

С.М. Корнієнко, В.І. Шандригось, З.Й. Кульчицький

ВПРАВИ З ГИРЯМИ

Навчальний посібник



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

ББК 75.6я73
К67

Навчальний посібник підготували:

Корнієнко С.М. — доцент кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту

Шандригось В.І. — завідувач кафедри гімнастики і спортивних ігор Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту

Кульчицький З.Й. — заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу з гирьового спорту, викладач Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

Рецензенти:

кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя

Курко Я.В.

тренер-викладач Тернопільської обласної комунальної ШВСМ, заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту

Онищук С.М.

командир спортивної роти Навчально-спортивної бази літніх видів спорту Управління спорту Міністерства оборони України, заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, багаторазовий чемпіон світу, рекордсмен світу з гирьового спорту, голова Львівського обласного осередку Федерації гирьового спорту України, старший тренер збірної команди Львівської області з гирьового спорту

Андрейчук В.Я.

Рекомендовано науково-методичною радою Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка (протокол №1 від 14.09.2010)

Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Кульчицький З.Й.

К 67 Вправи з гирями: Навчальний посібник. — Тернопіль:
Навчальна книга — Богдан, 2011. — 144 с.

ISBN 978-966-10-1652-0

У посібнику запропоновано понад 80 вправ з гирями; подано орієнтовні комплекси вправ для різного рівня підготовленості дітей старшого шкільного віку та дорослих, методики розвитку силових якостей з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього контингенту; методику і техніку виконання вправ з розвитку силових якостей; поради щодо виготовлення спортивного нестандартного обладнання власноруч; таблицю розрядних нормативів з гирьового спорту; правила змагань з гирьового спорту; кінограми техніки виконання вправ з гирями.

Навчально-методичний посібник розрахований на викладачів факультетів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів, студентів та усіх бажуючих займатися атлетичною гімнастикою і гирьовим спортом.

Охороняється законом про авторське право.

Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.

ISBN 978-966-10-1652-0



9 789661 016520

© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2011

МЕТОДИКА

Приступати до занять з гирями рекомендується не раніше 14-15-річного віку. Бажано також провести до цього попередню підготовку, як мінімум, впродовж року систематично виконуючи вправи з подоланням маси власного тіла (віджимання в упорі лежачи, підтягування, присідання тощо), з еспандером та гантелями. Вага останніх має бути доведена до 10-12 кг, що свідчитиме про хорошу спортивну форму атлета [18;26].

Спочатку кількість тренувальних занять повинна становити 2-3 рази на тиждень (через день) із загальною тривалістю тренування приблизно 30-40 хвилин, а з підвищенням рівня фізичної підготовленості (тренуваності) їх тривалість і частоту можна збільшити (60-90 хвилин 3-5 разів на тиждень).

Перші заняття найкраще виконувати з парою легких гир (8, 10, 12 кг), а до змагальних (16, 24, 32 кг) — рекомендується переходити поступово, в міру підвищення тренуваності атлета і після адаптації до навантажень. Передчасне збільшення ваги приладу може призвести до неправильного засвоєння техніки виконання вправ і травматизму. Пам'ятайте, що кількість **підходів** (запланована кількість повторень однієї і тієї ж вправи, яка виконується без відпочинку) [17] і вага гир підбирається для кожної вправи окремо. Все залежить від мети тренування, ступеня його складності та фізичних можливостей атлета.

Для початківців оптимальна кількість підходів — від одного до трьох. Головними завданнями на цьому етапі будуть засвоєння техніки виконання вправ і гармонійний розвиток усіх м'язових груп в цілому. Тому комплекси вправ повинні складатися в основному із **базових** вправ, під час виконання яких задіяно декілька м'язів і суглобів одночасно. Це, зокрема, усі жими, тяги, присідання, підтягування, віджимання на брусах і від підлоги. Коли ж задіюється один м'яз і суглоб, такі вправи називають **ізолюючими** (підйоми на носки або згинання рук сидячи на лаві тощо). Багато уваги початківцям таким вправам приділяти не бажано, оскільки основний акцент має припадати на розвиток усіх груп м'язів. До виконання вправ у 3-5 підходів можна переходити лише в міру підготовленості атлета.

