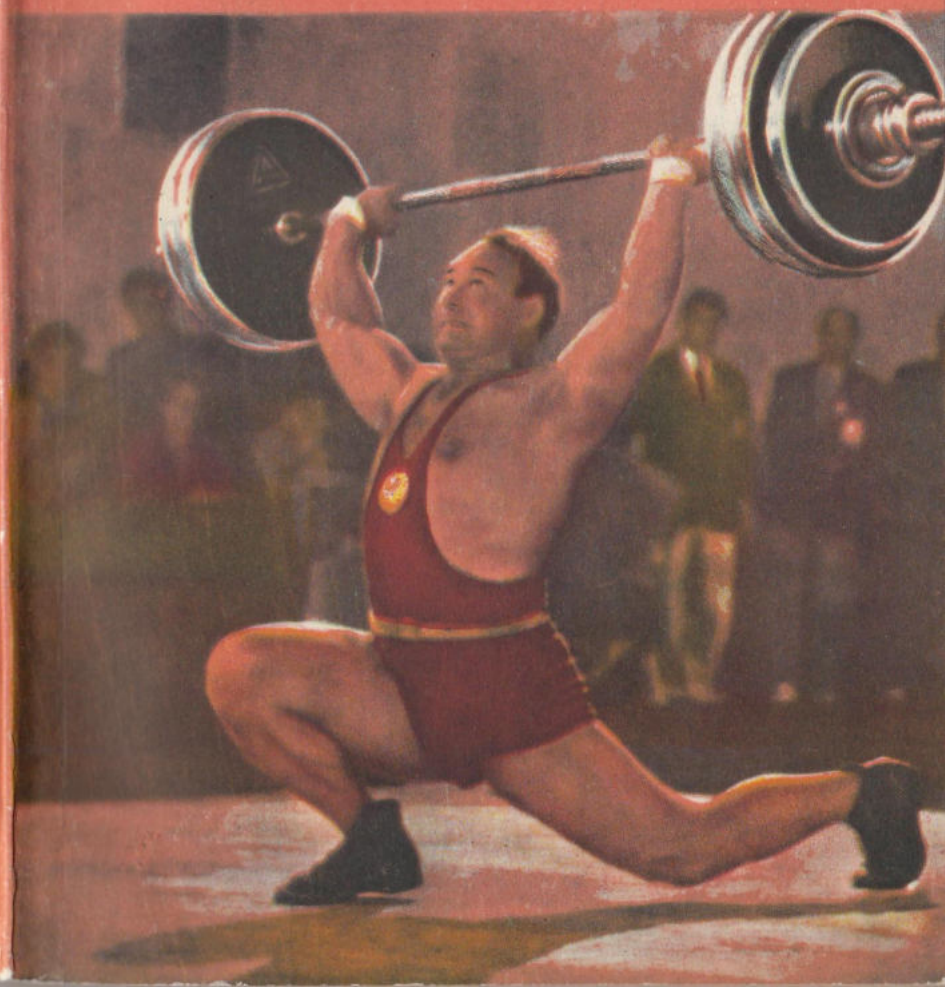


Цена 3 р. 80 к.

Р. П. М о р о з

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА



„Физкультура и Спорт” · 1957

БИБЛИОТЕЧКА СЕЛЬСКОГО КОЛЛЕКТИВА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

Р. П. МОРОЗ

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Государственное издательство
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»
Москва 1957

В пособии рассказано о технике классических движений тяжелой атлетики. Автор объясняет, как надо обучать тяжелоатлетическим движениям, как надо тренироваться. Значительное место в пособии отведено подготовительным упражнениям, позволяющим быстро развить силу и другие физические качества. Содержание учебно-тренировочной работы на первый год обучения и тренировки раскрыто в 110 уроках. В пособии описан основной инвентарь для занятий тяжелой атлетики, даны краткие сведения об организации и проведении соревнований.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

За последние годы значительно возросла массовость физкультурного движения на селе, улучшились спортивные результаты сельских спортсменов, укрепилась материальная база для занятий спортом, вырос замечательный общественный актив.

В целях оказания методической помощи общественному физкультурному активу на селе издательство «Физкультура и спорт» в 1957 г. выпускает библиотечку сельского коллектива физической культуры, в которую входят следующие книги:

Аксельрод С. Л. и Борзенкова Л. А. «Организация и правила спортивных соревнований»;

Коллектив авторов (руковод. Кукушкин Г. И.). «ГТО в коллективе физической культуры»;

Аристов П. А. и Афанасьев А. А. «Организация работы сельского коллектива физической культуры»;

Поликарпов В. П. «Спортивные сооружения в колхозе»;

Аграновский М. А. «Лыжный спорт»;

Алиханов И. И. «Борьба вольная»;

Травин К. И. «Баскетбол»;

Соколов А. А. «Городки»;

Крылов В. П. «Футбол»;

Маслов В. И. «Плавание»;

Мороз Р. П. «Тяжелая атлетика»;

Музис В. П. «Велосипедный спорт»;

Хоменков Л. С. «Легкая атлетика»;

Осколкова В. А. «Волейбол».

Библиотечка сельского коллектива физической культуры рассчитана на организаторов физкультурной работы на селе, спортивных судей, общественных инструкторов по

видам спорта. В ней они найдут ответы на вопросы: как организовать работу коллектива физкультуры, как провести спортивные соревнования, как организовывать и проводить занятия по ГТО и различным видам спорта. Руководители и организаторы физической культуры познакомятся с устройством простейших спортивных сооружений и смогут с успехом использовать полученные знания при строительстве.

Основным содержанием пособий являются техника вида спорта, планирование работы секции и методика начального обучения. Для облегчения работы общественного инструктора весь практический материал распределен по урокам.

Пользуясь библиотечкой и применяя ее советы и рекомендации в практической деятельности, физкультурные работники села приобретают первоначальный опыт по организации работы и методике физического воспитания.

Полученные знания по методике обучения и тренировки, а также умения и навыки организационной физкультурной работы должны в последующем закрепляться и расширяться. Для этого рекомендуется обращаться к соответствующей спортивной литературе, предназначенной для более квалифицированных спортивных кадров.

Издательство «Физкультура и спорт» обращается ко всем читателям с просьбой прислать свои отзывы и замечания по библиотечке и поделиться опытом использования ее в работе сельского коллектива физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Тяжелая атлетика представляет собой комплекс различных упражнений со штангой, гантелями и гириями. В этом комплексе преобладают упражнения со штангой — основным тяжелоатлетическим снарядом. Жим, рывок и толчок штанги двумя руками составляют классическое троеборье. По нему в настоящее время проводятся все официальные соревнования, начиная от первенств сельских коллективов физической культуры и кончая первенством страны, мира и олимпийскими играми.

Тяжелая атлетика — одно из важных средств всестороннего физического развития человека. Систематически упражняясь с тяжестями, человек укрепляет свои суставы и связки, мускулатура его становится сильной, а тело — более стройным. Быстро устраняются такие телесные недостатки, как впалая грудь, сутулость и т. п. Занятия тяжелой атлетикой хорошо укрепляют нервную систему, улучшают деятельность сердца и легких, усиливают кровообращение, улучшают обмен веществ. Регулярно занимаясь тяжелой атлетикой, человек развивает выносливость, ловкость, быстроту.

В Советском Союзе тяжелая атлетика приобретает все большую и большую популярность. Проводится много интересных соревнований и показательных выступлений. В течение ряда лет регулярно устраиваются всесоюзные соревнования сельских тяжелоатлетов, которые добились уже высоких результатов. Например, на Всесоюзных соревнованиях сельских физкультурников 1955 г. в Астрахани приняло участие 17 команд от 14 союзных республик. В соревнованиях участвовало 114 сильнейших сельских спортсменов. В острой спортивной борьбе с командой Российской Федерации победителями в этих соревнованиях

вышли сельские труженики Украинской ССР. В апреле 1956 г. в Сталинграде проводилось III Всесоюзное первенство сельских физкультурников по тяжелой атлетике. На этот раз победа досталась спортсменам Российской Федерации. Большинство участников добились хороших результатов. Украинец А. Хвесик, выступавший в легком весе, выполнил норму мастера спорта СССР, подняв в сумме троеборья 360 кг.

Развитию советского спорта во многом способствовала Спартакиада народов СССР, которая проводилась в августе 1956 г. в Москве на Центральном стадионе им. В. И. Ленина.

Десятки тысяч тяжелоатлетов усиленно тренировались, чтобы в успешной борьбе на различных соревнованиях, от спартакиад коллективов физической культуры колхозов, совхозов, МТС, районов до областных, краевых и республиканских, завоевать право стать участником грандиознейшего праздника советского спорта — Спартакиады народов СССР.

В соревнованиях по тяжелой атлетике на Спартакиаде народов СССР «скрестили свое оружие» 18 команд, представлявших 15 союзных республик, Москву, Ленинград, и Карельскую АССР. 168 богатырей съехались в Москву, чтобы помериться силами.

Победителем вышла сильная команда Москвы. Чемпионами Спартакиады стали: в легчайшем весе — москвич В. Стогов, в полулегком — ростовчанин И. Удодов, в легком весе — ленинградец А. Фаламеев; в полусреднем весе — ленинградец Ф. Богдановский, установивший новый рекорд мира в жиме — 134,0 кг; в среднем весе — рижанин В. Степанов; в полутяжелом весе — свердловчанин А. Воробьев, добившийся мировых рекордных результатов в сумме троеборья — 462,5 и в рывке двумя руками — 143 кг; в тяжелом весе — москвич А. Медведев, установивший рекорды СССР в сумме троеборья — 475 кг и в рывке двумя руками — 142,5 кг.

Значительных успехов добились советские тяжелоатлеты, выступая в международных соревнованиях. Атлеты СССР считаются сейчас одними из сильнейших в мире.

Путь советских штангистов к успеху был трудным. В 1947 г. они, впервые выступив на первенство мира, заняли второе командное место, завоевав 1 золотую, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. В 1952 г., участвуя на XV

Олимпийских играх в Хельсинки, тяжелоатлеты СССР вышли на первое место (в неофициальном зачете), одержав победу над штангистами США. И. Удодов, Р. Чимишкян и Т. Ломакин стали олимпийскими чемпионами. После этого ни одно крупное международное соревнование по тяжелой атлетике не обходилось без участия советских спортсменов. В первенствах мира и Европы 1953, 1954 и 1955 гг. штангисты Союза ССР вышли победителями. Особый интерес представляло первенство мира и Европы 1955 г., которое было проведено в Мюнхене. В этом соревновании за победу боролись 27 стран. Команда советских штангистов третий раз выиграла звание чемпиона мира. Ею были одержаны победы в 4 из 7 весовых категорий. Из 8 мировых рекордов 5 были установлены советскими штангистами. Чемпионами мира стали: В. Стогов, Р. Чимишкян, Н. Костылев и третий раз подряд А. Воробьев.

На XVI Олимпийских играх, которые проводились в конце 1956 г. в Мельбурне, в результате очень напряженных состязаний олимпийскими чемпионами стали советские спортсмены: легковес Игорь Рыбак с результатом 380 кг, полусредневес Федор Богдановский, установивший новый рекорд мира в троеборье — 420 кг, и Аркадий Воробьев, улучшивший рекорды мира в жиме двумя руками — 147,5 и в сумме троеборья — 462,5 кг.

Команда СССР завоевала 3 золотые и 4 серебряные медали и, проиграв одно очко команде США, заняла второе место (в неофициальном зачете).

Успехи советских атлетов объясняются большой любовью народа к тяжелой атлетике, тем, что ею занимается масса спортсменов. Любят этот вид спорта и в деревне. Уж там-то всегда найдутся силачи, жаждущие помериться силами.

Однако, чтобы добиться более или менее значительных успехов в тяжелой атлетике, сельским силачам необходимо систематически тренироваться. Нужно организовать секцию любителей тяжелой атлетики, приобрести и сделать инвентарь, распланировать тренировочную работу, найти руководителя.

Сейчас в колхозах, совхозах и МТС стало гораздо больше возможностей для организации тяжелоатлетических секций. В селах можно встретить демобилизованных воинов, занимавшихся в Советской Армии тяжелой атлетикой. Их нужно привлекать к работе секции в качестве инструкторов.

торов. С помощью сельского физкультурного актива организатор секции должен выявить, кто желает заниматься тяжелой атлетикой, найти место для занятий, установить время их проведения, достать необходимый инвентарь. На общем собрании любителей тяжелой атлетики избирают бюро в составе 3—5 человек. Ему-то и поручают вести всю работу, связанную с деятельностью секции тяжелой атлетики.

Чтобы правильно заниматься тяжелой атлетикой, любителям этого вида спорта необходимо пользоваться специальной литературой. Здесь сельским силачам и поможет настоящее пособие. Цель его — в доступной форме сообщить деревенской молодежи, желающей заниматься тяжелой атлетикой, основные сведения о ней, а также помочь сельскому инструктору-общественнику в проведении учебно-тренировочной работы.

ТЕХНИКА ПОДНИМАНИЯ ШТАНГИ (ТРОЕБОРИЕ)

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелой атлетике занимающимся необходимо все время совершенствовать свои морально-волевые качества, развивать силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Необходимо также тщательно изучать и усваивать технику выполнения классических упражнений со штангой, настойчиво и вдумчиво вести круглогодичную тренировку, строго соблюдать режим.

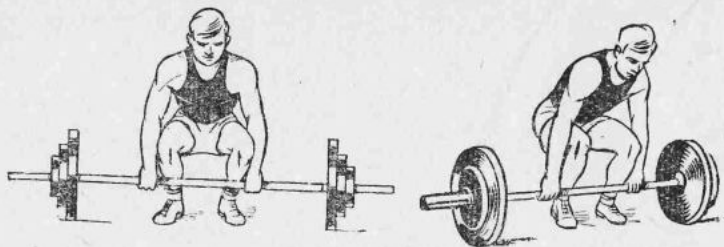
Инструктору при обучении технике тяжелоатлетического спорта и совершенствовании в ней нужно строго индивидуально подходить к занимающимся. Надо выбирать такой способ поднимания штанги в том или ином движении троебория, который наиболее целесообразен для спортсмена.

Следует учитывать, что при равной технике успех дела решает сила, при равной силе — техника, при равенстве физических и технических данных исход состязания определяют морально-волевые качества. Впрочем, бывает, что физически сильный спортсмен, но не обладающий достаточными морально-волевыми качествами, проигрывает слабому.

Значит, необходимо одновременно совершенствовать и технику, и физические, и морально-волевые качества.

Техника классических движений состоит из следующих основных элементов (схематично):

- 1) старт (рис. 1). Исходное положение, из которого атлет начинает выполнять упражнения;
- 2) хват и захват штанги руками (рис. 2, 3) (хват — расстояние между кистями на грифе, захват — способ обхвата грифа пальцами);
- 3) поднимание штанги до ухода в подсед — тяга (рис. 4);



1
Рис. 1. Старт

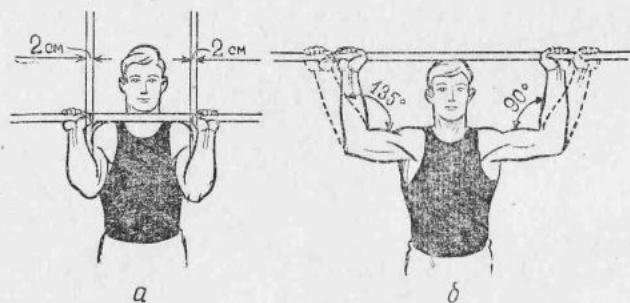


Рис. 2. Способы хвата:

a—для жима и толчка. Ширина хвата равна ширине плеч плюс 2—4 см; *б*—для рывка. Ширина хвата равна расстоянию между кистями согнутых в локтях рук под углом 90—135°.

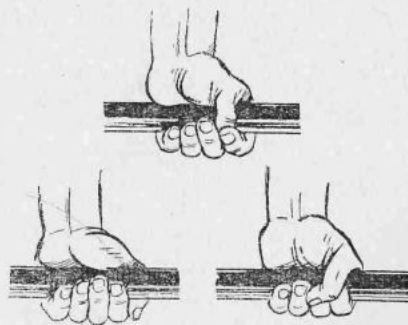


Рис. 3. Способы захвата штанги

- 4) подсед под штангу: *a* — полуприсед, *б* — «ножницы»,
в — «разножка» (рис. 5);
 5) вставание со штангой из подседа (рис. 6);

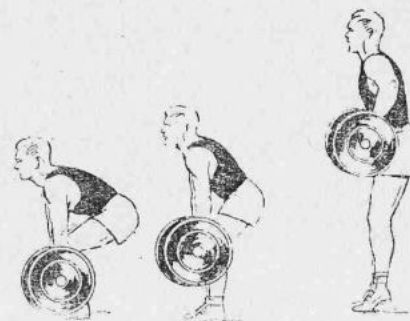


Рис. 4. Тяга (поднимание штанги до подседа)

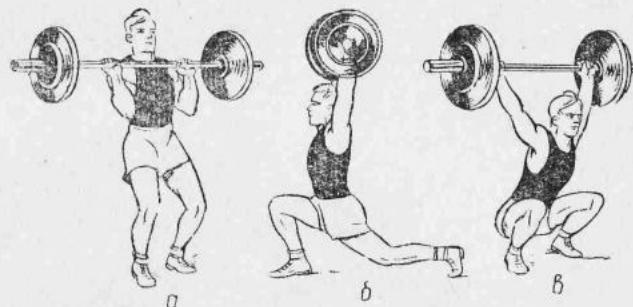


Рис. 5. Подседы:

a—полуприсед; *б*—«ножницы»; *в*—«разножка»;
 «Ножницы»: одна нога ставится вперед на ступню с небольшим поворотом носка внутрь, другая — назад на переднюю часть ступни с небольшим поворотом пятки наружу.
 «Разножка»: ноги одновременно расставлены в стороны по одной линии с поворотом носков и коленей в стороны

- 6) удержание штанги на груди в жиме и толчке двумя руками (рис. 7);
 7) непосредственное выжимание, вырывание, толкание;
 8) удержание (фиксация) штанги, поднятой вверх;
 9) опускание штанги вниз.

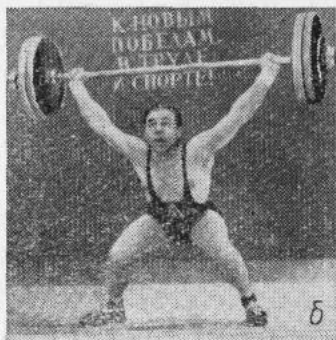
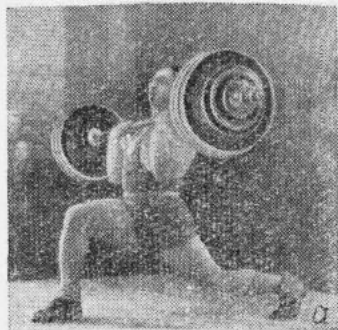


Рис. 6. Вставание из подседа:

а—«ножницы»; б—«разножка»

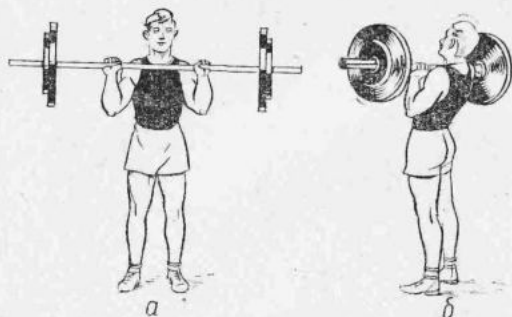


Рис. 7. Удержание штанги на груди (старт на груди):

а—при жиме двумя руками; б—при толчке двумя руками

ЖИМ ДВУМЯ РУКАМИ

Жим двумя руками — преимущественно силовое упражнение. В нем главную роль играет сила мышц плечевого пояса и рук, обеспечивающая выжимание штанги с груди на прямые руки.

Советские тяжелоатлеты добились высоких результатов в жиме двумя руками.

В легчайшем весе В. Стогов выжал 107,5 кг, что является мировым рекордом. Е. Минаев установил рекорд мира для атлетов полулёгкого веса, выжав 115,0 кг. Р. Хабут-

динов улучшил рекорд мира в этом упражнении для атлетов лёгкого веса, выжав 127,5 кг. А. Воробьев улучшил рекорд мира для атлетов полутяжелого веса, подняв 147,5 кг.

Жим двумя руками состоит из двух как бы отдельных движений: первое — взятие штанги на грудь, второе — непосредственный жим штанги вверх одними руками без дополнительных движений туловищем и ногами.

На грудь штангу можно поднимать любым способом: без подседа и с подседом под штангу.

Взяв штангу на грудь, атлет выпрямляет ноги. Ступни его ног расставлены примерно на ширину плеч, и носки немного развернуты. Гриф штанги должен лежать на груди выше сосков и ниже ключиц. В таком положении атлет удерживает штангу 2 сек., а затем, по сигналу старшего судьи (по хлопку в ладоши), начинает выжимать штангу. При этом не разрешается: сгибаться назад и в стороны, вращать туловище, менять стойку, сходить с места, отрывать пятки или носки от пола, менять положение рук или выжимать так, чтобы одна рука отставала от другой.

Старт. Подойдя к штанге, атлет занимает положение, в котором ступни ног находятся под грифом и расставлены

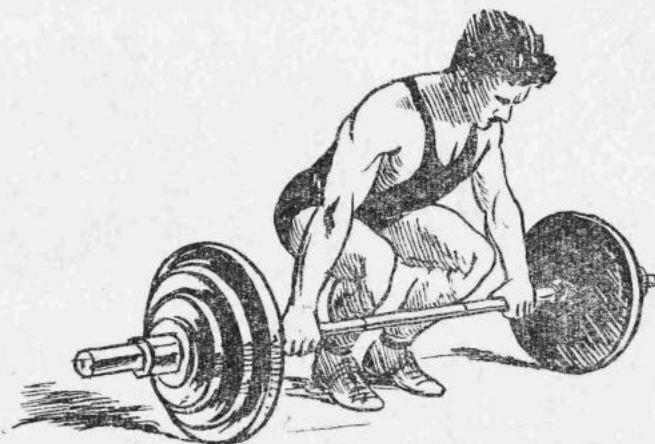


Рис. 8. Старт

на ширину плеч или несколько уже, так, чтобы центр грифа оказался точно между ступнями (рис. 8).

Затем атлет приседает, наклоняясь, подает туловище несколько вперед и захватывает гриф руками сверху обыч-

ным способом. Ширина хвата равна примерно ширине плеч или на 3—5 см больше.

Вслед за этим атлет принимает собственно исходное положение (старт) для взятия штанги на грудь: руки прямые, но не напряженные, спина прямая, слегка прогнутая в пояснице, голова несколько приподнята.

Поднимание штанги на грудь. Приняв стартовое положение, атлет делает неполный вдох и, задержав дыхание, начинает поднимать штангу, энергично разгибая туловище и ноги (в начале подъема не резко, а плавно).

