

Літовченко В.Ю.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

На техніку піднімання гир впливають різні фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі. Виконання вправ з гирями протягом змагального часу (10 хвилин) стає можливим за умови безперервного необхідного обміну речовин. Ці процеси повинні проходити в умовах надходження в організм спортсмена необхідної кількості кисню і видалення з нього продуктів розпаду. Інтенсивна м'язова робота призводить до інтенсивного споживання кисню за рахунок збільшення газообміну. Якщо вправи тривають більше трьох хвилин, гирьовик виконує роботу в основному в змішаному аеробно-анаеробному режимі, переходячи на анаеробний ближче до кінця змагального часу. Результати вимірювань ЧСС у спортсменів високої кваліфікації з допомогою пульсомірів в змагальних умовах, показують зростання ЧСС більше 180 уд. / хв. після третьої хвилини. В кінці виконання вправ, на десятій хвилині, рівень ЧСС досягає 210 уд. / хв. і вище.

Вправи гирьового спорту для багатьох людей є одним із засобів фізичної підготовки. При навчанні цим вправам займаючися оволодівають навичками піднімання тягарів, отримують хорошу фізичну і волюву загартованість і набувають необхідні загальні та спеціальні знання, передбачені програмою. Навчання піднімання гир передбачає також виявлення здатних спортсменів, з якими проводяться навчально-тренувальні заняття для їх подальшого спортивного вдосконалення. Існують три форми організації навчання: груповий й індивідуальний, а також груповий з індивідуальним підходом.

Групове навчання проводиться з однорідним складом займаючихся за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, рухова підготовка, здатності до оволодіння рухами і т. п.

Індивідуальна форма навчання, як правило, використовується при проведенні занять з мало вміючими і мало здібними до оволодіння рухами з вагами людьми.

Групова форма навчання з індивідуальним підходом є основною при проведенні занять в навчальних закладах та секціях гирьового спорту. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з відстаючими.

Під спортивним тренуванням в гирьовому спорті слід розуміти багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання спортсмена і його вдосконалення у змагальних вправах. Основною метою спортивного тренування є досягнення високого рівня спортивної майстерності та підготовка спортсменів до виступів на змаганнях різного рангу.

Залежно від цілей тренувального заняття вправи з гирями поділяються: на підготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні. Підготовчими вправами є різні махи гир з перекладанням з однієї руки в іншу, жонгливання, різні присідання. Широко використовується така вправа, як «закидання однієї гирі на груди» з подальшим опусканням в замах. Спеціально-підготовчими є вправи, ритмо-темповий малюнок яких, в плані чергування періодів зусиль і розслаблень різних груп м'язів, схожий на змагальні вправи. Це виконання вправи класичний поштовх з одного гирею, швунги, вправа ривок двома руками і т.д. Спеціально-підготовчі вправи можуть виконуватися з одною гирею, а також з двома гирями, вага гирі при цьому може широко варіюватися.

Література:

1. Воротинцев А.І. Гирі. Спорт сильних і здорових.- Москва , 2002. - 172 с.
2. Дворкін Л.С. Силові єдиноборства: атлетизм, культуризм, пауерліфтинг, гирьовий спорт. - Ростов -на-Дону, 2001. - 284 с.
3. Добровольський С.С. Техніка гирьового двоборства та методика її вдосконалення: навч. посібник. - Хабаровск, 2004. - 108 с.
4. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник. – Львів, 2007. -221 с.