Комплекси атлетичних вправ потрібно змінювати через 2-3 місяці. А кожен останній тиждень місяця 3-4 дні рекомендується присвятити активному відпочинку. Дуже корисно поєднувати атлетичні

вправи з гирями із пробіжками, спортивними іграми (футбол, волейбол, баскетбол тощо), плаванням, їздою на велосипеді, пішими та лижними прогулянками.

Початкова вага гир у кожній вправі має бути такою, що дозволить без спотворення техніки вільно виконати не менше 8-10 повторень в підході (останні 1-2 повторення повинні виконуватись з певним, але не надмірним зусиллям). Коли з підвищенням рівня фізичної підготовленості атлет зможе виконати 15-20 повторень в трьох підходах, можна переходити до гир більшої ваги. Але тоді знову потрібно повертатися до початкової (8-10 разів) кількості повторень.

Якщо вправа виконується однією рукою, то після відпочинку її обов'язково потрібно повторити іншою. Тому розпочинати рекомендується зі слабшої руки, а тоді виконати таку ж кількість повторень сильнішою.

Стежте за диханням в процесі виконання вправ: вдих, як правило, припадає на рухи, під час яких тіло нахилиється назад або випрямляється, виконується розведення, підняття та відведення рук (коли розширюється грудна клітка); а видих відбувається під час нахилів, присідань, випадів (коли грудна клітка звужується). Дихання під час виконання вправ повинно поєднуватися з рухами і бути рівномірним. Майте на увазі, що деякі вправи – аритмічні, і в таких випадках потрібно дихати довільно, але глибоко. Якщо з певних причин дихання доводиться затримувати, намагайтесь, щоб така затримка була якомога коротшою.

Коли вправа виконується в повільному темпі, дихання має бути повільним, а швидкий темп, відповідно, вимагає дихати швидше. У вправах з обтяженням видих виконується в момент фази максимального зусилля. Це сприяє кращій роботі серцево-судинної системи. Правильне дихання також дає м'язам можливість інтенсивно працювати з обтяженням впродовж тривалого проміжку часу, виконує профілактичну функцію, запобігаючи різким перепадам артеріального тиску в момент напруження, забезпечує правильне положення тіла.

Максимально корисного ефекту від тренування (особливо під час роботи на витривалість) можна досягти, контролюючи показники ЧСС (частота серцевих скорочень за одну хвилину). Пульс здорової нетренованої людини у стані спокою становить 60-80 уд./хв. У фізично підготовлених людей цей показник – менше

60 уд./хв, а у тренуваних атлетів – 40-50 уд./хв і менше, що вказує на економічність роботи серця. В кожній віковій групі існує своя оптимальна величина навантаження, яка створює найсприятливіші умови для роботи серця – певний діапазон серцевих скорочень [24].

Таблиця №1

Роки	Оптимальна величина ЧСС під час навантаження, уд./хв
20	140-170
25	137-166
30	133-162
35	130-157
40	126-152
45	123-149
50	119-145
55	116-140
60	112-136

Якщо, наприклад, під час тренування з обтяженням ЧСС не досягає нижньої межі діапазону, це означає, що така вправа не сприяє підвищенню працездатності серця і, відповідно, не дає потрібного тренувального ефекту. Коли ж показник ЧСС виходить за верхню допустиму межу, таке навантаження є надмірним. Відтак тим атлетам, які бажають за допомогою вправ з гирями зміцнити своє здоров'я і підвищити рівень фізичного розвитку, достатньо тренуватись в межах діапазону ЧСС, що відповідає їх віку.

