

Урок №45

Поштовх гирі, один з методів тренування учнів.

Гирьовий спорт — силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах (двоборство: поштовх, ривок) або в одній (поштовх довгим циклом).

Навчання поштовху двох гир потребує від спортсмена загально-фізичної підготовки, сили і особливо гнучкості. Засвоєння техніки починається 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 учнів 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 учнів є найбільш тяжким.

Характерними помилками вважаються:

- Підняті лікті;
- Зігнуті ноги і тулуб;
- Розслаблений попереk.

Тут характерно підкреслити, що для ефективного випрямлення перед виштовхуванням системи «спортсмен-снаряд» повинна уявляти собою натягнуту пружину. Таке положення приймається кожний раз після фіксації і опускання на груди.

При освоєнні виштовхування треба звернути увагу учнів 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 про освоєнні

виштовхування (особливо на перших заняттях) намагаються активніше працювати руками. Це пояснюється тим, що м'язи рук значно суттєвіші, ніж м'язи ніг, хоч набагато слабші за них. Спроба «штовхати» гирі руками, як правило призведе, до помилок в техніці і зниженню результату.

Навчання виштовхування 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 (з поступовим зростанням напруги м'язів) і різке їх випрямлення з виходом на носки; тулуб при цьому створює жорстку постійну опору. Слід підкреслити, що потужна робота ніг, створює прискорення, подібне 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 потребує додаткового відпрацювання з допомогою імітаційних вправ і тренування з полегшеним знаряддям.

Другий (перед фіксацією) дозволяє спортсмену підхвтити гирів «мертвій точці» і розслабити ноги при згинанні. В момент підхвату слід навчити 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 bliще 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 відео марафон або робота перед дзеркалом, коли учень бачить, наскільки правильно він виконує той або інший елементі 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.

Пристапуючи 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.