Как только штанга окажется на уровне коленей или немного выше, атлет делает максимальное усилие ногами и туловищем («подрыв»): он стоит уже на слегка согнутых ногах, несколько поднявшись на носки. В этот момент включаются в работу руки. Силою спины, ног и рук штанга поднимается до уровня груди. Атлет быстро подворачивает локти под гриф и кладет находящуюся в упоре на ладонях штангу на приподнятую грудь (чему способствует задержка дыхания после вдоха). Плечи опущены вниз. Туловище слегка прогнуто в поясничной и грудной частях. Подбородок немного приподнят. Носки развернуты в стороны.

Поднимать штангу на грудь необходимо строго по прямой и как можно ближе к туловищу. Брать легкий и средний вес можно без подседа, большой вес — с помощью небольшого подседа.

Подсед выполняется в момент подтягивания штанги до уровня груди и должен исполняться предельно энергично. Применяются два способа подседа: 1 — на месте, без перемещения ступней, путем сгибания ног в коленях; 2 — «ножницы». Последний способ применяется значительно реже, чем первый.

Подсед не должен быть излишне глубоким. Небольшая глубина его позволяет атлету быстро подняться в исходное положение для выжимания.

Подсед на месте требует меньшей затраты времени и сил, ему и следует отдавать предпочтение.

От того, насколько правильно поднята штанга на грудь, во многом зависит результат в жиме. Вот почему этому движению необходимо уделить особое внимание.

Жим. Штанга на груди удерживается на линии выше сосков и ниже ключиц. Локти опущены вдоль туловища, голова держится прямо. Выдержав штангу на груди 2 сек.,

атлет силою одних рук начинает энергично выжимать штангу вверх. Как только гриф достигнет уровня глаз, атлет несколько разводит локти в стороны и незначительно подает грудь вперед. Штанга идет вверх-назад мимо лица, а в дальнейшем поднимается над головой. Туловище при этом подается немного вперед. При выжимании штанги от груди необходимо фиксировать мышцы ног, таза и поясницы.

Опускание штанги. После фиксации штанги нужно опустить ее вначале на грудь. При опускании нужно слегка согнуть ноги, чтобы не было удара по груди. Затем следует плавно опустить штангу на пол.

Дыхание при выжимании штанги двумя руками. Механизм дыхания при выжимании штанги двумя руками оказывает большое влияние на результат. Рекомендуется придерживаться следующего: при подходе к штанге сделать глубокий вдох; при приседе для захвата штанги — выдох; перед подниманием штанги на грудь — неполный вдох (полвдоха); при поднимании штанги на грудь задержать дыхание; при 2-секундной паузе со штангой на груди и выжимании снаряда вверх задержать дыхание; при опускании штанги вниз — полный выдох.

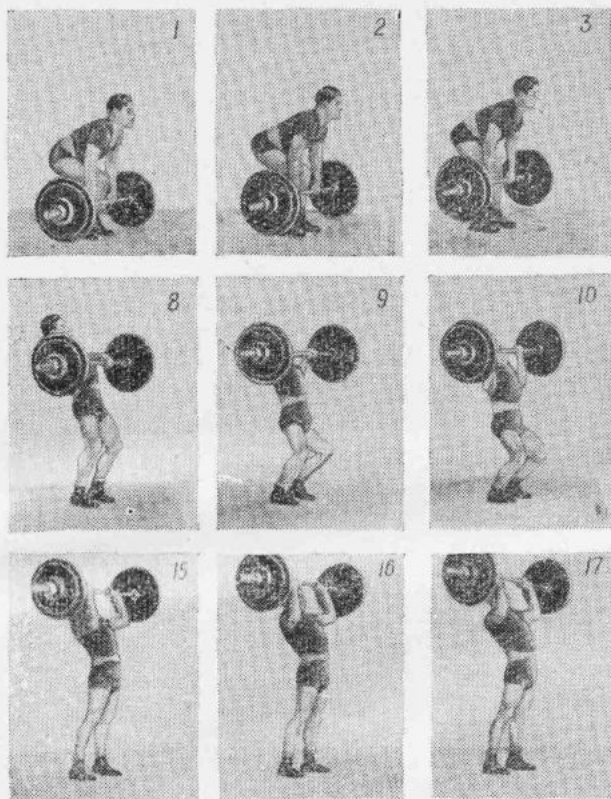
Дыхание в тяжелой атлетике имеет чрезвычайно важное значение и с точки зрения физиологии. Поэтому всем инструкторам, тренерам и атлетам необходимо серьезно изучить его. Рекомендуется познакомиться с книгами: А. Н. Крестовников, Физиология человека, ФиС, 1954; Н. В. Зимкин, Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости, ФиС, 1956.

РЫВОК ДВУМЯ РУКАМИ

Наиболее сложным движением классического троеборья является рывок штанги двумя руками. Он требует четкой координации движений, большой точности, быстроты, гибкости, смелости и, конечно, силы.

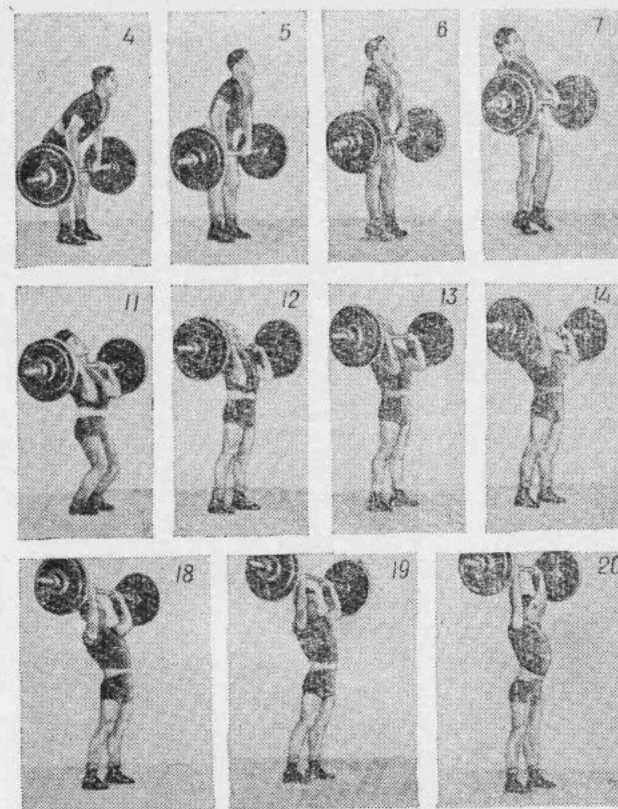
Советским штангистам принадлежит несколько мировых рекордов в этом движении: в полулегком весе — Р. Чимишкяну — 110 кг, в полусреднем весе — Ю. Дуганову — 133 кг, в легком весе Н. Костылеву — 125 кг, в полутяжелом весе А. Воробьеву — 143 кг.

Рывок штанги двумя руками выполняется в один прием: штанга выносится вверх на прямые руки одним непре-



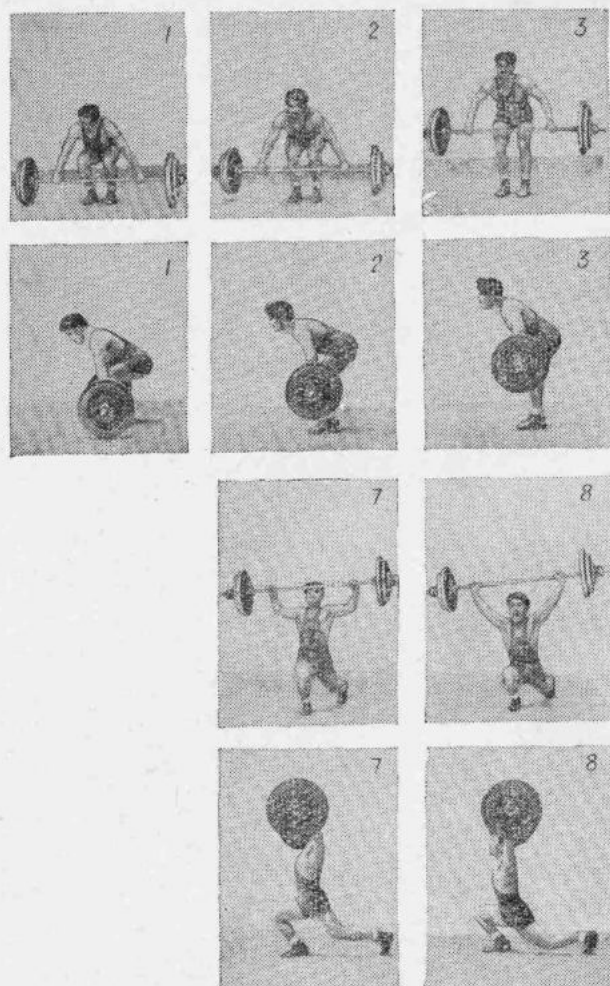
Кинограмма 1. Жим двумя руками в испол-

рывным движением. При рывке не разрешается: дожимать штангу, касаться коленями пола при подседе, перехватывать кистями грифа по ширине. Вырывание штанги производится двумя основными способами. Наиболее распространенным является рывок с подседом «ножницы», при котором атлет уходит под поднимаемый вес, расставляя ноги: одну вперед, другую назад. Однако практика показала, что весьма эффективным является и другой способ подседа — «разножка», при котором ноги симметрично расставляются в стороны. С помощью этого способа советские мастера спорта установили несколько всесоюзных и мировых рекордов.



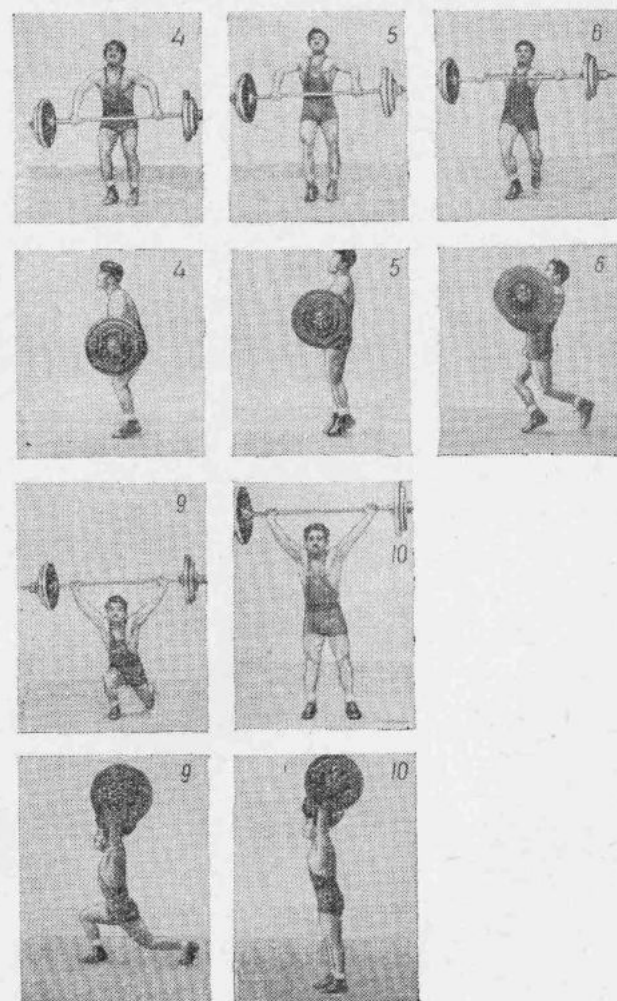
нении чемпиона СССР Владимира Стогова

Рывок штанги с подседом «ножницы». С т а р т. Ступни ног находятся под грифом штанги и расставлены на ширину таза или несколько меньшую. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Гриф штанги захватывают обычно в «замок» — указательным и средним пальцами. При этом захватывают первую фалангу большого пальца, согнутого под прямым углом. «Замок» — лучший способ крепко удержать штангу в руках, хотя к нему не сразу удастся привыкнуть. Хват штанги допускается любой. Но предпочтение следует отдавать среднему или широкому, так как при них путь штанги вверх на прямые руки значительно короче. Ноги при старте согнуты в



Кинограмма 2. Рывок двумя руками с использованием подседа «ножницы». Исполняет заслуженный мастер спорта

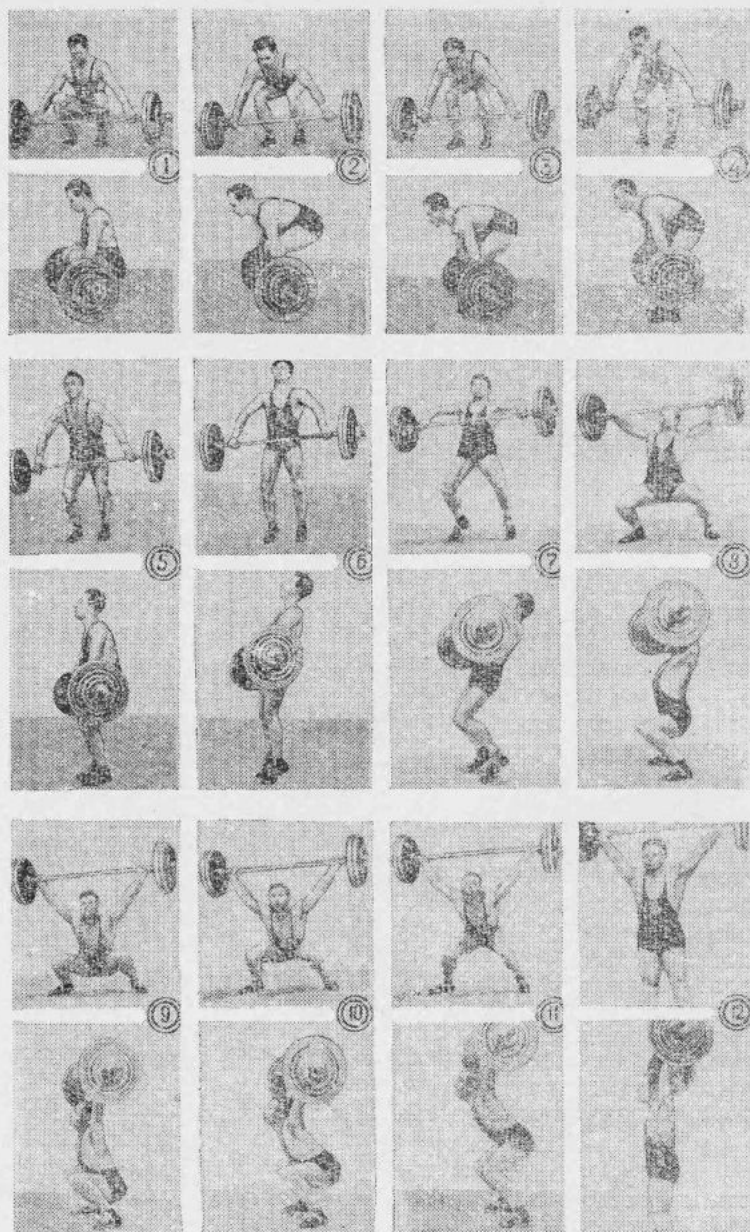
коленях настолько, чтобы голень и бедро образовывали примерно прямой угол (несколько ближе к тупому). Руки прямые, голова стоит прямо, кисти слегка повернуты внутрь.



нием подседа «ножницы». Исполняет заслуженный Рафаель Чимишкян

Поднимание штанги. Штангу начинают поднимать прямыми руками, причем в работу сразу включаются и туловище и ноги.

В момент, когда штанга оказывается поднятой немного



Кинограмма 3. Рывок двумя руками с использованием подседа «разножка». Исполняет заслуженный мастер спорта Юрий Дуганов

выше коленей, атлет резко выпрямляет туловище и ноги, приподнимается на носки и максимальным усилием ног, туловища и рук подтягивает штангу до начала груди или чуть ниже. Этот момент движения принято называть «подрывом». Штанга с пола поднимается с увеличивающейся быстротой, которая наивысшей величины достигает именно в момент «подрыва». Штанга движется по инерции. В этот момент ноги как бы освобождаются и атлет с максимальной быстротой и точностью делает подсед. Штанга поднимается вверх вертикально, очень близко к туловищу.

Подсед. В момент окончания подрыва, как только подъемная сила рук, ног и туловища полностью оказывается использованной, атлет делает подсед — быстро уходит под штангу путем сгибания ног.

Руки в момент подседа, продолжая движение вверх, выпрямляются. Кисти обращены ладонями вверх. После этого атлет встает из подседа на прямые ноги и фиксирует штангу в неподвижном положении.

Одна нога, сильно (до острого угла) согнутая в колене, выставляется вперед примерно на длину ступни и становится на всю стопу так, чтобы задняя поверхность бедра упиралась в икроножную мышцу, другая, немного согнутая в колене, — отставляется назад в упор на носок, пятка слегка повернута наружу. Такое положение ног обеспечивает наибольшую глубину подседа и наилучшую устойчивость. Атлет как бы уходит под штангу, что позволяет рукам быстро выпрямиться. Туловище при этом способе подседа должно быть выпрямлено и немного прогнуто в поясничной части, таз подан вперед, голова держится прямо или немного наклонена вперед.

Вставание со штангой из подседа. В момент вставания стоящая впереди нога, выпрямляясь, переставляется на полшага назад, а затем сзади стоящая нога переставляется вперед, на одну линию с впереди стоящей. Ноги расставляются на ширину плеч.

Если штанга окажется несколько впереди туловища, следует быстро увеличить прогиб туловища в поясничной части, как бы «подлезть» под штангу, и встать описанным выше способом. Устойчивость при подседе способом «ножницы» небольшая, но при правильно поставленных ступнях вполне достаточная. При вставании — туловище прямое, немного прогнутое в пояснице, подбородок слегка приподнят.

Рывок штанги с подседом „разножка“. Успех в рывке при использовании подседа «разножка» достигается в результате более быстрого ухода атлета под штангу, симметричной расстановки ног, применения более широкого хвата, который значительно укорачивает путь штанги и почти полностью исключает необходимость дожимать вес в подседе. Способом «разножка» могут пользоваться атлеты, обладающие достаточной гибкостью, особенно в поясничной части, плечевых и тазобедренных суставах, и сильными ногами.

Старт. Ступни ног поставлены на ширину таза, носки слегка смещены в стороны, ноги согнуты, колени немного развернуты в стороны, хват за гриф широкий, руки прямые. Мышцы расслаблены, но готовы к выполнению работы.

Из этого положения атлет начинает поднимать таз путем разгибания ног. Продолжая разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах и используя мощное усилие спины и рук, атлет отрывает штангу от пола и поднимает ее выше коленей. Штанга ускоряющимся движением идет вверх.

«Подрыв» веса характеризуется непрерывным ускорением движения штанги вверх путем мощного одновременного усилия ног, туловища и рук. Этому способствует использование тупых углов в коленных и тазобедренных суставах (обеспечивающих наиболее мощное разгибание ног), а также весьма удобное положение туловища, которое, энергично разгибаясь, позволяет поднять штангу вверх на прямые руки. «Подрыв» заканчивается выходом на носки и сгибанием рук. Локти при этом направлены вверх-назад.

Подсед под штангу. Штанга продолжает движение вверх. Атлет с максимальной быстротой уходит вниз (слегка вперед) в подсед, расставляя ноги в стороны. Носки и колени развернуты. Сидеть нужно на полных ступнях, сильно прогибаясь в поясничной части. После подседа атлет, используя естественную пружинящую отдачу, начинает немедленно вставать. Если штанга окажется несколько впереди туловища, следует очень быстро увеличить прогиб туловища в поясничной и грудной частях, как бы подлезть под штангу, и вставать таким же образом.

Дыхание. Подойдя к штанге, атлет делает глубокий вдох; приняв положение старта, — полный выдох. Затем спортсмен делает полвдоха и с задержанным дыханием

производит вырывание штанги. При фиксации — выдох.

Опускание штанги вниз. После фиксации штанги ее опускают, слегка коснувшись груди, на помост (ни в коем случае не бросают снаряда сверху).

Если штанга при вырывании оказывается за головой и держать ее тяжело и опасно, необходимо бросить снаряд назад, а самому, оттолкнувшись, уйти вперед.

ТОЛЧОК ДВУМЯ РУКАМИ

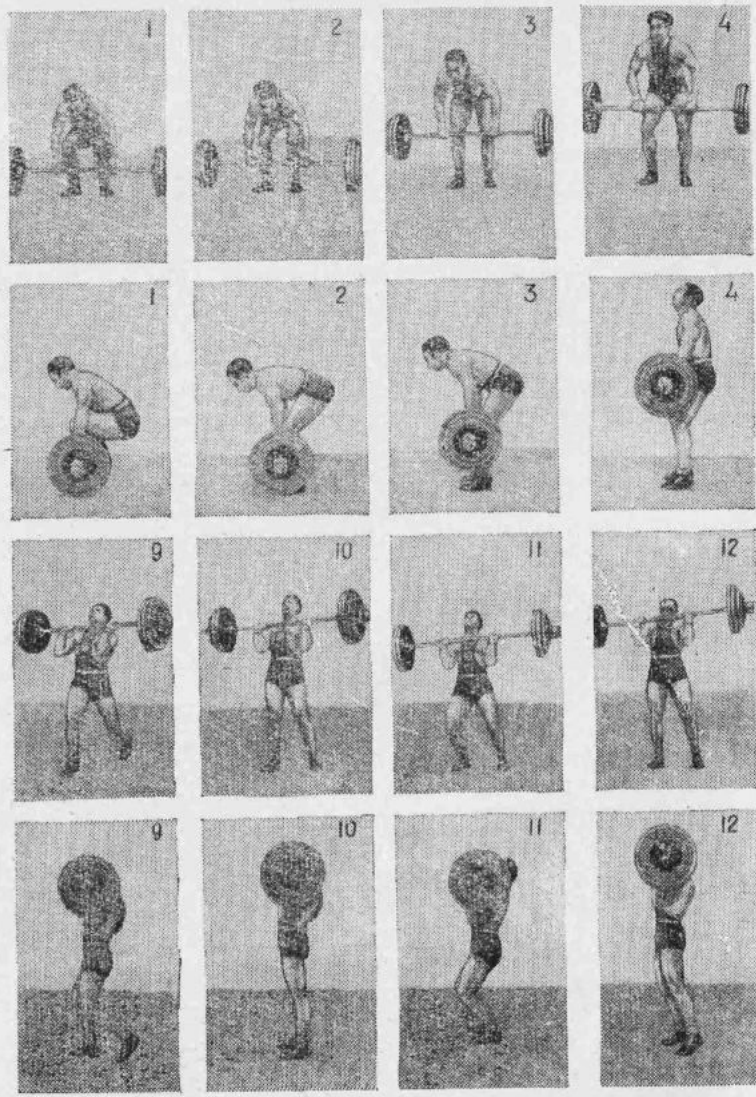
Весьма сложным движением классического троеборья является толчок штанги двумя руками. Он требует координации (согласованности) движений, точности и большой физической силы. Толчок двумя руками является завершающим упражнением в соревнованиях по троеборью, т. е. выполняется всегда после жима и рывка двумя руками. В толчке двумя руками тяжелоатлет поднимает самый большой для себя вес. Например, если атлет выжимает 95—100 кг, то толчок в таких случаях бывает 125—135 и больше килограммов. Объясняется это тем, что такое упражнение выполняется в два приема: вначале штанга поднимается на грудь и затем мощным усилием ног, туловища и рук выталкивается на прямые руки вверх.