Інтенсивність фізичного навантаження здорової людини легко охарактеризувати за результатами ЧСС: при 130 уд./хв навантаження вважається малим; 131-150 уд./хв – помірним; 151-165 уд./хв – середнім; 160-180 уд./хв – великим; понад 180 уд./хв – максимальним [19].

Вимірювати ЧСС потрібно відразу після виконання вправи в перші 10-15 с, оскільки відновлення відбувається дуже швидко і показники можуть виявитись помилковими. Для цього треба три

пальці правої руки покласти на променеу артерію лівої руки так, щоб відчути пульс, підрахувати кількість ударів за 10 с і отримане число помножити на 6. Під час заняття можна також користуватися пульсометром: це допоможе стежити за верхньою і нижньою межами ЧСС, не відволікаючись від тренування.

Контроль за пульсом дає можливість кожному атлету самостійно визначати функціональний стан свого організму та правильно підбирати оптимальне тренувальне навантаження (об'єм та інтенсивність).

Відпочинок між підходами в середньому може тривати від 30 секунд до 2-3 хвилин. Визначити це можна за ЧСС і ЧД (частота дихання). В кінці відпочинку частота пульсу повинна знизитись до 110-120 уд./хв, а дихання має стати спокійним і ритмічним. Якщо часу для відновлення атлету недостатньо, рекомендується зменшити вагу гир або кількість повторень вправи.

Ще одна з умов інтенсивності фізичного навантаження під час тренування – це вага обтяження. Щоб з її допомогою впливати на інтенсивність, потрібно визначити для себе показник **ОМ** (одиничний максимум) для кожної вправи. Одиничний максимум – це максимальна вага обтяження, з якою атлет може виконати конкретну вправу без спотворення її техніки один раз. Але для визначення показника **ОМ** атлетам підліткового віку (14-15 років) потрібно користуватися іншою формулою. Так, початківці спочатку повинні підібрати вагу обтяження, з якою вони здатні виконати вправу в одному підході без спотворення техніки 10 разів. Далі отриману вагу потрібно помножити на коефіцієнт 1.25. Отже, якщо атлет, наприклад, 10 разів поспіль виконав вправу з гирею вагою 16 кг, то 16 множимо на 1.25 і отримуємо число 20 ($16 \text{ кг} \times 1.25 = 20 \text{ кг}$). Відтак **ОМ** атлета в цій вправі буде 20 кг. Коли відомо **ОМ** для всіх вправ, які застосовуються в тренуванні, можна змінювати його інтенсивність, обчислюючи робочу вагу обтяження у відсотковому відношенні від **ОМ** [2].

Отже, виконання вправ з великою кількістю повторень (15-30 разів і більше) та малою вагою обтяження (50-70% від максимальної ваги **ОМ**) у швидкому темпі та з короткими паузами для відпочинку (30 с – 1 хв) між підходами розвиває силову витривалість, допомагає позбутися зайвого жиру та сприяє збільшенню рельєфності м'язів. Це можна рекомендувати як для початківців, так і для більш підготовлених атлетів.

