

## **Методика навчання техніки вправ з гирями**

Методика навчання в гирьовому спорті будується на основі принципів наочності, послідовності і систематичності.

Навчання проводиться в певній послідовності: ознайомлення, розучування, тренування.

Ознайомлення з вправою сприяє створенню у атлетів правильного уявлення про техніку його виконання. Для цього слід: правильно назвати вправу; ідеально її показати її в цілому; показати по частинах і пояснити техніку виконання кожної частини.

Розучування вправи проводиться без знаряддя (імітація), потім з однією гиркою по частинах і в цілому. Від правильної організації початкового періоду навчання багато в чому залежать успіхи атлетів. В зв'язку з цим дуже важливо закласти у новачків необхідний технічний фундамент, засвоїти з ними основні методи тренувань і потім перейти до вдосконалення техніки.

В процесі навчально-тренувальних занять вправи можуть розучуватись по частинах і в цілому.

При розучуванні вправи по частинах тренер роз'яснює і показує кожну його частину окремо, звертаючи увагу атлетів на особливості виконання окремих елементів (в ривку це підрив і фіксація; в поштовху – вихідне положення перед виштовхуванням, виштовхування і фіксація).

Основний принцип навчання – від простого до складного є ведучим в гирьовому спорті. Після розучування окремих частин вправи атлети приступають до освоєння в цілому.

На практиці одні спортсмени швидко засвоюють техніку виконання вправ з гирями, інші витрачають на це більше часу і потребують до себе особливої уваги в процесі навчання. Для таких спортсменів на початковому періоді навчання дуже важливий метод розучування по частинах.

*Ривок.* Навчання в гирьовому спорті розпочинається з ривка, як більш простої вправи. Спочатку засвоюється стартове положення. Воно приймається

практично в кожному циклі вправи, тому треба звернути увагу на положення ніг і спини. Спина повинна бути прямою, вона являється основною опорою, кругом якої здійснюється робота в ривку. Розстановка ніг на старті і при виконанні вправи – на ширині плечей, що забезпечує спортсмену надійну опору. При навчанні ривку треба акцентувати увагу атлетів на тому, що ноги і спина працює особливо активно в момент підриву. Спина повинна бути випрямленою і розміщуватись під кутом приблизно 60-65° по відношенню до зігнутих в колінах ніг. Таке розміщення ланцюгів тіла сприяє створенню найбільшої швидкості підриву і ефективного виходу гирі вгору. Під час виконання ривка і особливо після підриву не треба відпускати гирю особливо далеко від себе, тому що це збільшує амплітуду руху снаряда, порушує структуру вправи і значно знижує працездатність.

Після підриву рука починає згинатись в ліктьовому суглобі і потім випрямляється на зустріч зупинившись в «мертвій точці» гирі. Відбувається фіксація – нерухоме положення «спортсмен-снаряд», яке свідчить про завершення вправи.

Дуже часто початківці після підриву не згинають руку в лікті, а зразу піднімають гирю вгору прямою рукою. Що є помилкою, на яку треба також звернути увагу атлетів. Згинання руки в ліктьовому суглобі перед фіксацією дає можливість м'язам розслабитись і відпочити при багаторазовому виконанні вправи.

При виконанні ривка початківці не можуть відразу засвоїти підхват гирі рукою в «мертвій точці» і після піднімання вгору вона всією вагою «ударяє» по передпліччю. Вивченню цього технічного прийому потрібно приділити як можна більше уваги, щоб перехід від польоту снаряда до фіксації здійснювався плавно і безболісно.

Відповідно правил змагань по гирьовому спорту, опускання гирі після фіксації повинно відбуватися без торкання нею плеча або передпліччя. В цьому випадку рух снаряда вниз зв'язане з затратами зусиль м'язів спини і кисті. Важливе значення має оптимальна траєкторія руху, оскільки перехід від

опускання гирі до наступного замаху повинен бути плавним і економним по часу.

Після виконання ривка однією рукою спортсмен перехватує гирю другою рукою і знову робить замах для продовження вправи.

*Поштовх.* Навчання поштовху двох гир потребує від спортсмена загально-фізичної підготовки, сили і особливо гнучкості. Засвоєння техніки починається з гирями меншої ваги (або навіть з однією гирею) в установленій послідовності: ознайомлення, розучування і тренування.

Головними елементами поштовху є вихідне положення перед виштовхуванням, виштовхування і фіксація.

Від правильного вихідного положення, яке приймається багаторазово під час виконання вправи, залежить ефективність виштовхування і кінцевий результат. При засвоєнні цього положення дуже важливо звернути увагу атлетів на положення ніг, рук і тулуба, а також гир на грудях.