В подавляющем большинстве случаев атлет, имеющий высокий результат в толчке двумя руками, имеет значительно большие возможности выйти победителем в соревнованиях по троеборью.

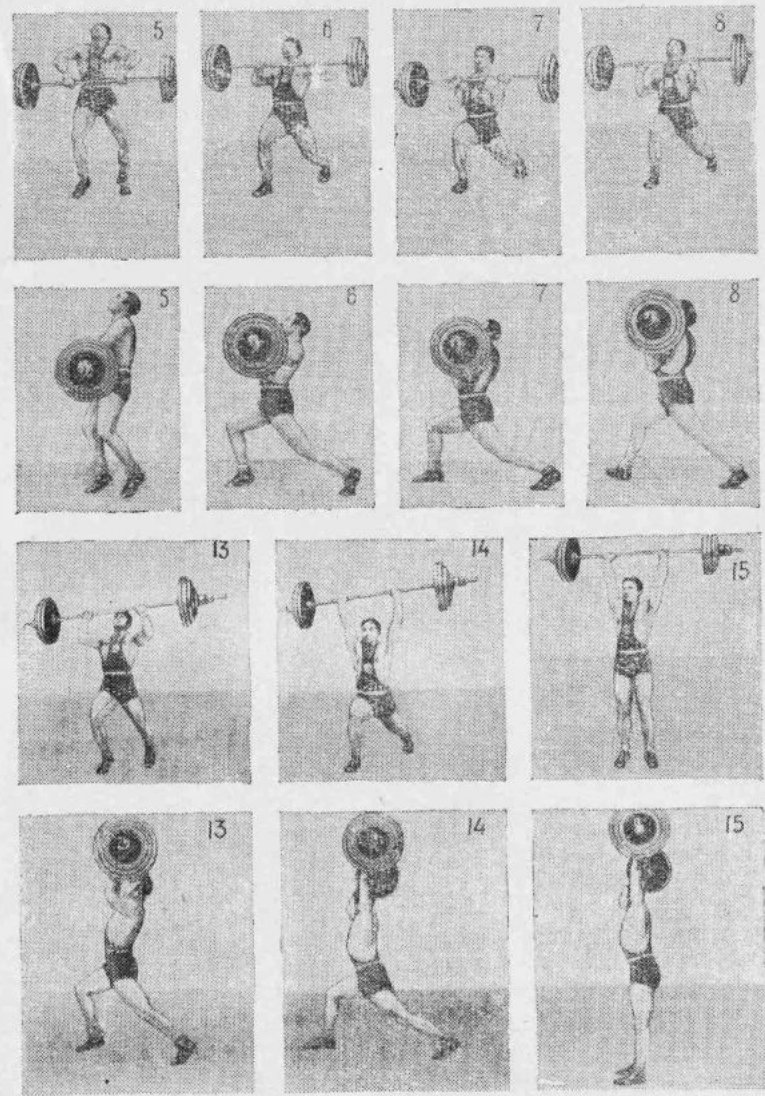
Старт. Ступни ног поставлены на ширину таза. Гриф штанги находится над подъемом ступни. Ноги согнуты (под тупым углом), колени слегка развернуты в стороны. Хват — на ширине плеч, захват — в «замок». Плечи находятся над грифом. Голова держится прямо, ненапряженно. Мышцы слегка напряжены (тонизированы) и готовы к выполнению работы. Из этого положения начинается подъем штанги путем разгибания ног и спины.

Подъем штанги на грудь. Разгибая ноги в коленном и тазобедренном суставах и используя одновременно усилие мышц туловища, атлет отрывает штангу от пола и поднимает ее чуть выше коленей. Штанга плавно все быстрее и быстрее идет вверх.

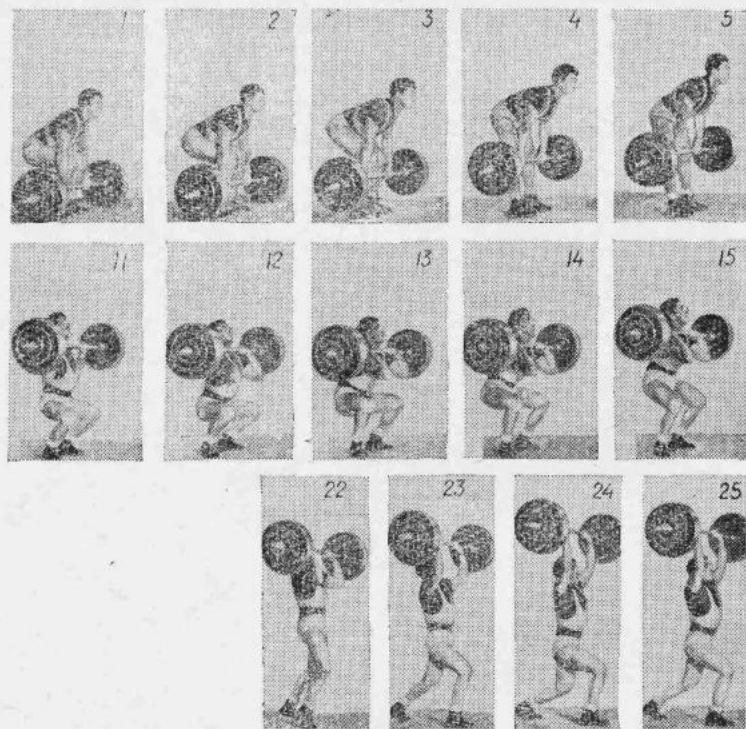
В момент «подрыва» и ухода под штангу атлет поднимает снаряд с максимальной скоростью. Этого спортсмен достигает путем использования выгодных тупых углов в



Кинограмма 4. Толчок двумя руками с использованием под
Аркадий

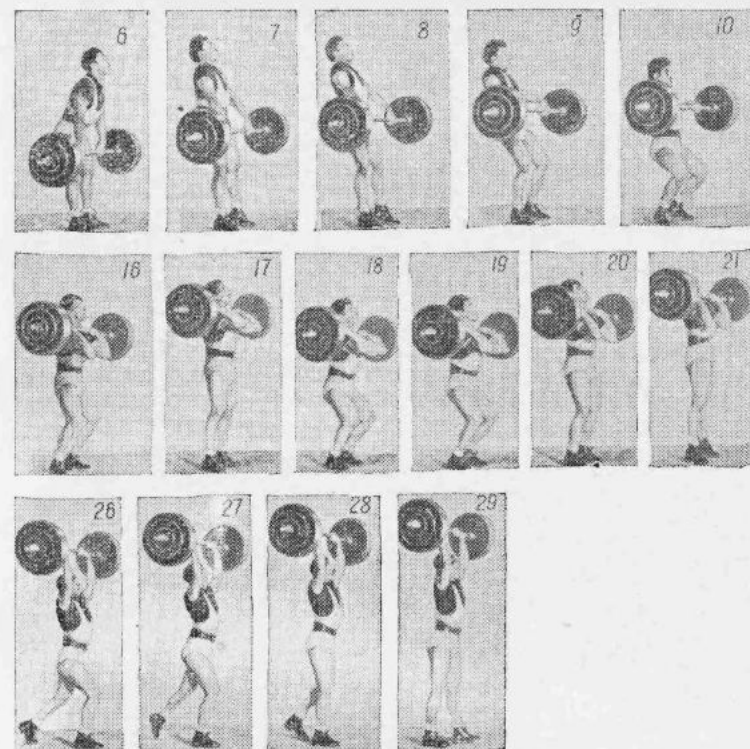


седа «ножницы». Исполняет заслуженный мастер спорта
Воробьев



Кинограмма 5. Толчок двумя руками с использованием подседа

коленном и тазобедренном суставах и одновременного включения в работу ног, туловища и рук. При «подрыве» атлет поднимается на носки и сгибает руки в локтевых суставах. При этом локти оказываются направленными вверх и слегка назад. Движение штанги проходит очень близко к ногам и туловищу. «Подрыв» выполняется настолько мощно, чтодвигающаяся вверх (примерно до пояса) штанга приобретает некоторую инерцию, ноги как бы освобождаются от нагрузки и с максимальной быстротой принимают положение подседа «ножницы», при этом нога выставляется вперед на длину одной ступни, иногда несколько больше. Впереди стоящая нога согнута в колене под прямым или острым углом, ступня слегка повернута внутрь.



«разножка». Исполняет рекордсмен мира Томм Коно (США)

Нога, идущая назад, слегка согнута в колене, стоит на носке, пятка немного повернута наружу.

Нижняя часть туловища (таз и живот) подана вперед, поясница прогнута, голова держится прямо, локти повернуты вперед, грудь поднята высоко, плечи опущены.

При поднимании штанги на грудь с использованием подседа «разножка» применяется такой же старт, как при использовании подседа «ножницы». Начальное движение штанги вверх производится путем разгибания ног и туловища. Как только штанга поднимется до уровня бедер, в работу более активно включаются руки. Очень энергично разгибаются туловище и ноги («подрыв») при вставании на носки, штанга подтягивается до уровня живота, локти

при этом поднимаются в стороны-вверх. В этот момент атлет с максимальной быстротой приседает глубоко вниз, сильно сгибая ноги, расставляя их врозь, разводя колени и носки в стороны, с одновременным подворачиванием локтей вперед. Штанга как бы подхватывается высоко поднятой грудью. При этом атлет сильно прогибается в пояснице.

Вставание выполняется сразу же после взятия штанги на грудь. Вставание со штангой на груди после подседа способом «ножницы» производится путем выпрямления вперед стоящей ноги, одновременного подтягивания ее на длину одной ступни назад и постановки сзади стоящей ноги на одну линию с вперед стоящей (расстояние между ступнями равно ширине плеч).

После подседа «разножка» атлет энергичным усилием ног (прогибаясь в пояснице и наклоняя голову назад) встает, принимая исходное положение для толчка штанги с груди.

Толчок штанги с груди на прямые руки. Штанга прочно лежит на высоко поднятой груди чуть ниже ключиц. Плечи опущены. Голова прямая, подбородок слегка приподнят, ноги поставлены на ширину плеч. Толчок выполняется так. Сначала ноги медленно и плавно немного сгибаются в коленных суставах. При этом туловище сохраняет строго вертикальное положение, немного прогибаясь в поясничной части, передавая тяжесть на всю ступню (несколько больше на пятки). После этого очень сильным и резким движением ног, туловища и рук штанга толкается строго вверх. При этом пятки энергично отрываются от пола.

Примечание. При толкании штанги вверх ноги остаются слегка согнутыми в коленных суставах.

После энергичного толчка штанги от груди немедленно следует подсед под штангу способом «ножницы». Одна нога выставляется вперед примерно на длину, равную одной или полутора ступни, сгибаясь в колене до прямого или тупого угла. Другая нога, немного согнутая в колене, отставляется назад на носок, и пятка поворачивается слегка наружу. Туловище при подседе под штангу идет вниз и вперед при слегка прогнутой пояснице. Голова держится прямо. Руки со штангой идут вверх и слегка назад.

При таком положении тела под штангой вес ее распределяется на атлета равномерно, давая ему возможность удерживать вес на прямых руках.

Примечание. При толчке штанги с груди нужно чувствовать движение штанги вверх, упираться в нее руками, не проваливаться вниз и не терять контроля над весом.

Вставание с поднятой штангой. Вперед стоящая нога, неполностью выпрямляясь, одновременно немного подтягивается назад (не выводя туловища из-за штанги). Отталкиваясь от помоста, сзади стоящая нога ставится на одну линию с вперед стоящей (расстояние между ступнями равно ширине плеч).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Достаточно ли вести тренировку, используя исключительно движения классического троеборья со штангой, т. е. жим, рывок и толчок двумя руками, или нужно использовать подготовительные упражнения, помогающие лучше овладеть техникой и приобрести такие важные качества, как сила, быстрота, гибкость и др.? Опыт показывает, что достижение более или менее значительных результатов в тяжелой атлетике невозможно без использования подготовительных упражнений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИМА ДВУМА РУКАМИ

Успех в жиме двумя руками во многом зависит от того, как штанга будет взята на грудь. Следовательно, атлет должен совершенствовать технику поднимания штанги на грудь и укреплять мышцы ног, туловища и рук, принимающие участие в этом движении. Из упражнений, способствующих совершенствованию поднимания штанги на грудь и укрепляющих мышцы ног, туловища и рук, наиболее полезными следует считать поднимание штанги на грудь на «высокую стойку» с пола и с вися (штанга на уровне коленей). Упражнение выполняется на легких, средних и предельных весах. Целесообразно поднимать на грудь штангу значительно большего веса, нежели атлет в состоянии выжать.

К упражнениям, способствующим достижению успеха в жиме штанги от груди, относятся:

1. Жим штанги на «разы» (4—5 выжиманий за один подход).
2. Жим штанги широким и узким хватом (рис. 9, 1 а и б).

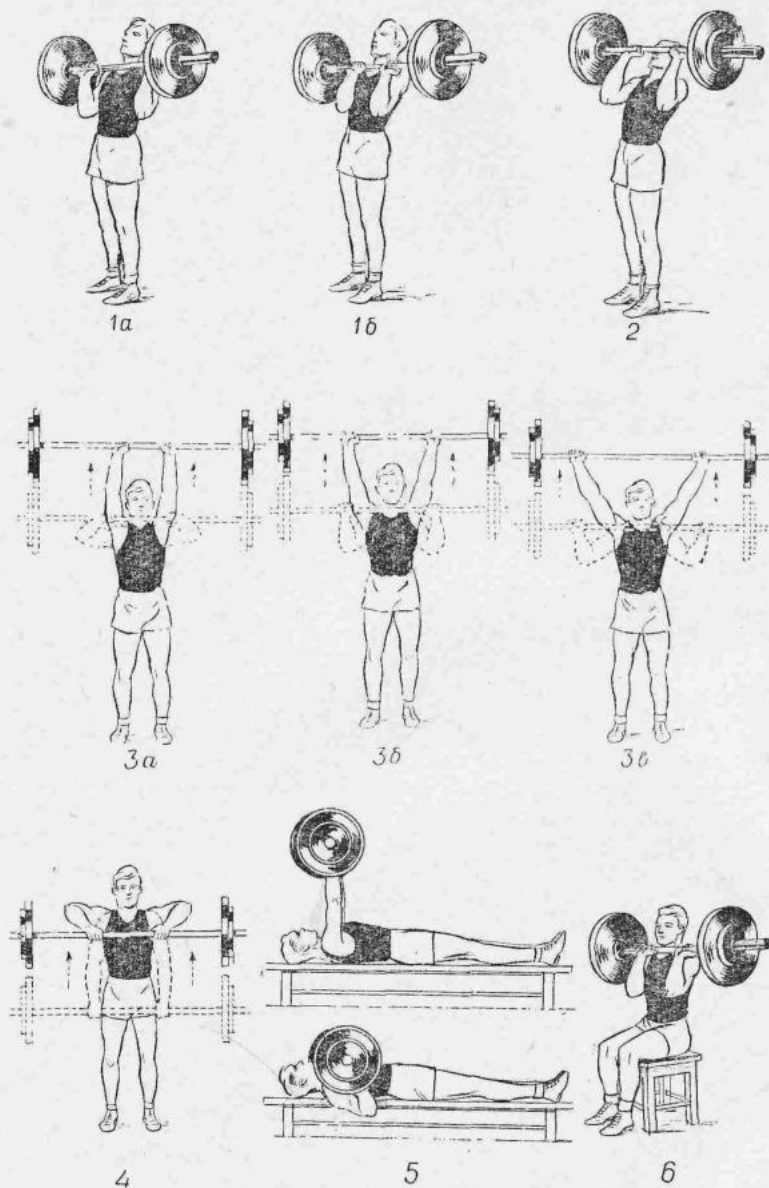


Рис. 9. Отдельные подготовительные

3. Жим штанги от уровня глаз (рис. 9, 2).
4. Толчковый жим с груди и из-за головы без подседа.
5. Жим штанги в медленном темпе.
6. Жим штанги в быстром темпе.
7. Жим штанги из-за головы с использованием различных хватов (узкого, среднего, широкого) (рис. 9, 3, а, б, в).

8. Жим штанги на «разы», каждый раз опуская ее на пол или до высоты коленей (по 3—5 раз на один подход).

9. Подъем штанги на грудь с виса силой рук (рис. 9, 4).

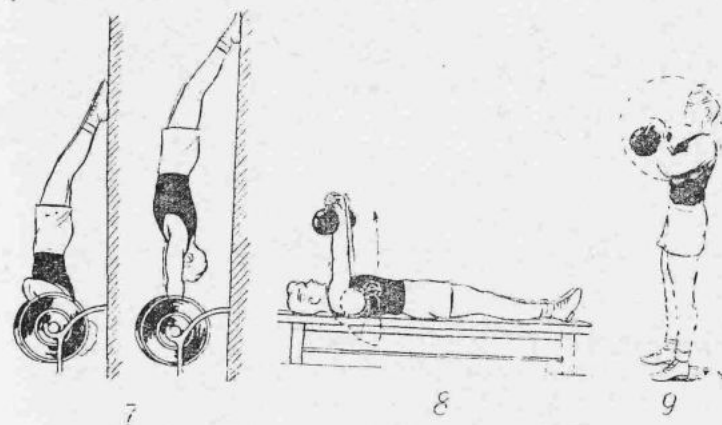
10. Жим штанги лежа на скамейке (ширина скамейки 40—45 см; скамейка приподнята под различными углами; узкий, средний и широкий хват) (рис. 9, 5).

11. Жим штанги, находящейся на специальных стойках (на уровне глаз и ниже середины груди).

12. Жим сидя на стуле (без опоры спиной о спинку), табурете (рис. 9, 6).

13. «Срыв» штанги до высоты глаз (на предельных весах +5—15 кг).

Так как в жиме двумя руками принимают участие, главным образом, дельтовидные, трапецевидные мышцы, трехглавые разгибатели рук (трицепсы), рекомендуется продельвать специальные упражнения без штанги. Ниже описаны наиболее эффективные из этих упражнений.



упражнения для жима двумя руками

Упражнения без снарядов.

а) сгибание и разгибание рук в стойке на кистях на стоечках (можно с упором ногами в стенку) и в упоре лежа (на трех табуретах, с подвешенными на шею гантелями или гирей), расстояние между кистями различное (рис. 9, 7);

б) подъем силой на кольцах и с подвешенным к атлету грузом;

в) подтягивание на перекладине, хват узкий и широкий, к выполняющему упражнению прикреплен груз;

г) обычное сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

д) то же с прикрепленным грузом.

Упражнения с гантелями (5—16 кг, в зависимости от силы занимающегося):

а) сгибание и разгибание рук (ладони вперед, назад, внутрь);

б) выжимание гантелей одновременно и попеременно;

в) разгибание рук с гантелями из-за головы;

г) поднятие прямых рук с гантелями вперед и в стороны-вверх;

д) кругообразные движения поставленных в стороны рук с гантелями вперед и назад;

е) разведение рук с гантелями в стороны из исходного положения руки вперед.

Упражнения с гирями (16—25—32 кг, в зависимости от силы занимающегося):

а) выжимание одной гири двумя руками;

б) выжимание гири одной рукой (правой и левой);

в) толкание с дожимом двух гирь одновременно;

г) выжимание двух гирь одновременно;

д) выжимание двух гирь лежа на полу и на скамейке (рис. 9, 8);

е) выжимание одной гири двумя руками из-за головы, предплечья опущены назад, хват за ручку гири сверху и снизу;

ж) кругообразные движения двумя руками с одной гирей (как при метании молота);

з) кругообразные движения вперед с двумя руками двумя гирями (рис. 9, 9);

и) разведение и сведение гирь в стороны.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЫВКА ДВУМЯ РУКАМИ

Чтобы улучшить результаты в рывке двумя руками, атлетам следует выполнять следующие подготовительные упражнения со штангой:

1. Поднимание (тяга) штанги до уровня груди, используя средний и широкийхваты. Подрыв ее начинается с момента, когда штанга находится на уровне пояса, бедер. При этом штанга должна проходить как можно ближе к туловищу (рис. 10, 1).

Вес штанги: малый — для совершенствования точности, средний — для совершенствования точности и силы, большой (на 10—15 кг больше предельного результата в рывке) — для развития силы.

Упражнение целесообразно проделывать стоя на согнутых и прямых ногах, с пола и с виса (штанга на уровне коленей), по 2—4 раза за один подход.

2. Рывок штанги на «высокую стойку» без приседания (рис. 10, 2).

3. Рывок штанги на «высокую стойку» с малым приседанием.

4. Рывок штанги на «высокую стойку» с виса (с уровня коленей и бедер), сильно подавая бедра вперед в момент «подрыва» (рис. 10, 3), штангу малого и среднего веса нужно поднимать с максимальной быстротой.

5. Подъем штанги рывком с виса до высоты груди силой одних рук.

6. Поднимание штанги на грудь широким хватом с согнутых (рис. 10, 4) и прямых ног (рис. 10, 5) с пола и с виса, с уровня коленей.

7. Рывок штанги малого и среднего веса на быстроту и точность (по секундомеру) приседанием способом «ножницы» или «низкий сед».

8. Рывок штанги на «разы», 3—5 раз за один подход, используя подсед «ножницы» или «разножка» (ноги врозь). Поднимается малый и средний вес. С пола и с виса (штанга на уровне бедер).

Упражнение способствует развитию силы, силовой выносливости и быстроты.

9. Толчок штанги от груди, используя широкий хват, с глубоким приседанием способом «ножницы» (рис. 10, 6).

