

## **Рассмотрение системы подводящих упражнений с гирями в качестве средств обучения классическим упражнениям гиревого спорта у спортсменов единоборцев смешанных единоборств для их применения в методике повышения специальной выносливости**

**Добровольский Сергей Славич** – доктор педагогических наук, профессор  
Дальневосточной государственной академии физической культуры.

**Евтушенко Евгений Борисович** – аспирант Дальневосточной государственной  
академии физической культуры.

*Аннотация:* В статье рассматриваются подводящие упражнения с гирями с помощью которых спортсмены единоборцы смешанных единоборств, тренирующиеся по методике развития специальной выносливости средствами гиревого спорта могут быстрее освоить классические упражнения гиревого спорта.

При написании данной статьи представленные упражнения были также рассмотрены с точки зрения стереотипности биомеханики с движениями действий единоборца в поединке. Разучивание подводящих упражнений проводилось с помощью расчлененно-конструктивного метода.

В результате обучения и применения подводящих упражнений занимающиеся гораздо быстрее освоили классические упражнения гиревого спорта. На практике было подтверждено целесообразное внедрение подводящих упражнений в систему обучения классическим упражнениям гиревого спорта.

*Ключевые слова:* Подводящие упражнения, гиревой спорт, единоборства.

Рассмотрены варианты включения подводящих упражнений в качестве начального этапа в обучении классическим упражнениям с гирями встроеной в методику процесса подготовки единоборцев. Обосновывается мысль о том что подводящие упражнения являются стереотипными со многими движениями производимыми спортсменами в процессе выполнения тех или иных приемов в качестве атакующих или защитных действий.

Принято считать что первые упоминания о гиревом спорте пришли к нам из древней Греции, из упоминаний об Олимпийских играх где описывается атлет который одной рукой поднял камень весом 111 кг который по форме своей мало чем отличался от современных гирь.

Затем упоминания о гире приходят к нам от древних славян и тюркских народов, которые использовали этот в будущем спортивный снаряд в качестве оружия, и как инвентарь для развития боевых качеств, но а в средние века с развитием торговли гиря приобрела важное значение как мера веса. В дореволюционной России упражнения с пудовыми и двухпудовыми гирями были распространены в сельской местности на различных народных праздниках. В 1885 году в Санкт-Петербурге был организован кружок по поднятию тяжестей, в котором упражнениям с гирями уделялось большое внимание.

В Советском Союзе гиревой спорт получил развитие в послевоенное время, с 1970 года в ЕСК было введено звание Мастера спорта России по гиревому спорту. С 1985 года начали проводиться чемпионаты СССР, с 1991 года чемпионаты России и Мира.

В настоящее время в нашей стране наблюдается активное развитие различных единоборств. Повсеместно организуются различные секции, спортивные школы, клубы, которые проповедуют, как новомодные течения различных боевых искусств, так и традиционные уже для России виды самозащиты и самообороны. Мы хотим остановиться на физической подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами. Прежде всего, нас интересует такой аспект физической подготовки единоборцев как – специальная выносливость. Обычно тренировка этого качества сводится к работе с собственным весом, тренировке с партнером в заключительной части основной тренировочной программы и длительным беговыми тренировками, работе с отягощениями и снарядами, которые не являются специфическими и эффективными для развития силовой выносливости. На мой взгляд, повышение данных физических характеристик, которые зачастую определяют, исход поединка происходит однобоко.

Объясняется прежде всего, это тем, что большинство секций, спортивных клубов из-за отсутствия достаточных финансовых возможностей не имеют спортивного инвентаря и дополнительного сопутствующего оборудования, которое давало бы возможность более полно развивать у занимающихся вышеперечисленные физические качества. В связи с этим возникает актуальность данной проблемы, как при небольших затратах на оборудование зала дополнительными средствами для повышения работоспособности занимающихся достичь высоких показателей в развитии специальной выносливости.

Особенно актуально стоит решение данной проблемы перед спортсменами массовых разрядов до «Мастера спорта» включительно.

В данной публикации, я постараюсь рассказать, как при помощи спортивного оборудования (классических гирь) не требующего больших затрат и наличие крупных площадей возможно сократить процесс обучения классическим упражнениям гиревого спорта при применении в процессе обучения подводящих упражнений для дальнейшего более быстрого обучения спортсменов единоборцев классическим упражнениям гиревого спорта, что в последующем даст возможность осуществлять подготовку данных спортсменов по разработанной методике повышения специальной выносливости за счет средств гиревого спорта.

Подводящие упражнения служат вспомогательными методами совершенствования целостного двигательного действия, содержащие в своей структуре элементы основного упражнения, и имитационные, полностью воспроизводящие структуру основного упражнения в других условиях. Эти специальные упражнения предназначены для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик техники, а также развития физических качеств,

За годы занятия гиревым спортом могу предположить, что применение средств гиревого спорта в тренировочном процессе единоборцев смешанных стилей может дать развитие именно тех качеств выносливости спортсмену, которые на мой взгляд необходимы ему во время поединка для сохранения высокой работоспособности, как в течении поединка так и на время всего турнира при этом на лицо имеется явная стереотипность движений (элементов) в упражнениях совершаемых в классических упражнениях гиревого спорта и движения спортсмена единоборца совершаемых при различных технических действиях.

