грибан Г.П. Спортивно-масова робота з гирьового спорту у вищому навчальному закладі: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 68с.
4. Методичні рекомендації з використання тренажерів та пристосувань студентами для розвитку фізичних якостей / Є.І. Комаревич, О.Є. Комаревич. – Рівне: НУВГП, 2013. – 32с.
5. Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук: навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с
6. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебн. пособие В.Ф. Тихонов, А.В. Сухойей, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132 с.