10. Используя средний и широкий хват, выжимание

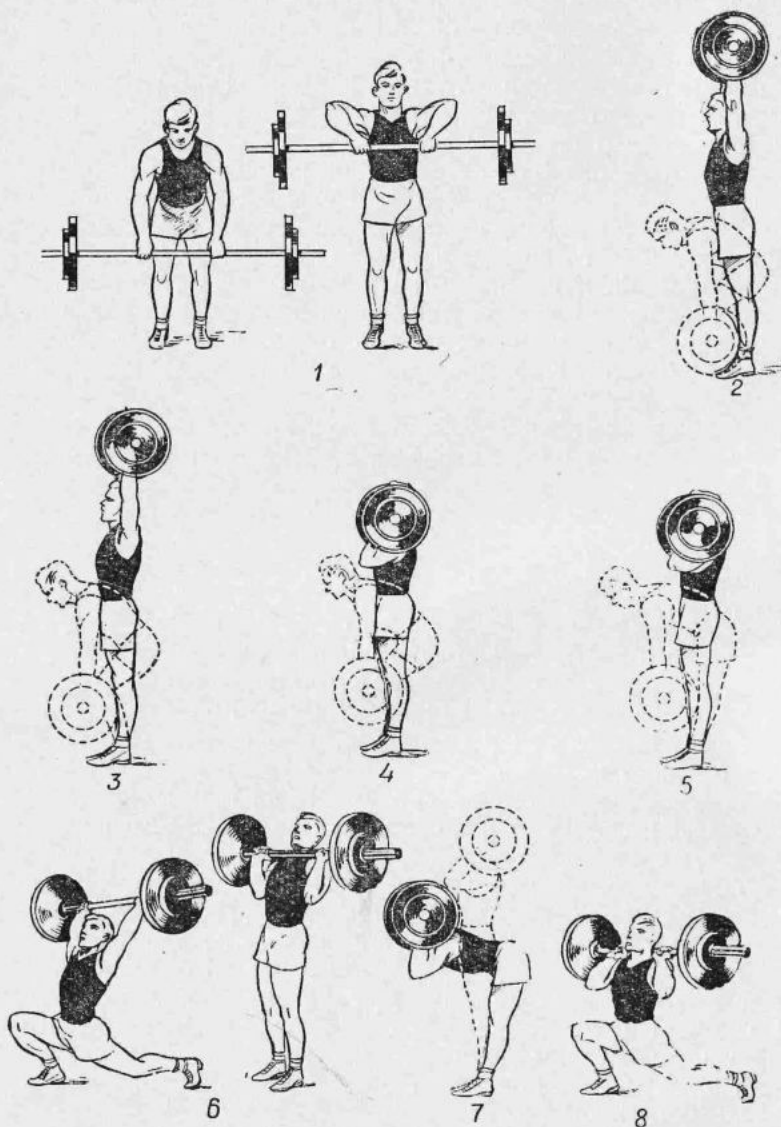


Рис. 10. Отдельные подготовительные упражнения для рывка двумя руками

штанги от груди с одновременным глубоким приседанием способом «ножницы».

11. Приседание способами «низкий сед» и «ножницы» и вставание из приседа с поднятой на прямые руки вверх штангой. Это упражнение развивает силу ног, гибкость и точность движения.

12. Приседание со штангой на плечах.

13. Наклоны туловища со штангой на плечах (энергично разгибаясь), стоя на прямых или полусогнутых ногах (рис. 10, 7).

14. Подскоки со штангой на плечах.

15. Пружинящие приседания со штангой на груди, на плечах и поднятой на прямые руки вверх (в положении приседа способом «ножницы» или «низкий сед»).

16. Ходьба выпадами со штангой на плечах (рис. 10, 8).

17. Прыжки на месте со штангой на плечах в «низком седе». Вес штанги небольшой.

18. Рывок штанги с перебрасыванием ее назад за голову (около ямы с опилками).

19. Рывок двумя руками металлической палки или лома (упражнение для совершенствования техники, выполняется дома).

Упражнения с гири:

1. Выбрасывание гири одной рукой (правой и левой).

2. Тяга двух гирь с «подрывом».

3. Выбрасывание двух гирь одновременно двумя руками.

4. Вырывание одной и двух гирь одной и двумя руками.

5. Перебрасывание гири двумя руками назад через голову.

6. Тяга одной гири двумя руками на прямые руки вверх стоя на двух стульях, табуретках, скамейках, расставленных на ширину плеч.

7. То же самое с двумя гирями.

8. Подъем гири силой двумя руками медленно рывковым способом.

Упражнения без снарядов:

1. Прыжки в длину и высоту с места.

2. Прыжки в длину и высоту с разбега.

3. Прыжки через гимнастического козла, коня толчком двух ног, без опоры, а также насккивая и перескакивая через снаряд.

4. Бег на быстроту на 30, 60, 100 м.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТОЛЧКА ДВУМЯ РУКАМИ

Венцом классического троеборья является толчок двумя руками, который, как уже известно, состоит из двух движений: поднимания штанги на грудь и толчка штанги от груди вверх на прямые руки. У одних атлетов результат лучше в поднимании штанги на грудь, у других — в толчке с груди. Поэтому ниже приведены подготовительные упражнения и для поднимания штанги на грудь и для толчка штанги с груди.

Подготовительные упражнения для поднимания штанги на грудь

1. Тяга штанги двумя руками без «подрыва» (поднимать снаряд до уровня груди). Вес штанги постепенно увеличивать, доведя его до предельного.

2. Тяга штанги двумя руками с «подрывом» (с подниманием на носки). Вес штанги средний, предельный (для толчка) и на 10—20 кг больше предельного. За один подход делается 2—4 подтягивания.

3. Поднимание штанги на грудь без подседа с пола и с виса (штанга на уровне коленей и бедер).

4. Поднимание штанги на грудь с малым подседом, не расставляя ног.

5. Поднимание штанги на грудь с виса силой одних рук.

6. Наклоны туловища вперед со штангой на плечах, стоя на прямых и полусогнутых ногах (обратить внимание на энергичное выпрямление туловища и ног).

7. Полуприседания со штангой на груди (штанга берется со стоек или кладется на грудь выполняющему упражнение товарищами). Вес штанги на 10—20 кг больше предела, показываемого в толчке.

8. Приседание со штангой на плечах и на груди. Вес штанги различный.

9. Приседание в положении подседа «ножницы».

10. Поднимание на грудь штанги малого и среднего веса. Упражнение на быстроту и точность. Приседание способом «ножницы» или «низкий сед».

11. Ходьба выпадами со штангой на плечах.

Подготовительные упражнения для толчка штанги с груди

1. Толчок штанги с груди без расстановки ног, не приседая.

2. Толчок штанги с груди без расстановки ног, с приседом (рис. 11, 1).

3. Толчок штанги из-за головы без расстановки ног с малым подседом.

4. Толчок штанги из-за головы с приседанием способом «ножницы» (рис. 11, 2).

5. Толчок штанги с груди с приседанием способом «ножницы» на «разы». По 3—5 толчков с груди за один подход (на точность движений).

6. Вырывание штанги с пола и с виса (штанга на уровне коленей) на прямые руки вверх, используя узкий хват.

7. Приседание с поднятой на прямые руки вверх штангой в положении приседа способом «ножницы».

Вес штанги малый и средний.

Указанные подготовительные упражнения необходимо вводить в тренировочный урок не все сразу, а те, которые наиболее целесообразны для атлета, т. е. соответствуют его индивидуальным особенностям и подготовленности.

Серьезное внимание нужно уделить развитию мышц брюшного пресса, косых живота, приводящих, укрепляющих паховые кольца и поясничной области, так как при поднимании большого веса создается весьма сильное внутрибрюшное давление. Поэтому, кроме обычных упражнений для брюшного пресса и поясницы, рекомендуется выполнять упражнения, дающие более сильную нагрузку на эти области. Ниже приведены некоторые из таких упражнений.

Сидя на гимнастическом козле или коне, продеть ноги между рейками гимнастической стенки, взять диск от штанги весом 10—20 кг за голову и выполнить наклоны туловища назад (3—5 подходов по 6—10 наклонов за каждый подход). Для укрепления косых мышц живота проводятся круговые движения туловищем сидя на козле и коне, с диском такого же веса за головой (рис. 11, 3).

Для укрепления поясничной области, а также мышц, разгибающих туловище (что особенно важно для тяжелоатлета), необходимо проделывать следующие упражнения: на гимнастическом козле или коне лечь на бедра

лицом вниз, ногами зацепиться за рейки гимнастической стенки или за руки партнера, взять диск от штанги весом 10—20 кг или штангу весом 30—50 кг за голову и плавно опускать и энергично поднимать туловище, максимально прогибаясь. При подъеме из того же исходного положения проделывать круговые движения туловищем (влево и вправо) (рис. 11, 4).

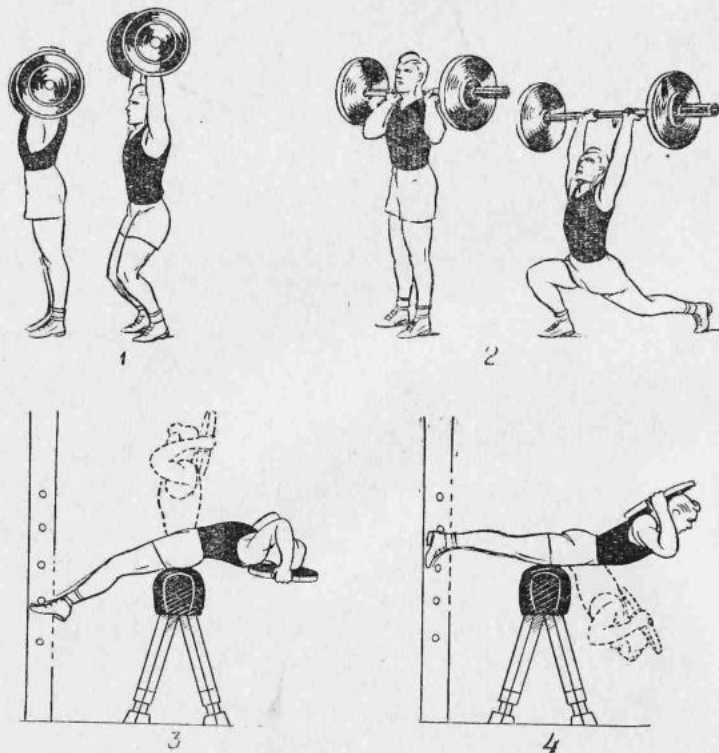


Рис. 11. Отдельные подготовительные упражнения для толчка двумя руками

Кроме указанных упражнений, обязательно нужно вводить в тренировочный урок тяжелоатлета упражнения, развивающие гибкость и быстроту.

Указанные упражнения следует проводить с небольшой нагрузкой в первой части тренировочного урока и со

значительно большей нагрузкой в конце основной части его.

Весьма целесообразно, особенно в подготовительном периоде тренировки, проводить полностью урок подготовительных упражнений, в особенности с новичками. Этим создается прочная база, на основе которой легче достигнуть высоких результатов в тяжелой атлетике.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Ниже описаны основные упражнения для развития мышц туловища, рук и ног и затем — комплексы этих упражнений.

Можно и самому составлять себе комплексы упражнений, подбирая такие, которые оказывают воздействие на все мышечные группы.

Упражнения для развития мышц рук и туловища

1. Исходное положение (и. п.): основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями опущены вниз), ладони наружу. Выполнение: попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Прodelать 16—20 раз.

2. И. п.: то же, ладони назад, руки прижаты к туловищу. Выполнение: попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Прodelать 12—16 раз.

3. И. п.: то же. Руки с гантелями опущены вниз. Ладони внутрь. Выполнение: сгибание рук и разгибание в локтевых суставах, подтягивание гантелей к плечам с последующим выжиманием их вверх на прямые руки. Прodelать 12—16 раз (одновременно обе руки и попеременно).

4. И. п.: то же. Выполнение: попеременное выжимание гантелей вверх. Прodelать 16—20 раз.

5. И. п.: руки полусогнуты, ноги врозь на ширине плеч. Выполнение: кругообразное вращение кистей с гантелями. Прodelать 12—16 раз.

6. И. п.: ноги вместе, руки с гантелями подняты вверх. Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. Прodelать 10—15 раз.

7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на высоте плеч, ладони вверх. Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (одновременно и попеременно). Прodelать 10—16 раз.

Дыхание при выполнении всех перечисленных выше упражнений произвольное, ритмичное.

8. И. п.: основная стойка. Выполнение: руки с гантелями опущены вниз. Поднимание рук в стороны до высоты плеч и опускание в исходное положение. При поднимании рук — вдох, при опускании — выдох. Прodelать 10—12 раз.

9. И. п.: ноги вместе, руки согнуты за спиной. Выполнение: одновременное поднимание рук в стороны до высоты плеч и опускание рук в исходное положение. При поднимании рук — вдох, при опускании — выдох. Прodelать 12—16 раз.

10. И. п.: то же. Выполнение: поднимание рук в стороны-вверх, опускание рук в стороны-вниз. При поднимании ладони разворачиваются наружу — вдох, при опускании ладони поворачиваются вниз — выдох. Прodelать 10—15 раз.

11. И. п.: то же. Выполнение: поднимание прямых рук вперед-вверх, ладони вниз, опускание — вперед-вниз (одновременно обе руки или попеременно). При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох. Прodelать 10—12 раз.

12. И. п.: руки подняты вперед на высоту плеч, ладони внутрь. Выполнение: разведение рук в стороны с одновременным подниманием на носки и сведение рук вперед. При разведении рук в стороны — вдох, при сведении — выдох. Прodelать 6—8 раз.

13. И. п.: руки опущены вниз. Выполнение: круговое вращение прямых рук (назад, в стороны, вверх, вперед, вниз). При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох. Прodelать 6—8 раз.

14. То же, но в другую сторону.

15. И. п.: ноги врозь на ширине плеч, руки подняты вверх. Выполнение: наклоны туловища вперед с одновременным разведением рук в стороны (ладони вниз) и выпрямление его. При наклоне туловища — выдох, при выпрямлении — вдох. Прodelать 10—12 раз.

16. И. п.: то же. Руки опущены вниз. Выполнение: наклоны туловища в правую и левую стороны. При наклоне вправо подтягивание кисти левой руки с гантелью к подмышке и опускание правой кисти вдоль бедра и наоборот. При наклоне туловища — выдох, при выпрямлении — вдох. Прodelать 8—10 раз в каждую сторону.

17. И. п.: ноги врозь широко. Руки подняты в стороны на высоте плеч. Ладони вверх. Выполнение: поднимание рук вверх с наклоном туловища вперед ниже и возвращение в исходное положение. При наклоне туловища — выдох, при выпрямлении — вдох. Прodelать 10—12 раз.

18. И. п.: ноги врозь широко, руки в стороны, ладони вверх. Выполнение: не сдвигая ног, поворот туловища влево, наклон к левой ноге, касаясь руками пола (при наклоне влево согнуть правую ногу и наоборот). Возвращение в исходное положение.

19. И. п.: ноги расставлены широко. Туловище наклонено вперед. Спина прямая. Руки в стороны. Выполнение: попеременное касание левой рукой с гантелью правой ноги и наоборот, с поворотами туловища. При повороте влево — вдох, вправо — выдох. Прodelать по 8—12 раз в каждую сторону.

20. И. п.: ноги вместе (ступни параллельно). Руки с гантелями подняты в стороны, ладони вниз. Выполнение: повороты туловища направо и налево (ступни ног не сдвигать), прodelать 12—16 раз. При повороте налево — вдох, направо — выдох.

21. И. п.: ноги на ширине плеч. Туловище наклонено вперед. Выполнение: круговое вращение туловища влево и вправо. Прodelать по 6—8 раз в каждую сторону. Дыхание равномерное.

Упражнение для развития мышц ног и туловища

22. И. п.: основная стойка. Выполнение: приседание на носках с подниманием рук в стороны-вверх. При приседании — вдох, при вставании — выдох. Прodelать 12—16 раз.

23. И. п.: ноги врозь на ширине плеч. Руки опущены вниз. Ладони назад. Выполнение: приседание на всей ступне, руки вперед на высоту плеч. При приседании — выдох, при вставании — вдох. Прodelать 16—20 раз.

24. И. п.: то же. Выполнение: пружинистое приседание на всей ступне. Три пружинистых приседа с последующим выпрямлением. Руки вверх. При приседании — выдох, при вставании — вдох. Прodelать 15—20 раз.

25. И. п.: сидя на стуле или табуретке прямо, ноги носками зацеплены под столом, кроватью или другим предметом. Руки с гантелями к плечам. Выполнение: при вдо-

хе медленный наклон туловища назад. При выдохе — возвращение в исходное положение. Прodelать 6—8 раз (первые 10—12 дней без гантелей, затем с гантелями). Для более успешного воздействия на мышцы брюшного пресса можно менять исходное положение рук, ставя их за голову и вверх.

26. И. п.: лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища. Выполнение: сесть, затем снова лечь (для более успешного воздействия на мышцы брюшного пресса руки взять к плечам или за голову). Прodelать 5—8 раз.

27. И. п.: лежа на спине, к каждой ступне прочно прикреплена одна гантель. Руки вдоль туловища или за головой. Выполнение: поднимание и опускание прямых ног, одновременно и попеременно. Прodelать 4—6 раз.

28. И. п.: то же. Выполнение: кругообразное движение ногами, приподнятыми вверх на 30—40 см. Прodelать по 3—4 раза каждой ногой (наружу и внутрь).

29. И. п.: то же. Выполнение: приподнимание ног на высоту 30—40 см от пола. Разведение и сведение ног. Прodelать 6—8 раз.

30. И. п.: то же. Выполнение: движения ногами, как при езде на велосипеде. Прodelать 16—20 раз.

31. И. п.: то же. Выполнение: попеременное поднимание прямых ног (как при плавании кролем) и кругообразные, со сгибанием ног (как при плавании брассом). Прodelать 3—4 раза, до легкого утомления, с отдыхом по 20—30 сек. лежа или сидя на полу.

Примечание. Указанные упражнения являются мощным средством для укрепления мышц брюшного пресса. В первые 30—40 дней их следует выполнять без гантелей и по мере укрепления мышц брюшного пресса использовать гантели (не задерживая дыхания).

32. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз. Выполнение: выпад вперед левой ногой с подниманием рук вперед-вверх. То же — правой ногой. Прodelать 6—8 раз на каждую ногу. Дыхание равномерное.

33. И. п.: ноги на ширине плеч. Ступни параллельны. Руки с гантелями подняты вверх. Ладони вперед. Выполнение: ритмические полуприседания с движениями рук назад — вперед (замахом). При поднимании рук вверх — вдох, при опускании — выдох. Прodelать 12—16 раз.

34. И. п.: то же, но руки на высоте плеч влево. Выполнение: ритмические полуприседания с маховым движением рук вниз-вправо до высоты плеч и возвращением в исходное положение (при движении рук вниз-вправо голову и туловище поворачивать направо и наоборот). Прodelать по 6—10 раз в каждую сторону.

35. И. п.: ноги врозь на ширине 10—15 см. Стопы параллельны. Выполнение: прыжки в длину с места. Прodelать 6—8 раз.

36. И. п.: основная стойка. Выполнение: подскоки на носках ноги вместе, подскоки на носках с движением ногами в стороны — вместе с разведением рук в стороны-вверх. Прodelать 20—30 подскоков (после подскоков 30—40 сек. спокойно походить, делая дыхательные упражнения).

Первый комплекс

1-е упражнение. Поднимание прямых рук в стороны-вверх. Для развития дельтовидных мышц.

И. п.: основная стойка. Выполнение: поднимание прямых рук в стороны-вверх, опускание — в стороны-вниз. Прodelать 10—15 раз в медленном темпе.

2-е упражнение. Наклоны туловища с разведением рук. Для развития мышц туловища.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнение: наклон туловища вперед с одновременным разведением рук в стороны (ладони вниз) и возвращение в исходное положение. Прodelать 10—12 раз в среднем темпе.

3-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах для развития мышц рук (бицепса).

И. п.: основная стойка, руки опущены, ладони с гантелями повернуты наружу. Выполнение: попеременное сгибание рук в локтевом суставе. Прodelать 20—25 раз каждой рукой в среднем темпе.

4-е упражнение. Приседания с подниманием рук в стороны-вверх, для развития мышц ног и дельтовидных мышц.

И. п.: основная стойка. Выполнение: приседание на носках с одновременным подниманием рук в стороны-вверх. Прodelать 12—16 раз в свободном темпе.

5-е упражнение. Наклоны туловища в сторону, для развития косых мышц живота и рук.

И. п.: ноги врозь на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: наклоны туловища в стороны с попеременным

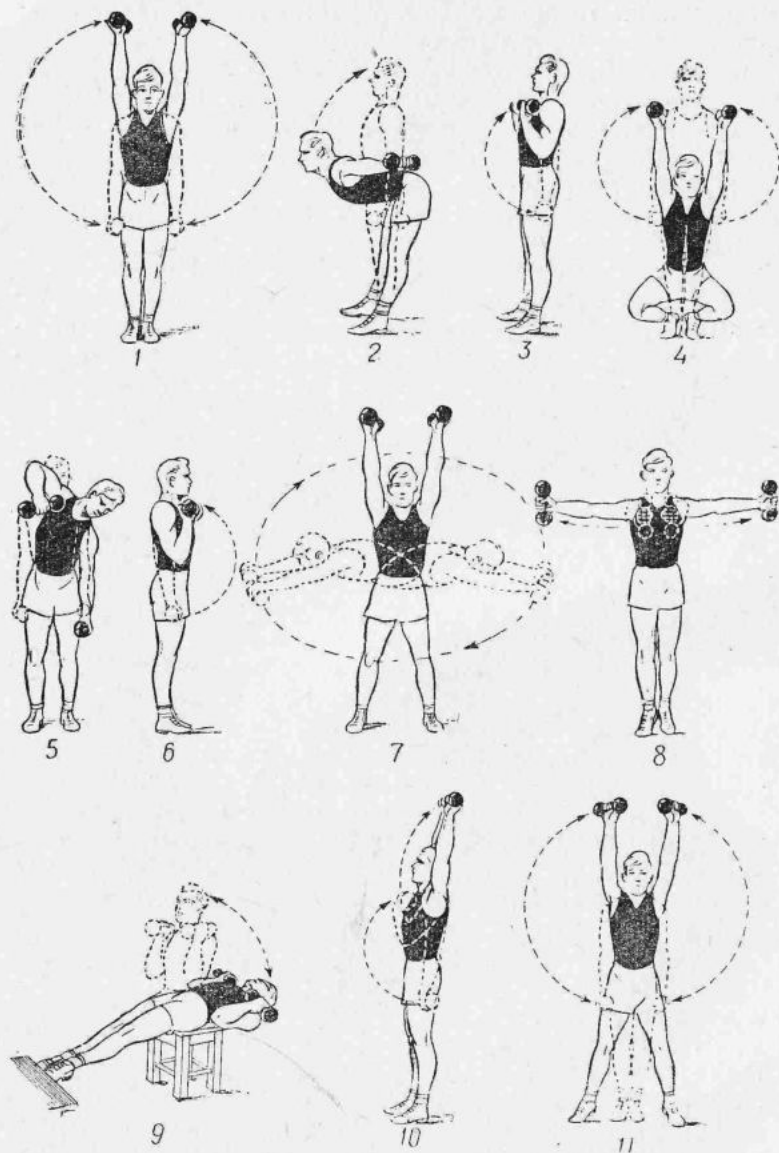


Рис. 12. Упражнения 1-го комплекса гантельной гимнастики

подтягиванием, руки под мышку. Прodelать 8—10 раз в каждую сторону в среднем темпе.

6-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах для развития мышц рук.

И. п.: основная стойка, руки слегка прижаты к туловищу, ладони повернуты назад. Выполнение: попеременное сгибание рук в локтевом суставе. Прodelать 15—20 раз каждой рукой в среднем темпе.