Вправа 55



Рис. 154



Рис. 155

Вправа 56

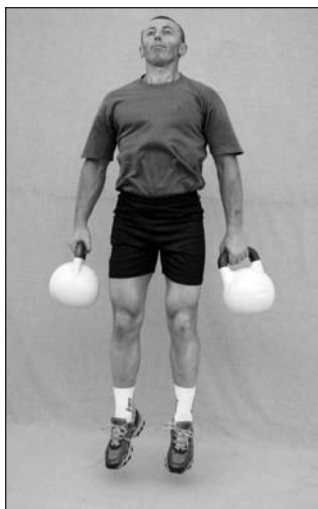


Рис. 156

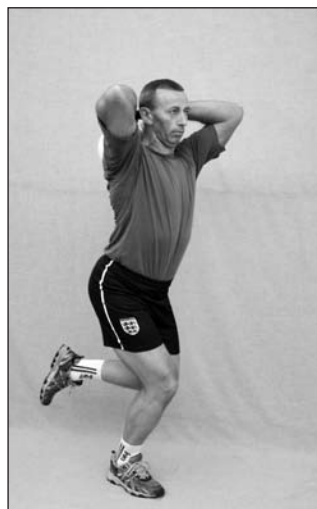


Рис. 157

Вправа 57

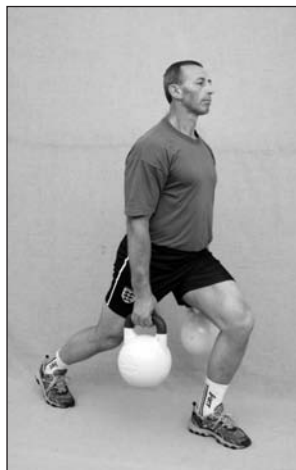


Рис. 158

Вправа 58

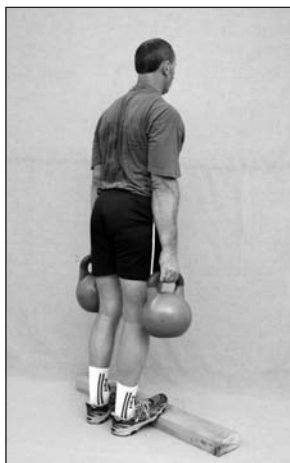


Рис. 159

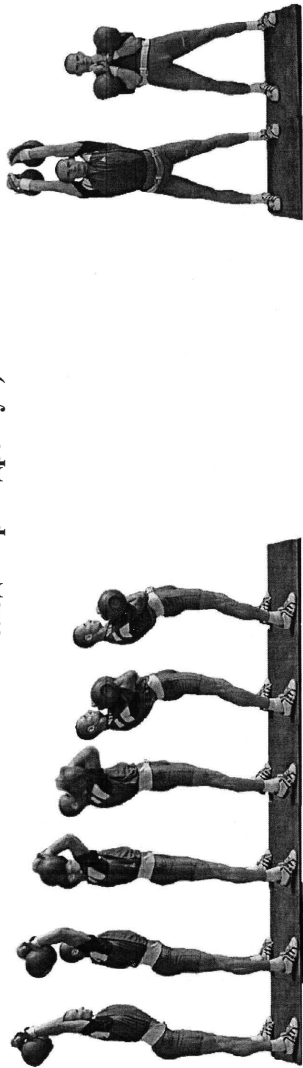


Рис. 160



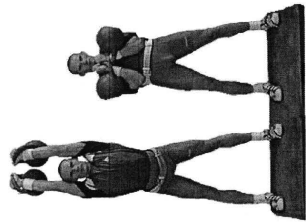
Рис. 161

Рис. (XIV). Техніка опускання гир в поштовху (виконує чемпіон та рекордсмен світу, ЗМС Володимир Андрейчук)