Після підняття гир на груди ноги і тулуб повинні бути випрямлені, ноги розставлені на ширині плечей; гирі лежать на плечі і передпліччі, лікті притиснуті до тулуба (це оптимальне положення перед виштовхуванням). Основне вихідне положення перед виштовхуванням для атлетів є найбільш тяжким. Характерними помилками являються: підняті лікті, зігнуті ноги і тулуб, розслаблений попереk. Тут характерно підкреслити, що для ефективного випрямлення перед виштовхуванням спортсмен повинен уявляти собою натягнуту пружину. Таке положення приймається кожний раз після фіксації і опускання на груди.

При освоєнні виштовхування треба звернути увагу атлетів на наступні моменти: воно повинне виконуватись головним чином за рахунок активної роботи ніг і тулуба, а не рук. При виконанні вправ гирьового двоборства руки виконують функцію спрямовуючої ланки. Більшість спортсменів початківців при освоєнні виштовхування намагаються активніше працювати руками. Це пояснюється тим, що м'язи рук значно чуттєвіші, ніж м'язи ніг, хоч і на багато

слабші за них. Спроба “штовхати” гирі руками, як правило, до помилок в техніці і зниженню результату.

Навчання виштовхуванню треба починати з освоєння підсіда: спочатку без гир (імітація), потім з однією гирею, і нарешті з двома полегшеними снарядами. Характерною особливістю цієї частини поштовхової вправи являється повільне згинання ніг в колінах і різке їх випрямлення з виходом на носки; тулуб при цьому створює жорстку постійну опору. Слід підкреслити, що потужна робота ніг і спини створює прискорення, потрібне для вільного польоту гир на потрібну висоту, а саме – вихід на носки в заключний момент виштовхування дозволяє передати гирям додаткове прискорення і звільняє спортсмена від навантаження для виконання підсіда. Цей елемент поштовхової вправи особливо тяжко засвоюється початківцями, тому він потребує додаткового відпрацювання з допомогою імітаційних вправ і тренування з полегшеним знаряддям.

Другий ( перед фіксацією) дозволяє спортсмену підхвтити гирі в “мертвій точці” і розслабити ноги при згинанні. В момент підхвату слід навчати учнів прогинати і фіксувати попереk, який повинен виконувати роль жорсткої опори.

Ця частина поштовхової вправи найбільш складна в техніці поштовху і потребує від спортсмена гарної координації, гнучкості і потужної роботи ніг.

В момент фіксації всі ланцюги тіла повинні бути жорстко закріплені; ноги , руки і тулуб випрямлені. Часто у початківців при виконанні цього елемента вправи одна або дві руки відхиляються в сторони. При навчанні потрібно акцентувати увагу учнів на тому, що гирі при фіксації треба тримати ближче одна до одної.

При опусканні гир на груди після фіксації дуже важливо уміння розслабляти руки в момент вільного падіння гир і прийняття їх на трохи зігнуті ноги. Це дозволяє відпочити всім працюючим м'язам і пом'якшує жорсткість удару, та прийняти оптимальне вихідне положення для наступного виштовхування.

Таким чином, поштовх – найбільш складна в технічному виконанні вправа гирьового двоборства – потребує кропіткого засвоєння окремих його елементів.

При навчанні велику допомогу може надати відеомагнітофон або робота перед дзеркалом, коли учень бачить, наскільки правильно він виконує той або інший елемент і які припускає помилки. Особливо це важливо на початковому етапі навчання і в момент підготовки до відповідальних змагань, коли потрібно усунути найменші технічні помилки для досягнення високого результату.

Приступаючи до навчання техніці вправ гирьового двоборства, тренер повинен виділити основні елементи засвоєння ривка і поштовху, на які необхідно акцентувати увагу учнів.

В ривку: замах, підрив, фіксація, опускання гирі.

В поштовху: вихідне положення перед виштовхуванням, виштовхування, фіксація.

В процесі навчання не менш важливе значення має правильне дихання.

Головною і необхідною умовою є своєчасне і достатнє споживання організмом кисню в ході напруженої роботи з гирями. Незалежно від ритму виконання вправ дихання повинно бути природнім, без затримок. Регулярні заняття дозволяють виробити оптимальне дихання для кожної вправи гирьового двоборства. Досвід показує, що в повному циклі ривка виконується два вдихи (на старті і після фіксації) і два видихи (під час фіксації і при опусканні гирі). В повному циклі поштовху виконується три вдихи (на старті, під час виштовхування і після фіксації) і три видихи (в в.п. перед виштовхуванням, під час фіксації і при опусканні гир).

Під час тренування дихання доводиться до автоматизму в відповідності з отриманим організмом навантаженням