7-е упражнение. Круговые движения туловищем для развития мышц спины и брюшного пресса.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Выполнение. Круговые движения туловищем вправо и влево. Прodelать 5—6 раз в каждую сторону в медленном темпе.

8-е упражнение. Разведение рук в стороны для развития грудных и дельтовидных мышц.

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед, ладони внутрь. Выполнение: разведение рук в стороны с одновременным подниманием на носки и возвращение в исходное положение. Прodelать 12—16 раз в среднем темпе.

9-е упражнение. Наклоны туловища назад для развития мышц брюшного пресса.

И. п.: сидя на стуле, табурете, носки ног зацеплены за стол, кровать или другой предмет, руки с гантелями к плечам. Выполнение: наклоны туловища назад. Прodelать 6—8 раз в медленном темпе.

10-е упражнение. Выжимание гантелей для развития мышц рук (разгибателей).

И. п.: основная стойка. Выполнение: попеременное выжимание гантелей левой и правой рукой с опусканием рук вниз. Прodelать 25—30 раз в быстром темпе.

11-е упражнение. Подскоки, комбинированное воздействие на все мышцы тела.

И. п.: основная стойка. Выполнение: подскоки на носках с движением ногами в стороны—вместе, руками в стороны-вверх-вниз. Прodelать 30—50 подскоков в среднем темпе.

12-е упражнение. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения (3—5 мин.). Водные процедуры и растирание тела докрасна жестким полотенцем.

Второй комплекс

1-е упражнение. Круговые движения руками для развития дельтовидных мышц.

И. п.: основная стойка. Выполнение: поднятие прямых рук вперед-вверх с одновременным подниманием на носки и опускание рук в стороны и вниз. Прodelать 15—20 раз в среднем темпе.

2-е упражнение. Наклоны туловища вперед («рубка дров») для развития мышц спины и брюшного пресса.

И. п.: ноги врозь широко, руки подняты вверх. Выполнение: наклоны туловища вперед и возвращение в и. п. Прodelать 15—20 раз в среднем темпе.

3-е упражнение. Упражнение 3 из первого комплекса. Прodelать 30—35 раз в среднем темпе.

4-е упражнение. Приседание на всей ступне для развития мышц ног и дельтовидных мышц.

И. п.: ноги на ширине плеч. Выполнение: приседание на всей ступне с подниманием рук вперед до высоты плеч. Прodelать 20—25 раз в среднем темпе.

5-е упражнение. Упражнение 7 из первого комплекса. Прodelать 8—10 раз в каждую сторону в среднем темпе.

6-е упражнение. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для развития разгибателей рук, грудных и спинных мышц.

И. п.: упор лежа, ноги носками на стуле. Выполнение: сгибание и разгибание рук (отжимание от пола). Прodelать 10—15 раз.

7-е упражнение: поднятие ног с прочно прикрепленными к ним гантелями для развития мышц брюшного пресса.

И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднятие прямых ног с прикрепленными к ним гантелями. Прodelать 8—10 раз в медленном темпе.

8-е упражнение. Круговое вращение рук для развития дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п.: ноги на ширине плеч. Выполнение: круговое вращение прямых рук. Вначале руки движутся назад-в стороны-вверх-вперед-вниз, а затем в другую сторону. Прodelать по 8—10 раз в каждую сторону в среднем темпе.

9-е упражнение. Наклоны туловища для развития мышц туловища.

И. п.: ноги расставлены широко, руки в стороны. Выполнение: наклоны туловища с попеременным касанием руками левой и правой ноги. Прodelать 10—12 раз в среднем темпе.

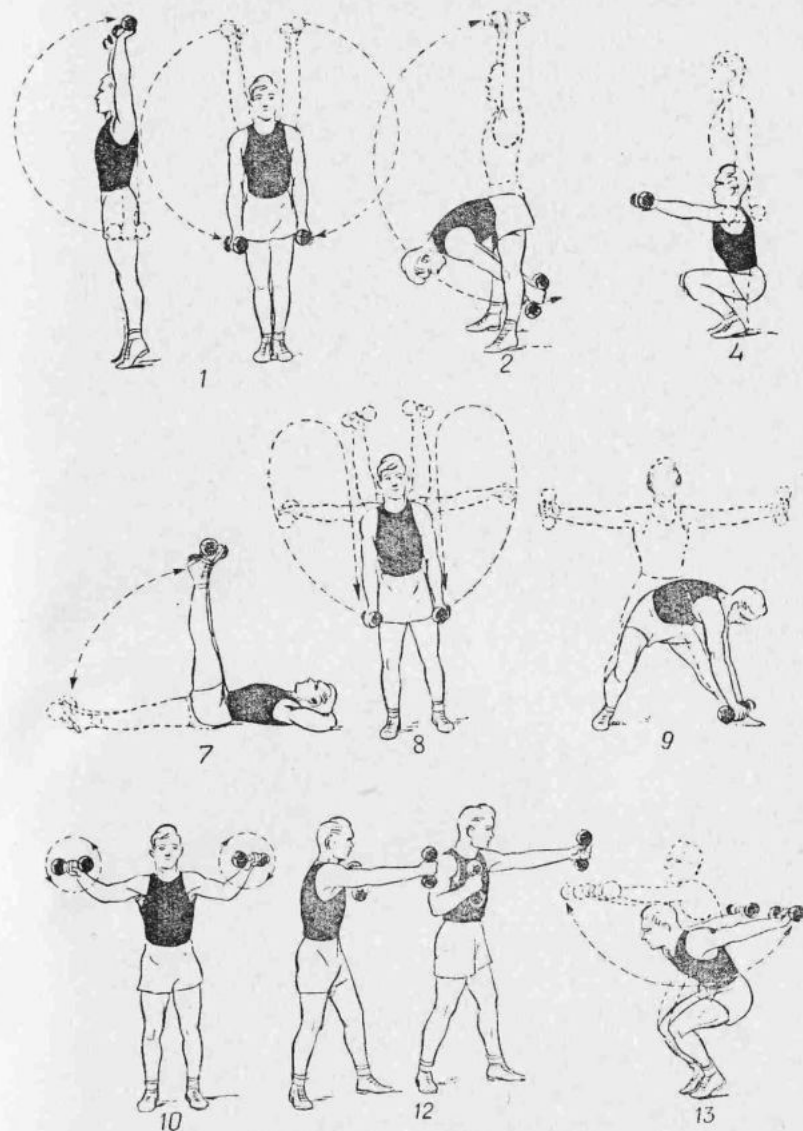


Рис. 13. Отдельные упражнения 2-го комплекса гантельной гимнастики

10-е упражнение. Вращение кистями для развития мышц предплечья и кистей.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки полусогнуты. Выполнение: вращение кистями с гантелями. Прodelать 12—15 раз в каждую сторону в среднем темпе.

11-е упражнение. Упражнение 8 из первого комплекса. Прodelать 16—20 раз в среднем темпе.

12-е упражнение. Боксерские прямые удары для развития мышц туловища и рук.

И. п.: ноги врозь на ширине плеч, туловище повернуто влево, правая рука вытянута вперед, левая — согнута. Выполнение: поворачивая туловище направо, смена положения рук и затем возвращение в и. п. Прodelать 15—20 раз в быстром темпе.

13-е упражнение. Пружинистые полуприседания с движениями рук для развития мышц туловища и ног.

И. п.: ноги врозь на ширине плеч, руки подняты вперед до высоты плеч, ладони вниз. Выполнение: ритмические пружинистые полуприседания с движениями рук назад — при приседании и вперед — при выпрямлении. Прodelать 15—20 раз в среднем темпе.

14-е упражнение. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения (3—5 мин.). Водные процедуры и растирание тела докрасна жестким полотенцем.

Третий комплекс

1-е упражнение. Поднимание рук через стороны вверх для дельтовидных мышц.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены скрестно перед телом. Выполнение: поднимание через стороны вверх и затем опускание их в исходное положение. Прodelать 16—18 раз в среднем темпе.

2-е упражнение. Сгибание рук в локтевых суставах для развития мышц рук и плечевого пояса.

И. п.: ноги вместе, руки подняты в стороны на высоту плеч, ладони вверх. Выполнение: одновременное сгибание рук в локтевых суставах. Прodelать 30—40 раз в среднем темпе.

3-е упражнение. Повороты туловища со сгибанием ног для развития мышц туловища и ног.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты влево до высоты головы. Выполнение: полуприседание с поворотом

туловища вправо. Руки при этом опускаются вниз и поднимаются вправо-вверх. Прodelать 16—20 раз в среднем темпе.

4-е упражнение. Попеременное поднимание ног к вытянутым вперед рукам для развития мышц туловища и ног.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, ладони вверх. Выполнение: попеременное поднимание прямых ног вперед и сведение рук вперед. Прodelать 10—12 раз в среднем темпе.

5-е упражнение. Наклоны туловища вперед для развития мышц спины и рук.

И. п.: ноги вместе, руки с гантелями за головой. Выполнение: наклон туловища вперед с прогнутой поясницей и энергичное выпрямление с подниманием на носки с одновременным разведением рук в стороны-вверх.

6-е упражнение. Упражнение 3 из первого комплекса. Прodelать 30—40 раз.

7-е упражнение. Поднимание прямых ног с прикрепленными к ним гантелями, для мышц брюшного пресса.

И. п.: лежа на спине, руки за головой, гантели прочно прикреплены к ногам. Выполнение: поднимание ног до вертикального положения и опускание ног вниз. Прodelать 10—12 раз в медленном темпе.

8-е упражнение. Движение ногами, как при езде на велосипеде, для развития мышц брюшного пресса.

И. п.: то же. Выполнение: движения ногами, как при езде на велосипеде (больше включать в работу бедра). Прodelать три приема по 10—12 раз в каждый прием с отдыхом лежа на спине, 20—30 сек.

9-е упражнение. Попеременное выжимание гантелей для развития мышц рук (разгибателей).

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. Выполнение: попеременное выжимание гантелей вверх. Прodelать 30—40 раз каждой рукой в быстром темпе.

10-е упражнение. Кругообразные движения прямыми руками на ходу для развития мышц плечевого пояса.

И. п.: руки с гантелями опущены вниз. Выполнение: кругообразные движения руками на ходу (на каждый шаг прodelать круг руками; вначале руки начинают движение назад, а затем вперед). Прodelать по 10—12 кружений в каждую сторону в среднем темпе.

11-е упражнение. Отжимание от сидений стульев, табуретов для развития мышц рук и грудных.

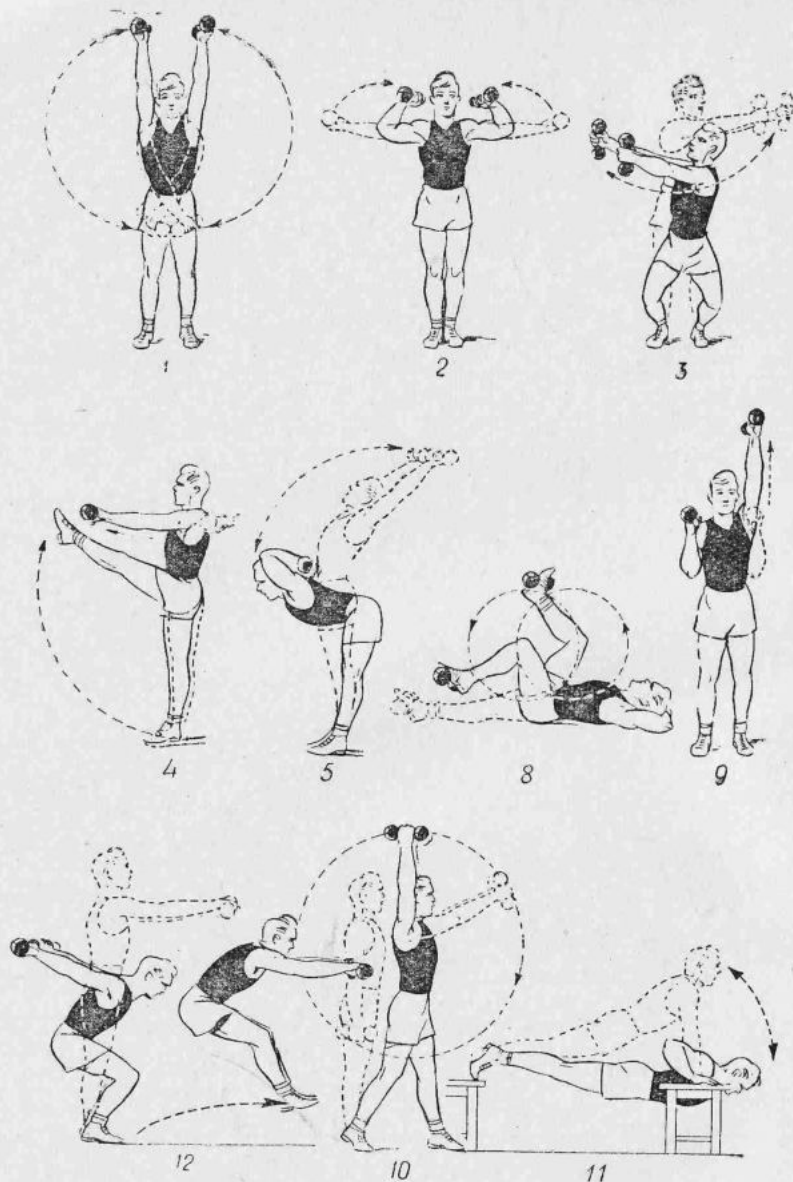


Рис. 14. Отдельные упражнения 3-го комплекса гантельной гимнастики

И. п.: поставить два стула сиденьями внутрь на ширину плеч, третий стул поставить сзади, встать носками на третий стул и опереться руками во внутренние края сиденья впереди стоящих двух стульев. Голова приподнята, туловище прямое, слегка прогнуто в поясничной части. Выполнение: сгибание и разгибание рук, опускаясь как можно глубже между сиденьями. Прodelать упражнение в два приема, 8—10 раз за каждый прием. Отдых между приемами 25—30 сек. (спокойная ходьба и встряхивание рук).

12-е упражнение. Прыжки с места в длину, для мышц ног и туловища.

И. п.: ноги на ширине ступни, руки поднять вперед на высоту плеч. Выполнение: согнуть ноги, руки отвести назад; сильным энергичным движением ногами и руками оттолкнуться вперед. Прodelать 10—12 прыжков.

13-е упражнение. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц. 3—5 мин. Водные процедуры. Энергичное растирание тела докрасна жестким полотенцем.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

Упражнения с гирями являются отличным средством для развития физической силы. Занятия с гирями являются хорошим дополнительным средством в тренировке спортсменов различных специальностей: легкоатлетов, лыжников, тяжелоатлетов, борцов, гимнастов, гребцов, боксеров, акробатов и др. Упражняться с гирями можно мужчинам с хорошим здоровьем в возрасте 16—45 лет, предварительно, конечно, подготовившим себя регулярными занятиями гантельной гимнастикой.

Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп

1. Поднимание одной гири двумя руками до высоты груди. Для развития мышц спины и рук.

И. п.: ноги на ширине плеч, наклонить туловище вперед и взяться двумя руками за ручку гири.

Выполнение: 1 — поднять гирю до высоты груди (как можно ближе к туловищу); 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

2. Поднимание гири вверх двумя руками. Для развития мышц спины и рук.

И. п.: то же.

Выполнение: 1 — поднять гирию вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

3. Поднимание одной гири двумя руками вверх дном. Для развития мышц спины и рук.

И. п.: то же, но гирия отставлена вперед на 40—50 см;

Выполнение: 1 — направить гирию назад между ногами. 2 — дугообразным движением поднять гирию вверх дном; 3 — вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

4. Поднимание одной гири двумя руками к плечу. Для развития мышц туловища и рук.

И. п.: поставить гирию впереди себя ручкой продольно и взяться руками за ручку правой рукой снизу, левой — сверху (при подъеме к правому плечу).

Выполнение: 1 — махом поднять гирию к правому плечу; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить по 6—8 раз к правому и левому плечу.

5. Толкание одной гири двумя руками вверх. Для развития мышц рук.

И. п.: поднять гирию к плечу, как в упражнении 4.

Выполнение: 1 — толкнуть гирию двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 2 — опустить гирию к плечу и принять исходное положение. Темп средний. Повторить 3—5 раз правой и левой рукой.

6. Толчок гири одной рукой. Для развития мышц туловища и рук.

И. п.: поставить гирию впереди. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирию хватом сверху.

Выполнение: 1 — махом поднять гирию к плечу; 2 — толкнуть гирию вверх; 3 — опустить к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 — опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

7. Выжимание гири двумя руками вверх. Для развития мышц рук и туловища.

И. п.: поставить гирию впереди рукояткой поперек. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири.

Выполнение: 1 — поднять гирию к груди; 2 — выжать гирию вверх; 3 — опустить на грудь; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

8. Выжимание гири одной рукой. Для развития мышц рук.

И. п.: то же, что в упражнении 6.

Выполнение: 1 — поднять гирию к плечу; 2 — плавно выжать гирию вверх; 3 — опустить гирию к плечу; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

9. Круговое вращение гири двумя руками (как при вращении легкоатлетического молота). Для мышц туловища и рук.

И. п.: взять гирию за рукоятку двумя руками.

Выполнение: круговое вращение гири двумя руками вправо и влево. Повторить 6—10 раз в каждую сторону.

Упражнение выполнить с гирями весом 16, 20 и 25 кг (для удлинения рычага гирию можно привязать к полотенцу).

10. Вращение туловища с гирей за головой. Для развития мышц туловища.

И. п.: поднять двумя руками гирию и положить ее на спину.

Выполнение: круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону.

11. Наклоны туловища вперед с гирей за головой.

И. п.: то же, что в упражнении 10.

Выполнение: 1 — наклонить туловище вперед; 2 — энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

12. Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для развития мышц рук и туловища.

И. п.: взять гирию за рукоятку хватом сверху двумя руками и выпрямиться с ней.

Выполнение: 1 — силой одних рук поднять гирию вертикально; 2 — медленно опустить гирию вниз до высоты коленей. Повторить 4—6 раз.

13. Толчок гири двумя руками от груди вперед. Для развития мышц рук и туловища.

И. п.: взяться двумя руками за тело гири и поднять ее до высоты груди (касаясь груди). Ноги на ширине плеч.

Выполнение: 1 — слегка наклонить туловище назад; 2 — энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирию вперед. Повторить 5—8 раз.

14. Бросание гири махом снизу вперед. Для развития мышц спины, брюшного пресса и рук.

И. п.: поставить гирю впереди себя рукояткой поперек. Ноги на ширине плеч. Взять гирю двумя руками хватом сверху.

Выполнение: 1 — сделать замах гирей, пропустив ее подальше назад между ногами; 2 — энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперед. Повторить 6—10 раз.

15. Махом бросить гирю через голову назад. Для развития мышц спины, брюшного пресса и рук.

И. п.: то же, что в упражнении 14.

Выполнение: 1 — сделать замах гирей, пропустив ее подальше между ногами; 2 — энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6—8 раз. Упражнения 13, 14 и 15 проводить на открытой площадке.

16. Приседание с гирей на спине, для развития мышц ног.

И. п.: поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги на ширине плеч (можно гирю положить на правое или левое плечо).

Выполнение: 1 — присесть на полных ступнях; 2 — встать. Темп средний. Повторить 10—16 раз.

17. Пружинистое приседание. Для развития мышц ног.

И. п.: то же, что в упражнении 16.

Выполнение: 1 — присесть на полных ступнях; 2—3 — пружинистые полуприседы; 4 — встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8—12 раз.

18. Приседание с гирей на спине. Для развития мышц ног.

И. п.: положить гирю на спину. Положение стоя: пятки вместе, носки врозь.

Выполнение: 1 — присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 — встать. Повторить 8—12 раз.

Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17).

19. Поднимание гири двумя руками за спиной. Для развития мышц ног и туловища.

И. п.: встать впереди гири в основной стойке.

Выполнение: 1 — присесть и взяться двумя руками сзади за рукоятку гири; 2 — встать с гирей в руках. Повторить 3—5 раз.

20. Прыжки с гирей на спине (плече). Для развития мышц ног.

И. п.: взять гирю и положить на спину или плечо.

Выполнение: прыжки ноги вместе—ноги врозь на носках. 12—15 прыжков.

Вариант: подскоки на правой, затем на левой ноге.

21. Ходьба с выпадами вперед с гирей на спине. Для развития мышц туловища и ног.

И. п.: то же, что в упражнении 20.

Выполнение: 1 — сделать шаг вперед, сильно согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставится на носок; 2 — выпрямиться и сделать выпад вперед другой ногой. Сделать 8—10 выпадов каждой ногой.

22. Выбрасывание гири одной рукой. Для развития мышц рук и туловища.

И. п.: поставить гирю перед собой на расстоянии полшага, ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено.

Выполнение: 1 — оторвать гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 — энергично выпрямляя ноги и туловище и сильно отталкиваясь левой рукой от колена, выбросить гирю на прямую руку вверх; 3 — плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить 5—7 раз правой и левой рукой.

23. Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для развития косых мышц живота, мышц спины и рук.

И. п.: поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу.

Выполнение: 1 — энергично выпрямляя туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2 — опустить гирю к левой ноге, не касаясь ею пола. Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

Варианты: выбрасывание гири можно производить способом на «попа», т. е. телом гири кверху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом сверху и покрепче зажать ее пальцами.

24. Приседание с поднятой одной рукой гирей. Для развития мышц ног и туловища.

И. п.: выбросить гирю правой рукой вверх. Ноги поставить немного шире плеч.

Выполнение: 1 — присесть на полных ступнях глубоко

вниз так, чтобы опереться левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирию); 2 — выпрямиться. Повторить 4—6 раз, держа гирию правой и левой рукой.

25. Ложиться и вставать с поднятой одной рукой гирей (сначала правой). Для развития мышц всего туловища и ног.

И. п.: то же, что в упражнении 24.

Выполнение: 1 — согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 — сесть на пол и вытянуть ноги вперед; 3 — лечь на спину; 4 — опираясь левой рукой, сесть согнув ноги; 5 — встать с поднятой одной рукой гирей. Повторить 2—3 раза правой и левой рукой.

Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо все время смотреть на гирию. Это помогает удерживать ее во время выполнения упражнения.

26. Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для развития мышц рук и плечевого пояса.

И. п.: лечь на спину гирию поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу.

Выполнение: 1—2 — поднять гирию прямыми руками вверх перед собой и опустить к животу; 3—4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

27. Сгибание руки с гирей. Для развития двуглавой мышцы руки (бицепса).

И. п.: поставить гирию перед собой рукояткой поперек, наклониться, согнуть ноги, взять гирию за рукоятку хватом снизу.

Выполнение: 1 — медленно силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 — опустить прямую руку вниз. Повторить 3—5 раз правой и левой рукой.

28. Жонглирование гири. Для развития мышц всего тела.

И. п.: поставить гирию перед собой на расстоянии полшага ручкой поперек. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирию за ручку одной рукой хватом сверху. Кистью свободной руки упереться в колено.