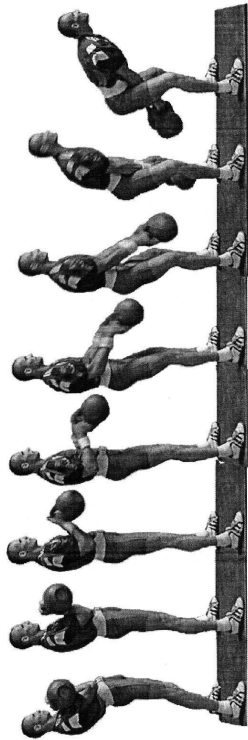
20 21 22 23 24 25

Опускання гир на груди. Кадри: 20 - фіксація, 21-24 - опускання, 25 - фіксація



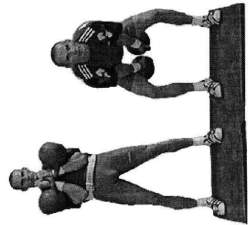
20a 25a

вигляд спереду



25 26 27 28 29 30 31 32

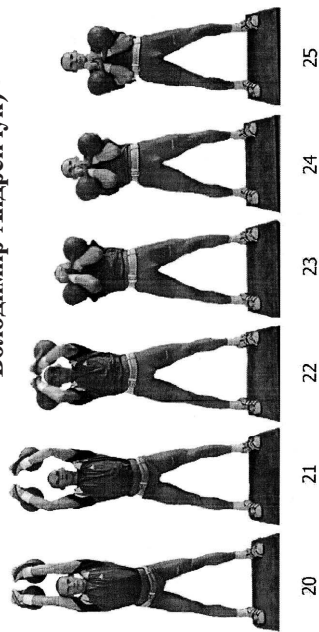
Опускання гир з грудей у поштовху за довгим циклом. Кадри: 25 - фіксація, 26-30 - скидання гир вниз, 31 - амортизація, 32 - мертва точка



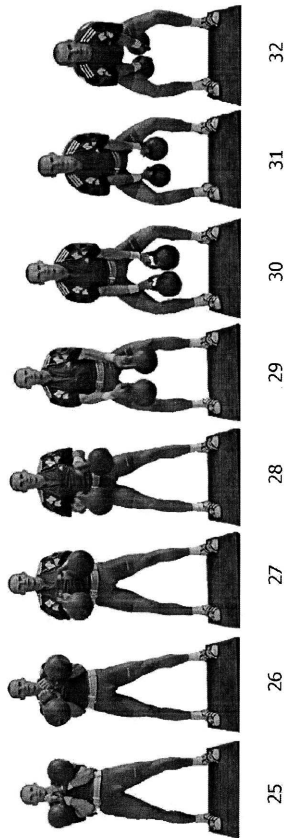
25a 32a

вигляд спереду

Рис. (XV). Техніка опускання гир в поштовху (виконує чемпіон та рекордмен світу, ЗМС Володимир Андрейчук)



Опускання гир на груди. Кадри: 20 - фіксація, 21-24 - опускання, 25 - фіксація



Опускання гир з грудей у поштовху за довгим циклом. Кадри: 25 - фіксація, 26-30 - скидання гир вниз, 31 - амортизація, 32 - мертва точка

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Методика.....	7
Загальнорозвиваючі вправи.....	14
Вправи для м'язів шиї.....	14
Вправи для м'язів рук і плечового поясу.....	16
Вправи для м'язів спини.....	20
Вправи для м'язів ніг.....	23
Вправи для м'язів черевного пресу і тулуба.....	26
Підвідні вправи гирьовика і методика їх виконання.....	29
Методика виконання загальнорозвиваючих вправ з гирею (гирями).....	32
Орієнтовні комплекси загальнорозвиваючих і підвідних вправ з гирею (гирями) для початківців.....	33
Комплекс 1.....	34
Комплекс 2.....	34
Комплекс 3.....	35
Комплекс 4.....	36
Комплекс 5.....	37
Комплекс 6.....	38
Комплекс 7.....	38
Комплекс 8.....	39
Комплекс 9.....	40
Комплекс 10.....	41
Фото до вправ.....	44
Єдина спортивна класифікація України.....	97
Список використаних джерел.....	118
Раритетні видання.....	119
Список рекомендованих джерел.....	120
Інтернет-ресурси.....	132
Словник.....	134
Додатки.....	137

Навчальне видання

Корнієнко Сергій Миколайович, Шандригось Віктор Іванович
Кульчицький Зіновій Йосипович

ВПРАВИ З ГИРЯМИ

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Тетяни Золоєдової*

Підписано до друку 13.11.2010. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 8,37. Умовн. фарбо-відб. 8,37.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66

publishing@budny.te.ua

www.bohdan-books.com