

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. В.Н. МАЧУГИ СТ. ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Методическая разработка на тему:

«Техника выполнения упражнения ДЦ (длинный цикл)»

Разработал: Галаган Олег Сергеевич, тренер-преподаватель по гиревому спорту

Целевая аудитория: тренеры-преподаватели по гиревому спорту спортивных школ, учителя физической культуры общеобразовательных школ

ст. Переясловская

2024 год

Содержание

1.	ВВЕДЕНИЕ	3-5
	1.1. История развития гиревого спорта	
	1.2. Значение занятий гиревым спортом	
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	6-9
3.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	10-11
4.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12-13
5.	ПРИЛОЖЕНИЕ	14

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. История развития гиревого спорта

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце 18 века. Гиревой спорт в разных формах издавна является частью культуры русского народа, неотъемлемой частью системы физического воспитания.

Поразительным долголетием, здоровьем, выносливостью атлетов «первого поколения» мы не перестаем удивляться и сегодня. Это Иван Поддубный, Иван Шемякин, Иван Лебедев, Петр Крылов, Георг Гаккеншмид, Александр Засс.

В 50-е годы проводились конкурсы силачей с гирями, квалификационных норм и правил еще не было.

В 60-е годы были разработаны классификационные нормативы и правила соревнований.

В 70-е годы гиревой спорт был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (в раздел национальных видов спорта).

В 1985-1988 годах гиревой спорт стал самостоятельным видом спорта (включен в ВЕВСК), были разработаны и утверждены правила соревнований.

В 1992 году была создана Международная федерация гиревого спорта, прошёл первый чемпионат Европы, в 1993 чемпионат Мира, первый кубок мира в 1994.

В настоящее время гиревой спорт включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию и является одним из самых динамично развивающихся видов спорта.

1.2. Значение занятий гиревым спортом

Упражнениям с гирями характерны наклоны туловища с различной амплитудой и энергичные его выпрямления. Так за одно занятие спортсмены делают от 200 до 500 и более наклонов, что способствует укреплению мышц спины. По воздействию на организм занимающихся, гиревой спорт, является одним из наиболее эффективных средств физического развития.

Нагрузка при многократном выполнении различных подбрасываний гири перед собой приравнивается к бегу, что способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы. А наклоны с энергичным выпрямлением туловища способствуют улучшению кровообращения в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что оздоравливает не только позвоночник, но и почти все внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника.

В сравнении со многими другими видами, гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ:

1. Заниматься с гирями можно не только в спортивном зале, но и во дворе, парке, на даче, подводной лодке, в одиночку дома и т.п.
2. Нет необходимости снимать и навешивать отягощения.
3. Возможность регулировать нагрузку количеством повторений.
4. Занятия гирями позволяют развивать выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость.
5. Занятия гиревыми упражнениями позволяют сформировать хорошую осанку, гармонию и пропорциональность телосложения.
6. Характер гиревых упражнений дает эффект близкий к циклическим видам спорта (бег, гребля, велосипед и т.д.), что благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой системе.
7. Занятия с гирями приносят ощущения не только силы и выносливости, но и уверенности, душевного комфорта.

Специфической особенностью регулярных тренировочных занятий с гирями является рост скелетной мускулатуры с одновременным увеличением мышечной силы и повышением силовой выносливости. Исследования Анурова Л. В. показывают, что у спортсменов - гиревиков проявляется высокий уровень развития силы мускул - разгибателей верхних и нижних конечностей, мускулатуры тела.

На протяжении многолетней истории развития гиревого спорта возникали вопросы по подготовке высококвалифицированных спортсменов-гиревиков.

Гиревой спорт относится к силовым видам спорта. Основные соревновательные упражнения – это классическое двоеборье, куда входят толчок и рывок гирь; и упражнение ДЦ (толчок гирь по длинному циклу).

В настоящее время специальной литературы по гиревому спорту очень мало, а имеющаяся не всегда соответствует действительности.

В литературных источниках существует деление толчка двух гирь по длинному циклу на фазы. Существующая разбивка ДЦ предполагает три части: подъём гирь на грудь, подъём гирь от груди, опускание гирь в положение виса. Следовательно, актуальным вопросом остается обучение технике ДЦ, так как от правильного овладения этой техникой зависит результат выступлений на соревнованиях.

Опираясь на литературу и собственный опыт, я разработал собственную структуру деления ДЦ (толчка двух гирь по длинному циклу) на периоды и фазы, что позволяет в совершенстве овладеть данным упражнением.

Данное методическое пособие рекомендовано тренерам по гиревому спорту спортивных школ, учителям физического воспитания.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Овладение навыком поднимания тяжестей начинается после освоения элементарной техники, умения принимать правильное положение туловища в начальных и конечных фазах движения.