Выполнение: 1 — поднять гирию от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 — разогнуть ноги и спину, выбросить гирию прямой рукой вперед-вверх; 3 — когда гирия дойдет до уровня подбородка, отпустить ее и одновре-

менно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх-вперед. После того как гирия сделает оборот в воздухе, поймать ее за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь ею пола. Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

Примечание. Усвоив упражнение правой рукой, надо перейти на жонглирование левой. В дальнейшем, по мере совершенствования техники жонглирования, следует подбрасывать гирию одной рукой, а ловить — другой. Физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гириями. Разучивать жонглирование лучше всего летом на площадке.

29. Наклоны туловища с двумя гириями в руках. Для развития мышц спины и выработки осанки.

И. п.: принять основную стойку, гири поставить по одной с правой и левой стороны.

Выполнение: 1 — выпрямиться с гириями в руках (прогибаясь в грудной и поясничной частях и не сгибая ног); 2 — наклониться вперед, не касаясь гириями пола. Повторить 6—10 раз в среднем темпе.

Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже.

30. Приседание с двумя гириями в руках. Для мышц ног и туловища.

И. п.: стать на скамейку или табурет с гириями в руках.

Выполнение: 1 — полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперед; 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

31. Пружинистые полуприседания с раскачиванием гири в руках. Для мышц ног и туловища.

И. п.: ноги на ширине плеч, гири в руках.

Выполнение: 1 — согнуть ноги, сделать мах руками с гириями назад; 2 — сделать мах вперед. Повторить 10—12 раз.

Примечание. Это упражнение оказывает сильное воздействие на мышцы ног (разгибатели) и туловища (особенно спины). Можно давать занимающимся задание выполнять упражнение и большее количество раз, например 3—4 подхода по 4—6 движений за каждый подход.

32. Поднимание гири двумя руками на грудь. Для развития мышц туловища и рук.

И. п.: поставить гири на полшага перед собой ручками поперек. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гири за ручки хватом снизу.

Выполнение: 1 — приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 — энергично розогнуть ноги и туловище, поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, полностью выпрямиться; 5 — опустить гири на пол. Повторить 2—4 раза.

33. Толчок двумя руками двух гирь. Для развития мышц туловища, ног и рук.

И. п.: гири поднять на грудь, как в упражнении 32.

Выполнение: 1 — сделать небольшое приседание; 2 — выпрямляя ноги, сильно толкнуть гири ногами, туловищем и руками вверх; 3 — сделать полуприсед, полностью выпрямить руки вверх, выпрямить ноги; 4 — опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

34. Выжимание гири двумя руками от груди. Для развития мышц рук и туловища.

И. п.: то же, что в упражнении 33.

Выполнение: 1 — силой одних рук выжать гири вверх; 2 — плавно опустить гири на грудь. Повторить 3—5 раз.

Примечание. Следует выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно: вначале правой, затем левой рукой.

35. Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для развития мышц спины и рук.

И. п.: то же, что в упражнении 32.

Выполнение: 1 — мах назад между ногами; 2 — в темпе движения разгибанием ног, спины и рук поднять гири вперед-вверх на прямые руки. Повторить 3—5 раз.

Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнять телами гирь вверх. Для этого требуется более тщательная тренировка.

36. Приседание с двумя гирями на груди. Для развития мышц ног.

И. п.: взять гири на грудь, ноги расставить в стороны на ширину плеч.

Выполнение: 1 — глубоко присесть на полных ступнях; 2 — вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8—10 раз.

37. Медленное поднимание двух гирь к плечам. Для развития сгибателей рук (бицепсов).

И. п.: поставить гири впереди себя ручками продольно. Согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за руч-

ки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище (руки с гирями опущены вниз).

Выполнение: 1 — медленно согнуть руки в локтях и поднять гири к плечам; 2 — медленно разгибая руки, опустить гири. Повторить 4—6 раз.

38. Выжимание гири держа на вытянутой руке другую гирю («доношение»). Для развития мышц рук и туловища.

И. п.: поставить гири впереди себя ручками продольно, ноги расставить на ширину плеч.

Выполнение: 1 — согнуть ноги и туловище и взяться за ручки одной гири левой рукой хватом снизу; 2 — медленно силой поднять гирю к плечу; 3 — выжать гирю вверх; 4 — глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесия), присесть и захватить правой рукой другую гирю и медленно, разгибая ноги и туловище, поднять ее к плечу; 5 — выжать гирю правой рукой вверх; 6 — плавно опустить гири на грудь и затем на пол. Повторить 2—3 раза.

39. Кругообразные движения с гирями вперед. Для развития разгибателей и дельтовидных мышц.

И. п.: поднять гири двумя руками к плечам.

Выполнение: 1 — выжать одновременно гири вверх; 2 — опустить руки с гирями вперед до высоты плеч (гири держать на предплечьях); 3 — сгибая руки, вернуться в исходное положение. Повторить 6—10 раз.

40. Разведение и сведение двух гирь. Для развития мышц рук (разгибателей и дельтовидных мышц).

И. п.: выжать двумя руками гири вверх.

Выполнение: 1 — медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2 — медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2—4 раза.

41. Выжимание двух гирь лежа. Для развития разгибателей рук и грудных мышц.

И. п.: поставить гири на пол на расстоянии, немного большем ширины плеч. Лечь на спину так, чтобы гири находились на линии головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и поднять их к плечам.

Выполнение: 1 — выжать гири на прямые руки; 2 — плавно возвратиться в исходное положение. Повторить 4—8 раз.

Примечание. Чтобы сильнее воздействовать на грудные мышцы и разгибатели рук, выжимать гири следует лежа на скамейке.

42. Жим двух гирь сидя. Для развития мышц туловища и рук.

И. п.: поднять гири двумя руками к плечам и сесть на стул. О спинку стула не опираться.

Выполнение: 1— плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2— вернуться в исходное положение (то же выполнить сидя на полу). Повторить 3—5 раз.

43. Упражнение для мышц шеи.

И. п.: привязать гирию к полотенцу или прикрепить ее к специальной крестообразной шапочке с веревкой и карабином, зацепить полотенце головой или надеть на нее шапочку, ноги расставить на ширину плеч, туловище слегка наклонить вперед.

Выполнение: наклонить голову вперед, назад, в стороны. Делать круговые движения головой, 3—5 движений в каждую сторону.

44. Выжимание двух гирь стоя в положении борцовского моста. Для развития мышц шеи, туловища и рук. (Под голову необходимо подложить что-нибудь мягкое.)

И. п.: поставить гири так же, как в упражнении 41. Принять положение крутого борцовского моста, поднять гири к груди.

Выполнение: 1— выжать гири вверх на прямые руки; 2— плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

45. Ложиться и вставать с двумя гирями. Для развития мышц всего туловища и рук.

И. п.: поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч.

Выполнение: 1— сильно согнуть ноги, сесть на пол; 2— лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3— опустить гири вниз поближе к животу, сгибая руки, и одновременно сесть; 4— вернуться в исходное положение. Повторить 2—4 раза

Примечание. При разучивании этого упражнения надо обязательно пользоваться страховкой товарища. Лучше всего это упражнение выполнять на коврике или гимнастическом мате.

Примерный комплекс упражнений с гирями

Упражнения комплекса выполняются с гирями разного веса: 16, 20, 25, 32 кг. Предназначен он для физически крепких людей, регулярно занимающихся гантелями и гирями.

1. Упражнение с гирями (рис. 15, 1). Поднять одну гирию двумя руками до высоты груди. При поднимании гири вверх — вдох, при опускании — выдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

2. Упражнение с гирями (рис. 15, 2). Пружинистые приседания с гирей на плече. При подседе — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний. Повторить 8—12 раз.

3. Упражнение с гирями (рис. 15, 3). Силой одних рук поднять гирию вертикально. При поднимании гири — вдох, при опускании — выдох. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

4. Упражнение с гирями (рис. 15, 4). Ложиться и вставать с поднятой вверх гирей. Темп медленный. Повторить 2—3 раза правой и левой рукой.

5. Упражнение с гирями (рис. 15, 5). Приседание с двумя гирями в руках стоя на табурете, скамейке. Во время приседания — вдох, при выпрямлении — выдох. Темп средний. Повторить 6—10 раз.

6. Упражнение с гирями (рис. 15, 6). Круговое движение гирей двумя руками. Повторить 6—10 раз.

7. Упражнение с гирями (рис. 15, 7). Выбрасывание гири одной рукой. Темп средний. Повторить 5—7 раз правой и левой рукой.

8. Упражнение с гирями (рис. 15, 8). Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

9. Упражнение с гирями (рис. 15, 9). Выжимание двух гирь лежа на скамейке. Повторить 6—8 раз.

10. Упражнение с гирями для развития мышц шеи (рис. 15, 10). Темп средний. Повторить 3—5 движений головой в каждую сторону.

11. Жонглирование одной гирей (рис. 15, 11). Темп средний. Повторить 4—6 раз правой и левой рукой.

12. Упражнение с гирями (рис. 15, 12). Прямки с гирей на спине, плече. Повторить 15—25 раз.

13. Медленная ходьба с упражнениями на расслабление мышц. Дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Растереть тело докрасна.

УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ И РЕЗИНОВЫМ АМОРТИЗАТОРОМ (ЖГУТОМ)

Эспандер состоит из двух ручек, на которых имеется по семь отверстий, и семи резиновых шнуров, к концам кото-

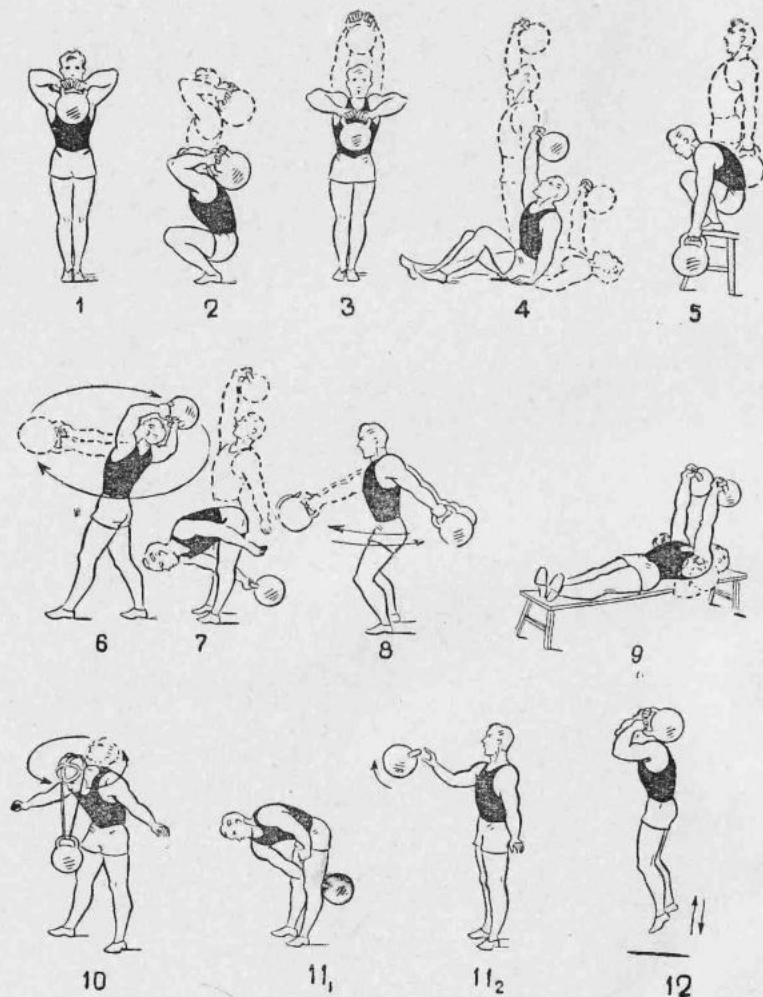


Рис. 15. Примерный комплекс упражнений с гири

рых прикреплены пружинистые металлические крючки. Этими крючками шнуры зацепляются за отверстия ручек. Если занимающемуся трудно выполнять упражнения с семью резиновыми шнурами, то он может снять любое количество их и выполнять упражнения с малым, средним и большим напряжением.

Примерный комплекс упражнений с эспандером

1. Разведение прямых рук в стороны. Для развития грудных и дельтовидных мышц.

И. п.: ноги расставить на ширину ступни, руки поднять вперед до высоты плеч, ладони повернуть внутрь.

Выполнение: 1— развести прямые руки в стороны; 2— медленно вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз в медленном и среднем темпе.

2. Разведение поднятых прямых рук в стороны. Для развития трапецевидных и дельтовидных мышц.

И. п.: ноги поставить вместе, руки поднять вверх, ладони повернуть наружу.

Выполнение: 1— развести прямые руки в стороны до высоты плеч; 2— медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

3. Разгибание рук в стороны. Для развития разгибателей рук (трицепсов).

И. п.: ноги расставить на ширину плеч, эспандер опустить за спиной, руки согнуть, ладони повернуть наружу.

Выполнение: 1— разогнуть руки в стороны; 2— с напряжением вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

4. Разгибание одной руки вверх. Для развития разгибателя руки.

И. п.: эспандер за спиной, левая рука внизу, правая рука согнута у плеча.

Выполнение: 1— разогнуть правую руку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Повторить по 10—12 раз правой и левой рукой в среднем темпе.

5. Сгибание руки в локтевом суставе (хватом снизу). Для развития сгибателя руки (бицепса).

И. п.: продеть ступню правой ноги в ручку эспандера, правой рукой хватом снизу взяться за верхнюю ручку эспандера.

Выполнение: 1— согнуть руку в локтевом суставе; 2—

вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз правой и левой рукой в среднем темпе.

6. Сгибание руки в локтевом суставе. Для развития мышц предплечья.

И. п.: то же, что в упражнении 5, но за ручку эспандера братья хватом сверху.

Выполнение: 1—согнуть руку в локтевом суставе, слегка прижимая ее к туловищу; 2—вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз правой и левой рукой.

7. Сгибание руки в локтевом суставе. Для развития сгибателей (бицепсов).

И. п.: продеть ступню правой или левой ноги в ручку эспандера. В верхнюю ручку вставить палку длиной 60—70 см. Взяться за нее руками хватом снизу (расстояние между кистями — ширина плеч).

Выполнение: 1—согнуть руки в локтевых суставах; 2—вернуться в исходное положение. Повторить 15—20 раз в среднем темпе.

8. Сгибание рук в локтевом суставе. Для развития мышц предплечья.

И. п.: то же, что в упражнении 7, но взяться за палку хватом сверху.

Выполнение: 1—согнуть руки в локтевых суставах, слегка прижимая их к туловищу; 2—вернуться в исходное положение. Повторить 12—16 раз в среднем темпе.

Примерные упражнения с резиновым амортизатором (жгутом)

Амортизатор для упражнений представляет собой многожильный резиновый отрезок длиной 3—3,5 м, обтянутый тканевой оболочкой. Диаметр амортизатора — 8—10 мм.

1. Поднимание прямых рук вперед-вверх с разведением их в стороны-назад. Для развития дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п.: ноги расставить на ширину ступни, руки с амортизатором опустить вниз.

Выполнение: 1—поднять руки вперед-вверх; 2—растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их вниз так, чтобы амортизатор оказался за спиной; 3—разводя руки в стороны, поднять их вверх; 4—вернуться в исходное положение. Повторить 12—16 раз в среднем темпе.

2. Разведение прямых рук в стороны. Для развития грудных и дельтовидных мышц.

И. п.: ноги поставить вместе, руки поставить вперед.

Выполнение: 1—развести прямые руки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в медленном темпе.

3. Разведение поднятых вверх рук в стороны. Для развития дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п.: ноги расставить на ширину плеч, руки поднять вверх.

Выполнение: 1—развести прямые руки в стороны; 2—медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

4. Разгибание рук в стороны из-за спины. Для развития разгибателей рук.

И. п.: ноги вместе, руки к плечам, амортизатор за спиной.

Выполнение: 1—энергично разогнуть руки в стороны; 2—медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз в среднем и быстром темпе.

5. Стоя ногами на центре амортизатора, выпрямление рук вверх. Для развития разгибателей, дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п.: встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.

Выполнение: 1—вытянуть руки вверх; 2—медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

Сгибание рук в локтевых суставах (хватом снизу). Для развития сгибателей рук (бицепсов).

И. п.: встать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опустить вниз, взяться за палку снизу.

Выполнение: 1—согнуть руки в локтях; 2—медленно опустить руки вниз. Повторить 12—16 раз в среднем темпе.

7. Сгибание рук в локтевых суставах (хватом сверху). Для развития мышц предплечья.

И. п.: то же, что в упражнении 6, но взяться за палку сверху.

Выполнение: 1—слегка прижимая руки к туловищу, согнуть их в локтях; 2—медленно опустить вниз. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

8. Выжимание вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для развития мышц рук и плечевого пояса.

И. п.: то же, что в упражнении 6, но взяться за палку сверху.

Выполнение: 1—положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь; 2—выпрямить руки вверх, 3—медленно опустить палку на грудь; 4—опустить руки вниз. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

9. Сгибание рук в локтях за голову (более усиленное воздействие на разгибатели). Для разгибателей рук.

И. п.: стоя на центре амортизатора, поднять палку с прикрепленной к ней резиной на прямые руки вверх (хватом сверху).

Выполнение: 1—согнуть руки в локтевых суставах; 2—выпрямить руки. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

10. Прodelать то же, но взяться за палку снизу. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

11. Поднимание прямых рук вперед-вверх. Для развития мышц плечевого пояса.

И. п.: то же, что в упражнении 7.

Выполнение: 1—поднять прямые руки вперед-вверх; 2—медленно опустить руки вперед-вниз. Повторить 6—10 раз в медленном и среднем темпе.

12. Продеть амортизатор за ручку двери или скобу. Наклоны туловища вперед. Для развития мышц туловища.

И. п.: встать спиной к скобе, согнуть кисти рук, держащих резину, к плечам.

Выполнение: 1—наклонить туловище вперед; 2—выпрямить туловище. Повторить 12—16 раз в среднем и быстром темпе.

13. Сведение и разведение рук вперед и в стороны. Для развития грудных и дельтовидных мышц.

И. п.: то же, что в упражнении 12, но руки поставить в стороны.

Выполнение: 1—свести прямые руки вперед; 2—развести прямые руки в стороны. Повторить 12—16 раз в медленном темпе.

14. То же, что упражнение 13, но стоять лицом к скобе или ручке от двери. Повторить 8—10 раз в медленном темпе.

15. Круговые вращения рук. Для развития мышц плечевого пояса.

И. п.: стоя спиной к скобе или дверной ручке, взяться руками за концы резины.

Выполнение: круговые вращения прямых рук. Повторить 4—6 раз в каждую сторону в среднем темпе.

Примечание. То же упражнение можно проделать стоя лицом к скобе.

16. Одновременное опускание прямых рук вниз-назад (до отказа). Для развития мышц плечевого пояса и рук.

И. п.: стать лицом к скобе или ручке двери, ноги расставить на ширину ступни. Поставить руки в стороны.

Выполнение: 1—одновременно опустить руки вниз-назад; 2—медленно поднять руки до уровня глаз. Повторить 20—30 раз в среднем и быстром темпе.

17. Попеременное поднимание и опускание прямых рук. Для развития плечевого пояса и рук.

И. п.: то же, что в упражнении 16.

Выполнение: попеременное поднимание и опускание прямых рук вперед-вниз-назад. Повторить 30—50 раз в среднем и быстром темпе.

Примечание. Упражнения 16 и 17 можно выполнять стоя на прямых ногах и с небольшими ритмичными сгибаниями ног в коленных суставах.

18. Бег на месте с высоким подниманием коленей. Для развития мышц ног.

И. п.: обмотать резину вокруг пояса. Придерживая ее руками, слегка наклонить туловище вперед.

Выполнение: сильно натягивая туловищем резину, проделывать бег на месте с высоким подниманием коленей. Время 20—60 сек., темп средний и быстрый.

19. Прыжки на одной и двух ногах. Для развития мышц ног.

И. п.: то же, что в упражнении 18.

Выполнение: прыжки на одной и двух ногах. Повторить 40—60 прыжков.

20. Наклоны туловища в положении сидя. Для развития мышц брюшного пресса.

И. п.: продеть резину за скобу, сесть на пол или табурет, концы резины намотать на кисти рук, ноги выпрямить и упереться ими в дверь или стенку.

Выполнение: 1—наклонить туловище назад до отказа; 2—выпрямить туловище. Повторить 10—15 раз в среднем темпе.

21. Упражнения, выполняемые одной рукой (для метателя копья). Для развития мышц туловища и рук.

И. п.: привязать резиновый амортизатор одним концом к скобе или дверной ручке, стать к ней спиной, правой ру-

кой взяться за конец резины и поднять ее вверх-назад, левую руку выставить вперед, туловище немного наклонить назад.

Выполнение: 1—энергичным движением туловища и руки поставить руку вперед; 2—плавно вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз правой и левой рукой.

22. Упражнения для одной руки. Для развития мышц туловища и рук.

И. п.: привязать резиновый амортизатор одним концом к скобе или дверной ручке. Стать правым боком к скобе, намотать конец резины на кисть правой руки и прижать ее слегка к шее, локоть приподнять на высоту плеча, ноги расставить немного шире плеч. Левая рука расслаблена и слегка приподнята.

Выполнение: 1—согнуть правую ногу, одновременно слегка наклонить туловище вправо-назад; 2—энергично разогнуть правую ногу с резким поворотом бедра и туловища вперед-влево, с одновременным сильным выпрямлением руки; 3—плавно вернуться в исходное положение.

Повторить 10—15 раз правой и левой рукой.

23. Упражнение одной рукой (для метателей диска). Для развития грудных мышц, туловища и рук.

И. п.: то же, что в упражнении 21, но рука отведена в сторону-назад.

Выполнение: 1—энергично перевести прямую руку вперед; 2—плавно вернуться в исходное положение. Повторить по 10—15 раз правой и левой рукой.

24. Силовое сгибание и разгибание рук вниз. Для развития мышц рук.

И. п.: подвесить резиновый амортизатор к верхней скобе или к суку дерева. Поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

Выполнение: 1—согнуть руки, приблизить кисти к плечам; 2—разогнуть руки вниз; 3—плавно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе (то же упражнение можно проводить, попеременно сгибая руки, а также сидя на стуле).

25. Разведение рук в стороны-вниз. Для развития дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц.

И. п.: то же, что в упражнении 24.

Выполнение: 1—медленно развести руки в стороны-

вниз; 2—медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в медленном темпе.

26. Попеременные движения руками, как при плавании кролем. Для развития мышц плечевого пояса и рук.

И. п.: то же, что упражнение в 24, но туловище слегка наклонено вперед.

Выполнение: попеременные движения руками, как при плавании кролем. Повторить 12—20 раз правой и левой рукой в среднем темпе.

27. Одновременные круговые движения руками (как в плавании способом баттерфляй). Для развития мышц плечевого пояса и рук.