Если при разработке годичного макроцикла включить данные упражнения в подготовительный период подготовки единоборца то во первых это создаст фундамент для последующего более быстрого и эффективного разучивания основных упражнений гиревого спорта во вторых стереотипность движений будет осуществляться в усложнённых условиях, что вполне приемлемо для данного периода подготовки спортсменов.

Разучивание подводящих упражнений расчленено-конструктивным методом, когда на начальных этапах обучения сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое

Рассмотрим упражнение толчок двух гирь:

Данное упражнение весьма стереотипно по своим биомеханическим составляющим с ударом апперкот.

Фазы выталкивание гирь строятся точно на таких же движениях как и движения во время нанесения спортсменом ударов руками но особенно схожи с движениями которые совершает спортсмен во время нанесения удара апперкот.

Действие начинается с движения тела вниз за счет сгибание в коленном суставе (спортсмен как бы подседает), для последующего выталкивания тела спортсмена в верх, затем происходит разгибания голеностопного сустава, затем тело приобретает ускорение за счет разгибание коленного сустава, затем в работу включаются сгибатели тазобедренного сустава и уже в последний момент импульс от пояса нижних конечностей передается на туловище (через подвздошные кости) и уже от туда переходит на руки, которые за счет движения в плечевом суставе начинают движение в верх вместе с гирями, при этом происходит так называемый «эффект хлыста» когда снаряд в канечной фазе движения резко ускоряется, тоже самое происходит когда спортсмен наносит удары в частности апперкот только в роли снаряда выступает кисть сжатая в кулак.

Для более ускоренного обучения этому упражнению я предлагаю использовать подводящее упражнение «выталкивание двух гирь», начинать разучивать это упражнение можно с гирями 16 кг, у юношей и девушек и женщин это могут быть гири 10, 12, 14 кг

Исходное положение ноги на ширине плеч, гири в руках, плечи прижаты к туловищу (положение гири «на груди») и желательны упертые в подвздошные кости.

Первая фаза – фаза полуприседания с гирей, затем идет фаза разгибание ног с выходом на носки в этот момент руки прижаты к туловищу и желательны уперты в подвздошную кость тазобедренного сустава, начинают движение в верх до угла между плечом и туловищем в 90 градусов, то есть происходит выталкивание, затем руки возвращаются в исходное положение «на грудь».

Темп выталкиваний произвольный, главное добиться устойчивого навыка в движении ног и рук. Включение в работу рук снижает эффективность выталкивания и приводит к преждевременному их утомлению.

Дыхание спортсмена не должно быть прерывистым или натужным, а также не должно быть задержек в дыхании. Вдох происходит, когда гири находятся в положении «на груди», выдох происходит постепенно с момента начала выталкивания рук до момента достижения ими верхней мертвой точки.

Второе упражнение — это рывок гири.

Данное упражнение по своим биомеханическим показателям стереотипно с движениями во время нанесения как прямых, боковых ударов, свингов так и проведения бросковых действий, (например: бросок прогибом, бросок после прохода сопернику в ноги с отрывом его от ковра, выведение соперника из равновесия за счет рывка его по направлению «к себе» при захвате элементов экипировки) так как оно в основной своей фазе совершается за счет отклонения, скручивания туловища назад и сгибания разгибания ног в коленном суставе для увеличения момента инерции придаваемому

снаряду а при проведении поединка соответственно телу соперника.

Для более ускоренного обучения этому упражнению я предлагаю использовать подводящее упражнение «махи гири с подрывом», начинать разучивать это упражнение можно с гирями 16 кг, у юношей и девушек и женщин это могут быть гири 10, 12, 14 кг

Исходное положение ноги на ширине плеч, гиря в руке в положении вися.

За счет сгибания разгибания ног в коленном суставе раскачать гирю, и отклоняя туловище назад добиться того, чтобы рука с гирей поднималась до уровня линии плечевых суставов, совершив несколько таких движений, добавляется момент скручивания туловища вокруг своей оси. Скручивание происходит в момент начала отклонения туловища назад, так что система «плечо-предплечье-кисть-гиря» начинают движение вокруг оси позвоночника назад, а свободная рука с плечом совершает движение вокруг оси позвоночника вперед при этом рука с гирей в локтевом суставе слегка сгибается.

В заключении хочу сказать, что при применении данных подводящих упражнений в обучении техники выполнения классических упражнений гиревого спорта спортсменов единоборцев, группа занимающихся была разделена на 2 группы по 8 человек, в первой группе занимающиеся разучивали классические упражнения гиревого спорта расчленено-конструктивным методом во второй группе с применением подводящих упражнений, в первой группе обучаемых уже после 3 тренировки 90 процентов занимающихся уже смогли выполнить толчок 2 х гирь и рывок одной гири в соответствии с техникой выполнения данных упражнений, тогда как только 60 процентов обучаемых из второй группы освоили данные упражнения после 3 тренировки, а 90 процентов смогли выполнить требования лишь на 7 тренировке.

На практике было доказано что подводящие упражнения ускоряют процесс обучения у единоборцев и способствуют более быстрому освоению методике развития специальной выносливости средствами гиревого спорта.

*Список литературы*

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт — 2002: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2002. - 96 с.
3. Гиревой спорт — 2004: справочник. — Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта, 2004. - 88 с.
4. Гиревой спорт: правила соревнований. — Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. - 12 с.
5. 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. — 108 с.: ил.
6. 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. - 26 с.

{social}