Совершенствование спортивного мастерства в гиревом спорте, как и в любом другом, тесно связано с выявлением закономерностей изменения биомеханических характеристик:

пространственных - траектория движения центров масс снарядов и тела спортсмена и угловые изменения суставов;

пространственно-временных - скорость движения снарядов и отдельных звеньев тела спортсмена; силы реакции опоры; работы силы; мощности движения и др.

Без четкого понимания особенности проявления биомеханических характеристик выполняемого упражнения невозможно программировать процесс совершенствования двигательного мастерства спортсмена. Применение в тренировочном процессе средств и методов объективной информации имеет большое значение для управления совершенствованием спортивного мастерства. С учетом этого, осуществляя деление ДЦ (толчка 2-х гирь по длинному циклу) на фазы и периоды, я преследовал цель - использовать эту структуру для исследования особенностей проявления биомеханических характеристик при выполнении упражнения спортсменами различной квалификации. Поэтому, предлагаю свой вариант деления этого соревновательного упражнения на периоды, части и фазы.

Деление ДЦ (толчка 2-х гирь по длинному циклу).

«Старт». Начало двигательного действия при подъеме гирь начинается с принятия стартовой позы или «старта». Если, например, в тяжелой атлетике «старт» является одной из важнейших фазовых составляющих выполнения подъема штанги в рывке или толчке, то в гиревом спорте, когда атлет выполняет циклическое повторения при многократном подъеме гирь, не опуская их на помост, то техника старта не является решающим показателем

мастерства спортсмена. Однако, даже разовое выполнение «старта» при подъеме гирь должно выполняться с учетом биомеханической целесообразности, как фазовое движения позволяющее успешно начинать то или иное соревновательное упражнение (толчок и рывок).

В то же время, проведя анализ литературы, ряд авторов, описывая фазовую структуру подъема гирь, не включают «старт» в общую структуру выполнения упражнений. Я в своей работе рассматриваю «старт» как один из периодов в биомеханической структуре подъема двух гирь по длинному циклу. Этот период делится на две фазы - 1-я фаза подход к гирям и 2-я фаза - захват гирь руками.

1-я фаза. Атлет, подходя к гирям, принимает исходное положение - ноги расставлены шире плеч с естественным разворотом носков наружу, чтобы гири в фазе замаха свободно могли пройти между ногами назад.

2-я фаза. Атлет использует старт статический или с ходу, при котором он быстро сгибает ноги в коленях, наклоняется и принимает стартовую позу, одновременно захватывая гири.

Дальнейший анализ фазовой структуры подъема двух гирь по длинному циклу будет осуществляться без учета периода «Старт».

Предлагаю использовать следующую структуру деления ДЦ (толчка двух гирь по длинному циклу).

Упражнение ДЦ (толчок двух гирь по длинному циклу) целесообразно делить на 3 части:

- первая часть: подъём гирь на грудь;
- вторая часть: подъём гирь от груди;
- третья часть: опускание гирь в положение виса.

Первая часть - подъём гирь на грудь - состоит из следующих периодов:

1-й период - «подрыв» включает в себя фазы: амортизационная (предварительный разгон), финальный разгон.

2-й период - «уход» включает в себя фазы: без опорный подсед и опорный подсед.

3-й период - «вставание» включает фазу: выпрямление ног и туловища.

4-й период - «исходное положение перед толчком от груди» включает фазу: принятие исходного положения перед толчком от груди.

Вторая часть - подъём гирь от груди состоит из следующих периодов:

5-й период - «выталкивание», включающий в себя фазы: без опорный полу подсед, опорный полу подсед, выталкивание гирь от груди.

6-й период - «уход», включающий фазы: безопорный подсед и удержание гирь на прямых руках, опорный подсед и удержание гирь на прямых руках.

7-й период - «вставание», включающий фазу: вставание.

8-й период - «фиксация», включающий фазу фиксации в завершающей части толчка 2-х гирь от груди по длинному циклу.

Третья часть - опускание гирь (замах) - состоит из двух периодов:

9-й период - «опускание гирь на грудь» - включает в себя фазы без опорного подседа и опорного подседа.

10-й период - «замах» включает в себя следующие фазы: «сброс» гирь с груди, амортизационное сгибание ног, разгибание ног и принятие позы замаха (гири максимально отведены назад между ногами).

Рассмотрим более подробно фазы выполнения ДЦ (толчка двух гирь по длинному циклу):

1. фаза - амортизационная - начинается с конца замаха, ноги сгибаются в коленных суставах, гири начинают возвратное движение вперёд, фаза заканчивается максимумом сгибания ног в коленных суставах.

2. фаза - финальный разгон - начинается с момента разгибания ног в коленных суставах и продолжается до максимума разгибания ног и туловища.

3. фаза - безопорный подсед - начинается со сгибания ног в коленных суставах и заканчивается моментом минимального проявления силы реакции опоры.

4. фаза - опорный подсед - начинается с момента возрастания опорной реакции и завершается максимумом сгибания ног в коленных суставах.