И. п.: то же, что в упражнении 24.

Выполнение: одновременные круговые движения руками, как в плавании способом баттерфляй. Повторить 10—15 раз в среднем темпе.

28. Движения руками, как при плавании способом брасс. Для развития мышц плечевого пояса и рук.

И. п.: продеть резиновый амортизатор за скобу или дверную ручку, стать спиной к скобе, ноги расставить на ширину плеч, руки вытянуть вперед, туловище слегка наклонить вперед.

Выполнение: движения руками, как при плавании способом брасс. Повторить 15—20 раз в среднем темпе.

29. Выжимание лежа спиной на скамейке. Для развития грудных мышц и разгибателей рук.

И. п.: продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь спиной на скамейку, руками взяться за концы резины.

Выполнение: 1—разогнуть руки; 2—медленно сгибая руки, приблизить кисти к плечам. Повторить 20—28 раз в среднем темпе.

30. Разведение и сведение прямых рук лежа на скамейке. Для развития грудных мышц.

И. п.: то же, что в упражнении 29, но руки вытянуты в стороны.

Выполнение: 1—свести прямые руки вперед; 2—медленно развести руки в стороны. Повторить 15—20 раз в среднем темпе.

Примечание. Упражнения 29 и 30 можно выполнять сидя.

Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором

1. Поднимание прямых рук вперед-вверх, разведение их в стороны-назад. Для развития дельтовидных и трапецевидных мышц.

И. п.: ноги на ширине ступни, руки с амортизатором опущены вниз, расстояние между кистями немного шире плеч.

Выполнение: 1—поднять руки вперед-вверх; 2—растягивая резину, развести прямые руки в стороны и опустить их назад так, чтобы амортизатор оказался за спиной; 3—разводя руки в стороны, поднять их вверх; 4—вернуться в исходное положение. Повторить 12—16 раз в среднем темпе.

2. Развести прямые руки в стороны. Для развития грудных и дельтовидных мышц.

И. п.: ноги вместе, руки на ширине плеч подняты до высоты подбородка.

Выполнение: 1—развести прямые руки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в медленном темпе.

3. Стоя ногами на центре амортизатора, выпрямление рук вверх. Для развития разгибателей, дельтовидных, трапецевидных мышц.

И. п.: встать ногами на центр амортизатора и взяться руками за его концы так, чтобы они касались плеч.

Выполнение: 1—выпрямить руки вверх; 2—медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

4. Наклоны туловища вперед. Для развития мышц туловища.

И. п.: продеть амортизатор в ручку двери или скобу. Встать спиной к ручке двери и скобе. Руки к плечам.

Выполнение: 1—наклонить туловище вперед; 2—выпрямить туловище. Повторить 12—16 раз в среднем и быстром темпе.

5. Сгибание рук в локтевых суставах (хватом снизу). Для развития сгибателей рук (бицепсов).

И. п.: встать ногами на центр амортизатора, концами его обкрутить палку, руки опустить вниз, захватить палку хватом снизу.

Выполнение: 1—согнуть руки в локтях; 2—медленно опустить руки вниз. Повторить 12—16 раз в среднем темпе.

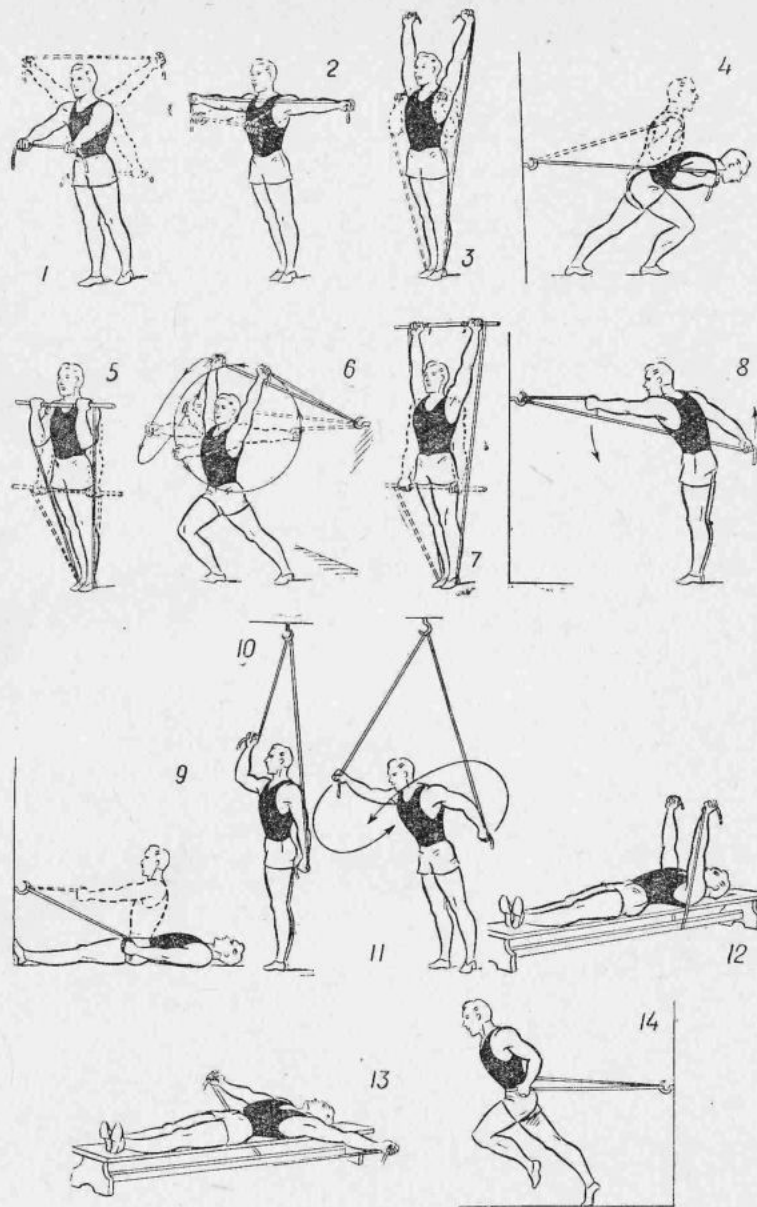


Рис. 16. Примерный комплекс упражнений с резиновым амортизатором (жгутом)

6. Круговые движения руками. Для развития мышц плечевого пояса.

И. п.: стоя спиной к скобе или ручке двери, взяться руками за концы резины.

Выполнение: круговые движения прямыми руками.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

7. Выжимание вверх с закрепленным на палке амортизатором. Для развития дельтовидных, трапецевидных и мышц рук.

И. п.: то же, что в упражнении 5 настоящего комплекса, но руки хватом сверху.

Выполнение: 1—положить палку с прикрепленной к ней резиной на грудь; 2—выпрямить руки вверх; 3—медленно опустить палку на грудь; 4—опустить руки вниз. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

8. Попеременное поднимание и опускание прямых рук. Для развития мышц плечевого пояса и рук.

И. п.: стать лицом к скобе или ручке двери, ноги расставить на ширину ступни, взяться руками за концы резины.

Выполнение: попеременное поднимание и опускание прямых рук вперед-вниз-назад. Повторить 30—35 раз в среднем и быстром темпе.

9. Наклоны туловища, сидя с резиной в руках. Для развития мышц брюшного пресса.

И. п.: продеть резину в скобу или ручку двери, сесть на пол или на табурет к ней лицом, концы резины намотать на кисти рук, ноги выпрямить и опереться ими о дверь или стену.

Выполнение: 1—наклонить туловище назад до отказа; 2—выпрямить туловище. Повторить 10—15 раз в среднем темпе.

10. Силовое сгибание и разгибание рук вниз. Для развития мышц рук.

И. п.: подвесить резиновый амортизатор к верхней скобе или же суку дерева, поднять руки вверх, намотать концы резины на кисти рук.

Выполнение: 1—согнуть руки к плечам; 2—разогнуть руки в локтях вниз; 3—плавно вернуться в исходное положение. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

11. Движения руками, как при плавании кролем. Для развития мышц плечевого пояса и рук.

И. п.: то же, что в упражнении 10 настоящего комплекса. Туловище слегка наклонено вперед.

Выполнение: движения руками, как при плавании способом кроль. Повторить 15—20 раз правой и левой рукой, в среднем темпе.

12. Выжимание лежа на скамейке лицом кверху. Для развития грудных мышц и разгибателей рук (трицепсов).

И. п.: продеть резиновый амортизатор под нижнюю рейку скамейки, лечь на нее спиной, руками взяться за концы резины.

Выполнение: 1—разогнуть руки; 2—медленно согнуть руки к плечам. Повторить 20—25 раз в среднем темпе.

13. Разведение и сведение прямых рук лежа спиной на скамейке. Для развития грудных мышц.

И. п.: то же, что в упражнении 12, но руки вытянуты в стороны.

Выполнение: 1—свести руки вперед; 2—медленно развести в стороны. Повторить 15—20 раз в среднем темпе.

14. Бег на месте с высоким подниманием коленей. Для развития мышц ног.

И. п.: продеть резиновый амортизатор в скобу, ручку двери, стать спиной к скобе или ручке двери, обмотать резину вокруг пояса, придерживая ее руками, слегка наклонить туловище вперед.

Выполнение: сильно натягивая туловищем резину, бежать на месте, высоко поднимая колени. Время 20—60 сек. Темп средний и быстрый.

15. Медленная ходьба, упражнения для дыхания и расслабления мышц.

Водные процедуры.

ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Опыт лучших советских тренеров и мастеров спорта показывает, что для успешного проведения учебно-тренировочных занятий и достижения высоких результатов в тяжелой атлетике необходимо руководствоваться следующими основными положениями:

1. Упражнения во время тренировки необходимо повторять, а нагрузку постепенно увеличивать.

Повторность выполнения упражнений и постепенность возрастания нагрузки на тренировочных занятиях обеспечивают приспособление организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др.) ко все возрастающему

физическому напряжению. Организм становится более сильным и выносливым, движения более быстрыми и ловкими.

2. Тренировка должна быть разносторонней и воздействовать на все системы организма. Под разносторонней нужно понимать такую тренировку, в которой применяются различные физические упражнения. Тренируясь со штангой, нужно вместе с тем заниматься легкой атлетикой (бегом на короткие дистанции — 60—100 м, прыжками в длину и высоту с места и с разбега, метаниями диска, молота, толканием ядра), упражнениями на гимнастических снарядах, греблей, плаванием, играми в волейбол и баскетбол, лыжным спортом и т. д. Нужно помнить, что нельзя достигнуть высоких результатов, упражняясь только со штангой. Сильнейшие советские атлеты: Н. Шатов, Я. Куценко, Г. Попов, Г. Новак, Н. Костылев, В. Стогов, Ф. Никитин, Ю. Дуганов, А. Воробьев, Ф. Богдановский, В. Мишаев, А. Медведев, Ю. Власов и другие — убедительно доказали это на практике.

3. В процессе тренировки следует периодически применять повышенные нагрузки.

Большой специалист в области физиологии спорта проф. А. Н. Крестовников писал: «Среди других условий, влияющих на повышение максимальной работоспособности организма, после того как достигнут определенный уровень ее, существенным является применение «предельных» нагрузок для данного состояния организма. Предельные нагрузки вызывают повышение работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем, что ведет к повышению работоспособности в целом».

Применение повышенных нагрузок необходимо потому, что они подготавливают организм к выполнению максимальных мышечных напряжений (работа с предельными весами). Такие нагрузки применяются не всегда, а лишь периодически в основном периоде тренировки (см. ниже).

4. Тренируя тяжелоатлетов, инструктор обязан подходить к ним индивидуально.

Под индивидуальным следует понимать такой подход, при котором инструктор учитывает состояние здоровья и физическую подготовленность спортсмена, его возраст, особенности телосложения, морально-волевые качества, условия труда и быта и т. д. Все это инструктору нужно принимать во внимание, когда он определяет нагрузку

на занятия в целом и при выполнении отдельных упражнений.

Перечисленные основные положения инструктору необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочной работы и с начинающими и с опытными атлетами.

Одновременно с этим при построении учебно-тренировочной работы необходимо руководствоваться основными педагогическими принципами: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности.

Сознательность достигается разъяснением сущности изучаемых и совершенствуемых упражнений (глубокое понимание техники и тренировки), определением влияния их на организм и значения для достижения высоких результатов.

Принцип активности заключается в том, чтобы занимающиеся участвовали в процессе обучения и тренировки творчески, активно. Инструктор определяет задачи, показывает и объясняет упражнения, занимающиеся усваивают их. Но делают они это не слепо копируя показанное инструктором. Они вкладывают в движение личное целесообразное, наиболее специфичное для каждого из них. Занимаясь активно, спортсмены углубленно изучают предмет занятий, настойчиво ищут наиболее эффективные способы для усвоения изучаемого материала. Активность предполагает проявление со стороны спортсменов решительности, моральной твердости, умения не падать духом при неудачах и не зазнаваться при успехах. Активность предполагает также дружную коллективную деятельность. Каждый атлет обязан оказывать помощь товарищам, жить прежде всего интересами коллектива.

Наглядность достигается образцовым показом изучаемых упражнений, использованием фотоснимков, кинограмм, отражающих технику сильнейших тяжелоатлетов, учебных кинофильмов, плакатов и других наглядных пособий.

Систематичность обеспечивается регулярными круглогодичными учебно-тренировочными занятиями, правильным распределением учебно-тренировочного материала по отдельным занятиям и периодам тренировки.

Доступность обеспечивается использованием в занятиях упражнений, соответствующих силам и подготовленности занимающихся и их индивидуальным особенностям, а также соблюдением последовательности в пере-

ходе от легких и простых упражнений к более трудным и сложным.

Прочность достигается многократным повторением упражнений.

При проведении учебно-тренировочных занятий все перечисленные методические требования должны осуществляться в тесной связи друг с другом.

Обучение и тренировка как единый процесс физического воспитания осуществляются в следующей последовательности: ознакомление с упражнением, разучивание упражнения, совершенствование упражнения.

Задача обучения — познакомить занимающихся с основными упражнениями тяжелоатлетического спорта (в первую очередь с классическим троеборием, подготовительными упражнениями) и привить навыки и умения, необходимые для дальнейшего успешного всестороннего физического развития — основы роста спортивных результатов.

Решая эту задачу, инструктор избирает тот или иной метод обучения (учитывая подготовленность занимающихся), стремится вызвать и поддержать интерес занимающихся к изучению данного вида спорта, выявляет и исправляет ошибки занимающихся.

При разучивании упражнений следует руководствоваться следующими соображениями.

Упражнение несложное и нетрудное надо изучать путем выполнения его в целом с попутным устранением наиболее грубых ошибок (например, тяга штанги силою одних рук, неправильный старт и т. д.).

Упражнение трудное и сложное (рывок и толчок двумя руками) необходимо расчленить на части. Сначала следует разучить и усвоить эти части, а затем — упражнение в целом.

При разучивании упражнений нельзя слепо копировать движения выдающихся мастеров спорта. Схема самого движения остается общей для всех, но выполнение его у каждого спортсмена неизбежно будет индивидуальным, зависящим от его морально-волевых и физических качеств. Рост, вес, сила, гибкость, быстрота, умение координировать движения, общая физическая подготовленность, возраст и другие данные определяют то своеобразие движения, которое создается у каждого занимающегося в процессе обучения и тренировки. В период освоения и совершенствования тех-

ники в общую схему структуры движения вносятся уточнения, зависящие от индивидуальных особенностей. Так создается движение, наиболее подходящее и целесообразное для данного человека.

В процессе обучения всегда следует исходить из главного. Так, в обучении толчку двумя руками главное — научить занимающегося технически правильно выполнять движение в целом и подготовить атлета к улучшению результата путем широкого применения подготовительных упражнений для толчка двумя руками.

Очевидно, надо уделять внимание не только разучиванию техники, но и приобретению необходимых тяжелоатлету физических и морально-волевых качеств.

Если упражнение не будет доступным и посильным для занимающихся, они никогда не достигнут желаемого результата. Непосильные упражнения снижают интерес к занятиям, охлаждают любовь к тренировке, могут пагубно отразиться на здоровье.

Однако овладеть техникой тяжелоатлетического спорта не так легко. Поэтому занимающихся следует нацеливать на преодоление трудностей, встречающихся при обучении, на борьбу за высокие спортивные результаты. Борьба за овладение спортивным мастерством требует упорного кропотливого труда, большого внимания и напряжения воли.

Обучение может быть эффективным только в том случае, если оно основывается на достигнутом уровне подготовленности занимающихся. Так, обучать рывку двумя руками можно тогда, когда уже разучен толчок двумя руками, когда изучены и усвоены тяга и подсед. Чтобы обеспечить постепенное и последовательное нарастание трудности в обучении, надо строго соблюдать педагогические правила: идти от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Инструктор должен стремиться к тому, чтобы на первых же занятиях вызвать у новичков интерес к тяжелоатлетическому спорту, добиться того, чтобы занятия стали их потребностью. Это возможно при условии, если занятия будут проходить содержательно, интересно.

При проведении занятий с новичками инструктору необходимо придерживаться следующих правил:

1. При обучении следить за правильным выполнением занимающимися основы (структуры) разучиваемого движе-

ния, не обращая вначале особого внимания на отдельные его детали.

2. Создавать стабильные условия старта при упражнении со штангой (использовать стартовые деревянные диски диаметром 45 см или подкладывать деревянные бруски под диски меньшего диаметра).

3. Направлять внимание занимающихся при выполнении упражнения в целом на отдельные его фазы. Например, на старт, отрыв штанги от помоста, тягу, подрыв, уход под штангу, вставание.

4. Переходить к исполнению классических движений при меняющемся весе только тогда, когда при постоянном весе упражнение в целом выполняется правильно.

5. Не позволять занимающимся выполнять классические движения с большими весами, пока атлеты не осваивают техники.

6. Избегать однообразия штампа в занятиях, особенно при изучении техники движений.

7. Не переходить к изучению нового материала, пока не усвоен старый. Начинать освоение нового всегда со свежими силами.

8. Подводить итоги первых уроков, фиксировать успехи занимающихся.

9. Давать занимающимся такой материал, который они могут легко и сразу усвоить.

10. Применять как можно больше разнообразных упражнений.

11. Проводить урок увлекательно с начала и до конца.

12. Прививать занимающимся правильные навыки поведения в коллективе, привычку придерживаться строгого режима (соблюдать личную гигиену, содержать в чистоте спортивную одежду и пр.).

Инструктор должен всегда ставить перед занимающимися ясные и конкретные цели, стремиться к тому, чтобы изучаемый материал был хорошо понят и осмыслен спортсменами. Роль сознания в процессе обучения и совершенствования техники велика. Соблюдение всех перечисленных правил помогает сделать занимающихся активными участниками жизни секции, побудить их творчески относиться к своим тренировкам.

Вообще инструктор обязан использовать каждую возможность для повышения активности занимающихся.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ КЛАССИЧЕСКОГО ТРОЕБОРИЯ

Изучать движения классического троебория начинают с жима — наименее сложного по координациям. Затем переходят к толчку и далее — к рывку. Одновременно с основными движениями троебория изучают подготовительные упражнения со штангой, гириями, гантелями, на гимнастических снарядах и др.

Изучив движение со штангой, нужно обязательно его совершенствовать путем многократного повторения. Разучивать движения надо на малых весах — 30—50 кг. Хорошие результаты дает изучение движений с использованием металлических палок (весом 8—12 кг).

Прибавлять вес на штанге можно лишь тогда, когда движение выполняется правильно и легко. Если же с прибавлением веса техника выполнения движений ухудшается, необходимо уменьшить вес штанги, увеличить количество повторений движения и проделать подготовительные упражнения к нему.

Нужно стремиться сразу овладеть правильным навыком выполнения движения, так как переучиваться после усвоения неверного навыка очень трудно.

При ознакомлении с техникой выполнения движений классического троебория и подготовительных упражнений инструктору необходимо: назвать упражнение и указать его назначение; показать упражнение в обычном, а затем в медленном темпе так, чтобы занимающиеся видели тренера, показывающего упражнение спереди, сбоку и сзади; показать упражнение по элементам: назвать их, пояснить (кратко) технику выполнения.

После ознакомления с движением занимающиеся опробуют его, затем выполняют его в целом со штангой малого веса (30—50 кг, в зависимости от силы занимающегося). После опробования движения занимающиеся переходят к его детальному разучиванию. Вначале оно проводится по элементам, например: старт и выпрямление со штангой, старт и подтягивание штанги до высоты груди и т. д. После этого сочетается несколько элементов разучиваемого упражнения, обязательно в последовательности, характерной для выполнения упражнения полностью.

При разучивании упражнений у занимающихся могут возникнуть ошибки. Инструктор должен исправлять сначала

грубые ошибки, а затем мелкие. Инструктору нужно устранять ошибки, допускаемые занимающимися при разучивании упражнений, терпеливо, по одной.

В дальнейшем атлеты совершенствуют движения классического троеборья. Оно осуществляется многократным повторением движения, совершенствованием техники его выполнения, постепенным увеличением веса на штанге, количества подходов и подниманий за подход.

Чтобы добиться успеха при разучивании и совершенствовании движений классического троеборья, необходимо применять подготовительные упражнения для жима, рывка и толчка двумя руками (см. раздел «Подготовительные упражнения», стр. 29) с различными весами (малыми, средними, предельными).

Обучение жиму двумя руками

Жим двумя руками разучивается в следующем порядке. Вначале изучается старт: спортсмен принимает правильное положение у штанги, берется руками за гриф (хват и захват) и затем медленно, технически правильно разгибая ноги и туловище и поднимаясь на носки, подтягивает штангу руками до уровня груди. Штанга должна проходить как можно ближе к туловищу. Движение штанги следует ускорять, особенно после того, как она достигнет уровня бедер. Это упражнение дает возможность атлету изучить и усвоить правильное положение на старте и поднимание штанги до уровня груди (тяги).

После того как будут усвоены старт и тяга, приступают к разучиванию «подседа» и взятия штанги на грудь.

После этого разучивают жим штанги от груди. Особое внимание обращают на правильное положение штанги на груди (старт на груди). Из стартового положения штангу выжимают вверх на прямые руки. Важно, чтобы штанга шла точно вверх и туловище не отклонялось. Дыхание должно быть правильным. Затем штангу опускают на грудь (ноги слегка сгибаются) и на пол.

Для разучивания жима двумя руками используют штангу весом 30—50 кг (в зависимости от силы занимающихся).

Обучение толчку двумя руками

Толчок двумя руками начинают разучивать с изучения старта, а также усвоения тяги и техники подседа. Сначала при разучивании используют металлическую палку. Затем

движение выполняют со штангой; сначала медленно, затем быстрее. При изучении техники взятия штанги на грудь нужно следить, чтобы ноги, туловище и руки участвовали в движении согласованно, чтобы правильно выполнялся «подрыв», чтобы штанга поднималась возможно ближе к туловищу, чтобы подсед под штангу осуществлялся своевременно.