5. фаза – выпрямление ног и туловища - начинается с момента разгибания ног и заканчивается полным их выпрямлением в коленных суставах.
6. фаза - принятие исходного положения перед толчком от груди.
7. фаза - безопорный полуподсед - начинается со сгибания ног в коленных суставах и продолжается до начала возрастания силы реакции опоры.
8. фаза - опорный полуподсед - начинается с момента возрастания силы реакции опоры и заканчивается максимумом сгибания ног в коленных суставах.
9. фаза - выталкивание гирь от груди - начинается с началом разгибания ног в коленных суставах и заканчивается их выпрямлением.
10. фаза - безопорный подсед и удержание гирь на прямых руках -начинается с началом сгибания ног в коленных суставах и заканчивается в момент проявления минимальной силы реакции опоры.
11. фаза - фиксация в полуприседе - начинается с момента окончания десятой фазы и заканчивается при полном выпрямлении ног в коленных суставах.
12. фаза - вставание - начинается с момента окончания одиннадцатой фазы и заканчивается полным разгибанием ног в коленных суставах и выпрямлением туловища.
13. фаза - фиксация - завершающая часть толчка 2-х гирь от груди.
14. фаза - безопорный подсед - начинается со сгибания ног в коленных суставах и заканчивается в точке проявления минимума силы реакции опоры.
15. фаза - опорный подсед - начинается с возрастанием силы реакции опоры и заканчивается максимумом сгибания ног в коленных суставах в подседе.
16. фаза - сброс гирь с груди - начинается с разгибания ног в коленных суставах и заканчивается максимумом их разгибания, сила реакции опоры при этом снижается и достигает минимума.
17. фаза - амортизационное сгибание ног - начинается с окончанием 16 фазы и заканчивается максимумом сгибания ног в коленных суставах, сила реакции опоры возрастает.
18. фаза - разгибание ног в коленных суставах и принятие позы замаха: гири максимально отведены назад между ногами.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро.

Разнообразие упражнений позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность; формируются осанка и красивое телосложение. Уже в течение первых двух лет занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Классический толчок - это скоростно-силовое, многократно повторяющееся движение. По правилам соревнований, две гири должны быть подняты от груди максимальное количество раз за 10 минут, что требует от спортсмены соответствующей физической подготовки и владения техникой.

Детальная работа над техникой, которая заключается в различных по структурным отношениям движениям, в совокупности с хорошей физической подготовкой дает положительные результаты.

Соревновательные перегрузки требуют большой выносливости, в том числе силовой выносливости - как базы гиревого спорта. Эти свойства достигаются за счёт повышения интенсивности нагрузок в недельном цикле (4-5 разовых занятий), их уплотнения. Для улучшения общей и специальной выносливости в тренировках гиревиков обязательно применение беговых упражнений в тренировочной программе (2-3 беговых тренировки в неделю). С помощью бега можно развивать два очень важных качества для гиревика — быстроту и выносливость. А так же бег нужен для разминка перед тренировкой и для более быстрого восстановления. Доказано, что в дни отдыха нужно совершать легкие пробежки по 20-30 минут в легком темпе – это способствует более быстрому восстановлению организма.

Для развития общей выносливости гиревика применяю бег в равномерном и переменном темпе. В качестве равномерного бега можно использовать кросс 5-10 км в не большом темпе. А в качестве переменных

пробежек можно использовать рваный бег — 300 метров в легком темпе, 100 метров — в быстром, 300 - в легком, 100 - в быстром и т.д. (дистанция до 3-4 км).

Для улучшения физических качеств спортсменов, я обязательно использую в тренировке гиревиков разнообразные упражнения из тяжелоатлетического спорта для общей физической подготовки, гимнастические упражнения для растяжки и расслабления мышц.

В тренировочном процессе использую пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

Равномерный метод применяю для повышения аэробных возможностей организма в основном на этапе общей физической подготовки.

При подготовке спортсменов более высокого уровня физической подготовленности применяю переменный и интервальный методы.

Переменный метод направлен на повышение уровня силовых, скоростных качеств и силовой выносливости. Интервальный метод повышает темповые возможности организма.

В период подготовки к соревнованиям использую повторный и соревновательный методы.

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002.
2. Гиревой спорт — 2002: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2002.
3. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. — Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003.
5. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / В.Н. Гомонов. — Смоленск: СГИФК, 2000.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
7. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005.
8. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. № 2. — Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008.
9. Носов Г.В. Гиревой спорт: учеб. пособие / Г.В. Носов. — Смоленск: СГИФК, 1998.
10. Пальцев В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / В.М. Пальцев. — Омск: ОГИФК, 1994.
11. Поляков В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта. — Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004.

13. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2003.

14. Андрейчук В.Я. Методические основы гиревого спорта, Львов: Триада плюс, 2007.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнение ДЦ (толчок гирь по длинному циклу)