После усвоения старта и взятия штанги на грудь изучают толчок штанги с груди.

В целом обучение толчка двумя руками рекомендуется проводить в следующем порядке:

а) из положения старта выпрямиться со штангой в руках, подтянуть ее как можно ближе к туловищу до середины живота и опуститься в исходное положение;

б) из положения стоя (штанга в опущенных руках на уровне коленей), ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед взять быстро штангу на грудь (без подседа);

в) из положения, описанного в пункте «б», взять штангу на грудь, используя подсед способом «ножницы». Подсед — средней глубины. Сделать несколько полуприседаний;

г) из положения старта взять штангу на грудь, используя подсед способом «ножницы» или «разножка». В этом упражнении обратить особое внимание на ускорение — «подрыв», быстроту и точность подседа и подведения таза и туловища под штангу;

д) из положения штанга на груди толкнуть штангу вверх на прямые руки без расстановки ног. Сначала без полуприседа, затем делая полуприсед (малый сед);

е) из положения штанга на груди толкнуть штангу вверх на прямые руки, используя подсед способом «ножницы». При этом особое внимание надо обращать на подведение таза и туловища вниз-вперед под штангу;

ж) из стартового положения выполнить в целом толчок двумя руками, используя подсед способом «ножницы» или «разножка».

Для разучивания толчка двумя руками применяют штангу весом 30—60 кг. Предварительно движение разучивают, используя металлическую палку.

Обучение рывку двумя руками

Разучивание рывка двумя руками начинают с изучения старта. Сначала применяют средний хват. Обучение рывку

двумя руками рекомендуется проводить в следующем порядке:

а) из положения стоя (металлическая палка или штанга в опущенных руках, хват средний) поднять штангу вверх на прямые руки рывковым способом без подседа. Следить, чтобы штанга поднималась как можно ближе к туловищу;

б) из положения, описанного в п. «а», поднять штангу рывком с полуприседом (малым седом);

в) из положения старта поднять штангу до уровня груди (с подрывом);

г) из положения стоя (штанга в опущенных руках на уровне коленей) ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, поднять штангу рывком с полуприседом (малым седом);

д) выполнить глубокий подсед способом «ножницы» или «разножка» с поднятой вверх металлической палкой или грифом;

е) из положения, описанного в п. «г», выполнить рывок, используя подсед способом «ножницы» или «разножка»;

ж) из положения старта выполнить в целом рывок штанги, используя подсед способом «ножницы» или «разножка» (в зависимости от того, кто в каком способе совершенствуется).

Усвоив рывок на «высокую стойку», атлеты переходят к разучиванию рывка с использованием подседа способом «ножницы». Вначале применяют неглубокий подсед. Но по мере усвоения разучиваемого движения атлеты переходят к глубокому подседу, при выполнении которого впереди стоящая нога оказывается согнутой под острым углом.

Рывок с использованием подседа способом «разножка» изучается так же, как рывок с подседом «ножницы». При рывке с подседом «разножка» ноги на старте расставляются несколько дальше друг от друга и хват употребляется более широкий, чем при рывке с подседом «ножницы».

При разучивании рывка двумя руками особое внимание надо уделить тяге, «подрыву», быстрому уходу под штангу. Для разучивания рывка двумя руками применяют штангу весом 30—40 кг. Предварительно движение изучают, пользуясь металлическими палками.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОШИБОК И ИХ ИСПРАВЛЕНИЕ

Новичок в период освоения и совершенствования техники тяжелоатлетических движений неизбежно допускает ошибки. Инструктор обязан своевременно их обнаруживать и ис-

правлять, ускоряя тем самым процесс обучения. Если в начале обучения новичок делает настолько грубые ошибки, что их заметить легко, то увидеть ошибку в период совершенствования техники уже значительно труднее. Обнаружить основную ошибку можно путем внимательного и неоднократного просмотра выполненного упражнения. Наблюдение следует вести с расстояния 3—5 м, с разных сторон: спереди, сбоку, сзади.

Наблюдая за выполнением движения, инструктору в первую очередь нужно обращать внимание на общую схему (основу) движения, а затем уже рассматривать его в расчлененном виде (движение ног, туловища и рук, положение головы, путь штанги, «подрыв» и т. д.). Заметив те или иные ошибки, инструктор обязан выяснить, являются ли они следствием неумения занимающегося или следствием недостаточного развития необходимых для этого движения физических качеств (гибкости, быстроты, силы и т. д.).

Приступая к исправлению ошибки, инструктору надо быть уверенным, что именно она является основной, главной. Исправление ее влечет за собою ликвидацию ряда второстепенных ошибок, порожденных ею. Пример: атлет принял неправильное положение старта при взятии штанги на грудь, далеко стал от снаряда и сильно согнул руки. Это приводит к дугообразному движению штанги и не дает возможности поднять большой вес. Что нужно сделать? Атлету нужно ближе стать к штанге и начать движение прямыми руками. Тогда штанга пройдет ближе к туловищу, сила ног, спины и рук будет использована эффективнее, удастся поднять большой вес.

Главные ошибки возможно исправить путем многократного правильного выполнения той части движения, в которой занимающийся ошибался. Исправляя ошибки, инструктору необходимо правильно показать то движение, которое неверно выполняет ученик. Надо показать ему разницу между правильным и неправильным выполнением движения.

Показ нужно сопровождать краткими и точными пояснениями наиболее существенного в движении. Объяснение должно быть таким, чтобы вызвать у занимающихся правильную картину того движения (упражнения), которое им предстоит выполнить. Большую помощь могут оказать инструктору наглядные пособия (фото, кинограммы, кинокольцовки).

ТРЕНИРОВКА

Под тренировкой в тяжелой атлетике следует понимать процесс спортивного совершенствования путем систематических занятий в целях достижения наивысших результатов.

Тренировка начинается после того, как упражнение в основном разучено. Она проводится с последовательным и постепенным увеличением физической нагрузки и сочетается с состязаниями.

Тренировка приносит пользу только тогда, когда она проводится круглый год, систематически и методически правильно. Поэтому тренироваться нужно под руководством инструктора и обязательно под контролем врача.

Задачи тренировки заключаются в следующем:

1. Улучшить общее физическое состояние атлета.
2. Дать атлету всестороннюю физическую подготовку и повысить работоспособность его организма.
3. Помочь атлету овладеть совершенной техникой и достигнуть максимальных спортивных результатов в тяжелой атлетике.

Тренировка носит характер целеустремленной активной творческой деятельности. Основными средствами тренировки являются: упражнения со штангой; классические движения — жим, рывок и толчок двумя руками; подготовительные упражнения со штангой, гантелями, гириями; общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, бег на короткие дистанции, игры, плавание, передвижение на лыжах, подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

Тренирующимся не следует резко повышать веса и спешить с подниманием больших весов во избежание появления ошибок, исправление которых потребует много времени и усилий. Не рекомендуется также часто повторять классические движения на предельных и близких к предельным весам.

Совершенствование техники требует концентрации внимания на отдельных отстающих элементах упражнения. Надо исправлять одну за другой ошибки (но не все сразу).

Определение веса штанги, наиболее благоприятного для освоения движения в целом или отдельных его элементов, осуществляется практически на основе субъективного ощущения занимающегося и оценки инструктора. Для воспитания способности к максимальным усилиям необходимо

систематически вводить в тренировку большие и близкие к пределу веса.

Упражнение, выполняемое длительное время при постоянной нагрузке, теряет свое полезное значение. Поэтому на протяжении тренировочных занятий необходимо изменять нагрузки. Рекомендуется следующее распределение тренируемых движений: жим двумя руками применять в каждом занятии, рывок и толчок вводить в занятия поочередно, но так, чтобы каждое из этих движений совершенствовалось не менее двух раз в неделю.

Если рывок или толчок оказывается отстающим движением, то его нужно вводить в каждое занятие и совершенствовать до жима двумя руками. Два других движения чередуются. Можно даже в этом случае сократить время, отводимое на жим.

Для достижения высоких спортивных результатов атлетам необходимо непрерывно совершенствовать свою силу, силовую выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, воспитывать в себе смелость, уверенность, настойчивость, волю к победе.

Сила является одним из важнейших качеств атлета. Это качество в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль при работе, требующей выносливости и ловкости. Упражнениями «на силу» следует называть такие, выполнение которых связано с проявлением значительных или максимальных мышечных и волевых напряжений. В тяжелой атлетике силовые упражнения имеют самое широкое распространение, так как занимающимся приходится в основном выполнять силовые и скоростно-силовые упражнения.

Подготовительные упражнения, направленные на увеличение силы и мышечного объема, должны сочетаться с выполнением движений троеборья. При этом следует особое внимание обращать на технически правильное выполнение движений, памятуя о том, что подготовительные упражнения являются только вспомогательными, создающими прочную базу для достижения высоких результатов в тяжелой атлетике.

Упражнения, развивающие преимущественно силу, разделяются, в зависимости от их характера, на следующие группы:

- 1) упражнения с отягощением (штанга, гири, гантели, эспандеры, резиновые жгуты различного сечения);

- 2) упражнения с преодолением собственного веса;
- 3) упражнения на гимнастических снарядах (стоялки, брусья, кольца, перекладина, канат, лестница и др.);
- 4) силовая партерная акробатика.

Упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, силовая партерная акробатика получили наиболее широкое применение.

Естественно, что чем больше движение отягощено грузом, тем значительнее волевое усилие, тем большее количество мышечных волокон включается в работу, тем большую силу проявляют мышцы. Для лучшего развития силы мышц следует постепенно увеличивать вес, не перегружая, однако, при этом сердца и легких (большие веса следует поднимать за один подход 1—2 раза). Общее количество повторений (упражнения чередуются с отдыхом в 2—4 мин.) должно быть таково, чтобы атлет почувствовал достаточное утомление мышц от данного упражнения. Упражнения со штангой большого веса (особенно такие, как поднятие штанги на грудь на «высокую стойку», рывок на «высокую стойку», «подрывы», наклоны со штангой на плечах на прямых и полусогнутых ногах и др.) воздействуют в значительной мере на мускулатуру всего тела. При этом особое развитие получают наиболее крупные и мощные группы мышц.

Упражнения с гантелями и металлическими палками, упражнения на кольцах, брусках развивают преимущественно отдельные мышечные группы.

Медленно выполнять упражнения с весом рекомендуется только на первых занятиях. В дальнейшем эти упражнения следует выполнять так быстро, как это позволяет поднимаемый вес.

Нужно развивать те мышечные группы, которые особенно необходимы для успешного выполнения того или иного классического движения со штангой. Например, для более успешного рывка двумя руками полезно выполнять рывок штанги на «высокую стойку», поднимать штангу на грудь широким хватом, подтягивать штангу с большим весом до высоты груди, приседать с поднятой вверх штангой и т. д.

Начинающим атлетам следует с самого начала развивать мышцы всего тела, используя для этого разнообразные упражнения, преимущественно силового характера.

Перед атлетами, хорошо физически подготовленными, стоит более узкая задача — усилить те группы мышц, ко-

торые особенно необходимы для успешного выполнения того или иного движения троеборья.

Развивать силу мышц посредством специальных упражнений нужно главным образом в подготовительном и основном (в несколько меньшем объеме) периодах тренировки.

Чрезвычайно важно правильно распланировать тренировочную работу «на силу». Упражнения «на силу» рекомендуется проводить в конце основной части урока, причем заниматься с большими весами следует один-два раза в неделю. Особенно большую нагрузку надо давать перед общим выходным днем. Если, например, атлеты тренируются по понедельникам, средам и пятницам, то наибольшую нагрузку нужно дать в пятницу. Общим правилом дозировки большинства упражнений, преимущественно развивающих силу, является доведение работающих мышц до усталости, наступление которой делает продолжение упражнений затруднительным. Дозировка зависит от темпа движений. Чтобы занятия были наиболее эффективными, следует использовать упражнения, выполняемые с различной скоростью, — от самых медленных (подъем силой одними руками штанги на грудь или вверх на прямые руки) до максимально быстрых («подрывы» и подседы при рывке и толчке двумя руками). Именно в таких разнообразных по темпу упражнениях, выполняемых с разным весом, совершенствуются те нервнокоординационные механизмы, которые обеспечивают атлету умение владеть своей силой и проявлять ее максимально быстро и эффективно в троеборьи.

Способность быстро выполнять движения троеборья — одно из важнейших для атлета. Быстрота определяет успех в таких упражнениях, как рывок и толчок двумя руками.

Быстрота зависит от волевых усилий, от сократительных свойств мышц, их силы и эластичности, от подвижности в суставах и от совершенства спортивной техники.

Быстрота движения увеличивается при использовании эластических свойств мышц. Установлено, что предварительно слегка растянутая мышца сокращается с большей силой и быстротой. Такая работа мышц используется во всех движениях троеборья и в подготовительных упражнениях.

Развитие быстроты достигается путем применения специальных упражнений: прыжков с места и с разбега в длину и высоту, прыжков через коня и козла, подскоков с тяжестью

бегом на 30, 60, 100 м с максимальной скоростью, быстрым выполнением подседов «ножницы» и «разножка» без штанги и со штангой малого веса; выполнением рывков штанги на «высоту о стойку» с прямых и полусогнутых ног, жима штанги с спусканием ее ниже сосков и др.

Для выполнения предельно быстрых движений (рывок и толчок) необходима большая подвижность в суставах, достигаемая посредством упражнений в растягивании связок и мышц.

Быстрота движений во многом зависит от умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в активную работу. Известно, что при сокращении одних мышц происходит расслабление мышц-антагонистов, т. е. мышц противоположного действия. Однако при выполнении движений троебория атлетам часто не удается расслабить мышцы-антагонисты. Основная причина этого — плохая координация (согласованность) движений. Другая причина появления излишних напряжений в неработающих мышцах — большое нервное возбуждение.

Умение расслаблять мышцы имеет важное значение при рывке и толчке руками в связи с тем, что в этих движениях мышцы, сгибающие и разгибающие конечности и туловище, особенно часто переходят от сокращения к расслаблению.

Чем раньше включаются в работу мышцы, не принимающие участия в выполнении данного движения, тем медленнее будет выполняться движение, тем труднее будет достигнуть нужного расслабления.

Период преждевременного напряжения мышц-антагонистов можно сократить путем совершенствования координации движений, кропотливого и настойчивого изучения и совершенствования техники троебория на малом и средних весах, путем применения подготовительных упражнений, например рывка и толчка штанги на время по секундомеру, специальной тренировки быстроты тяги и подседа на разных весах.

Опыт показывает, что частая тренировка на предельных весах приводит к снижению результатов. Это прежде всего объясняется утомлением нервной системы, возникающим вследствие максимальных волевых напряжений. Вот почему многие атлеты тренируются на предельных весах не чаще одного раза в 5—7 дней. Эта же причина заставляет их прекращать тренировку на предельных весах за 6—10 дней до соревнований, а примерно дня за два до соревнований вообще

прекращать тренировку и проделывать лишь легкую гимнастическую зарядку и упражнения с металлической палкой, имитирующие движения троебория.

Для достижения высоких результатов в тяжелой атлетике, кроме силы и быстроты, необходима хорошая подвижность суставов — гибкость. Что же такое гибкость? Гибкость — это способность атлета к достижению нужной ему большой амплитуды в выполняемых движениях (в особенности в рывке и толчке двумя руками). В тяжелой атлетике невозможно достигнуть высоких результатов, если не используется в достаточной мере гибкость. При выполнении рывка и толчка двумя руками требуется большая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах. Устройство этих суставов (шаровидное) делает их самыми подвижными в человеческом теле. Кроме того, увеличение амплитуды движений руки происходит и путем движения лопатки и при участии содружественных движений позвоночного столба. Форма других суставов также не ограничивает необходимой подвижности. Таким образом, при выполнении тяжелоатлетических упражнений форма суставных поверхностей не препятствует достижению большой амплитуды движений.

Связки, закрепляющие суставные поверхности друг около друга, в некоторой мере ограничивают подвижность в суставе. Но чем эластичнее связки, тем это ограничение сказывается меньше. Под влиянием тренировки связочный аппарат, хотя и с трудом, удается сделать более эластичным.

Гибкость атлета, основанная главным образом на способности мышечных волокон удлиниться вследствие растягивания, меняется в большом диапазоне в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, гибкость человека меньше после сна, при охлаждении мускулатуры, при утомлении, после принятия пищи. Гибкость увеличивается в более позднее время дня, при тепловом воздействии, при эмоциональном подъеме. В спортивной практике очень часто мышцы являются главными ограничителями гибкости, так как при любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается растягиванием мышц-антагонистов. В движениях с большой амплитудой (рывок и толчок двумя руками) подвижность в суставах в ряде случаев ограничивается способностью мышц-антагонистов к растягиванию. Следовательно, упражнения на растягивание нужно делать и для мышц-антагонистов.

Гибкость развивают путем применения специальных упражнений. К ним относятся упражнения на растягивание и выгибания, маховые и пружинистые движения с отягощением, упражнения на гимнастической стенке и др.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Соревнование является очень важным событием в спортивной жизни атлетов. Чтобы успешно выступить в соревнованиях, необходимо тщательно готовиться к ним.

Специальная подготовка к соревнованиям должна длиться 25—30 дней (при занятиях не менее 3 раз в неделю). В это время основное внимание уделяется упражнениям классического троеборья (жиму, рывку и толчку двумя руками) с применением средних и предельных весов. Подготовительные упражнения применяются в меньшем объеме. Остаются лишь наиболее важные из них: тяга, «подрывы», жим лежа, толчковый жим, «швунги», прыжки, приседания. В связи с тем, что атлеты выполняют много классических и подготовительных упражнений, необходимо уменьшить нагрузку первой части урока, оставляя только упражнения для разминки. Тренировка в этот период не должна вызывать чрезмерного утомления. Многократного выполнения упражнения за один подход не следует применять. За один подход штангу следует поднимать 1—2 раза. Это позволит более правильно и четко выполнить упражнение. На последних 4—5 тренировочных занятиях целесообразно совершенствовать троеборье целиком, чтобы точно выявить свои силы и правильно определить начальные подходы к отдельным движениям троеборья на соревнованиях.

Периодически необходимо пробовать поднимать предельный вес. Это дает возможность точно определить первые подходы к отдельным упражнениям троеборья и помогает установить недостатки в технике, которые особенно заметны при поднимании предельных весов. Знание же технических недостатков облегчает их устранение.

Прикидки на максимальный результат могут проводиться в одном-двух классических движениях. Такая прикидка должна проводиться сразу после разминки, когда атлет еще не утомлен. Поднимание предельных весов прекращается примерно за неделю до соревнований. Трудные силовые упражнения за 3—5 дней до соревнования исключают из

тренировочных занятий. В эти дни применять такие упражнения нецелесообразно и даже вредно, так как они чрезмерно утомляют атлета.

Очень важно определить, за сколько дней до начала соревнований нужно прекратить тренировки. Большинство тяжелоатлетов отдыхает 2 дня. Опыт показал, что отдых 4—5 дней сказывается отрицательно.

Определяя продолжительность отдыха, необходимо исходить из рабочего ритма, к которому организм атлета привык. При проведении тренировочных занятий через день организм атлета приобретает способность восстанавливать свои силы в течение 48 часов. Поэтому перед соревнованием следует отдыхать столько же времени, сколько перед каждым тренировочным занятием. Однако в этом случае общую нагрузку, лежащую на атлета, на последних 2—3 тренировочных занятиях надо снизить примерно на 25 %, а на последнем — на 50 %. Тренировочные веса понижаются соответственно на 20—50 %. Доказано, что уменьшение нагрузки является хорошим активным отдыхом, так как организм полноценно восстанавливает силы, не теряя необходимого рабочего тонуса.

О днях и времени проведения соревнования необходимо знать заранее и стараться тренироваться в дни и часы (если это возможно), в которые придется состязаться на соревнованиях.

Успешное выступление на соревнованиях в большой степени зависит от морально-волевых качеств атлета. Чтобы поднять свое моральное состояние, не нужно много думать о предстоящем соревновании. Чтение литературы, слушание музыки, культурные развлечения, прогулки помогают отвлечься от мыслей о соревновании и создать бодрое настроение и уверенность в своих силах.

При подготовке к соревнованиям большое значение имеет здоровый крепкий сон. Надо приучить себя ложиться и вставать в одни и те же часы. Перед сном полезно 20—30 мин. погулять на свежем воздухе, обернуть тело прохладной водой комнатной температуры (но не холодной, так как холодная вода несколько возбуждает нервную систему, что может ухудшить сон).

Режим питания перед соревнованием изменять не следует (за исключением сгонщиков веса, которые за 4—5 дней до соревнований уменьшают количество жирной пищи, чая, супов, гарниров и т. п.). По утрам, как всегда, надо проде-

лывать гигиеническую гимнастику, составленную из привычных упражнений.

В день соревнования следует проделать утреннюю гигиеническую гимнастику, обтереться мокрым жестким полотенцем, позавтракать и прогуляться. За 1,5—2 часа до выхода из дома на соревнования нужно подготовить спортивный костюм, полотенце, магнезию, канифоль, одеколон. После взвешивания, примерно за 25—30 мин. до начала выступления, необходимо надеть спортивную форму и за 20—15 мин. до выступления начать разминку. Она должна быть легкой и содержать примерно те же упражнения, которые применялись на последних 6—7 тренировочных занятиях. Эти упражнения не должны утомлять и чрезмерно возбуждать организм.

За 8—10 мин. до выхода на помост проводится специальная разминка со штангой. Эта разминка состоит из нескольких упражнений, которые придется выполнять на соревнованиях (например, жим). Вполне достаточно сделать 3—4 подхода с 1—2 подъемами каждого веса. Разминочный вес должен быть легким и средним (50—70% максимума, показываемого атлетом).

Количество подходов для выполнения каждого движения ограничено: на классификационных соревнованиях атлеты 1-го разряда и мастера спорта имеют по 3 подхода, атлеты 2-го разряда — по 4, 3-го разряда и новички — по 5 подходов, на остальных соревнованиях количество подходов определяется положением.

Первый подход зачастую решает успех выполнения движения в других подходах. Начальный вес должен быть таким, который атлет может поднять уверенно. Дальнейшая прибавка веса должна обеспечить выполнение разрядных норм Всесоюзной спортивной классификации. Между подходами атлетам нужно стараться сохранить тепло, для чего следует надевать тренировочный костюм.

О каждом участии в соревнованиях нужно сделать соответствующую запись в спецдневнике и проанализировать все особенности подготовки и выступления в соревнованиях.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Планирование учебно-тренировочной работы осуществляется на основании учебного плана, программы и годового поурочного плана-графика (см. стр. 96—103). В нашем

пособии учебный план и программа не приведены, так как материал, входящий в эти документы, изложен в уроках, составленных с учетом условий сельских районов средней полосы СССР.

Тренировочную работу принято планировать по периодам. Год делят на подготовительный, основной и переходный периоды.

В подготовительный период (в нашем пособии октябрь — ноябрь) осуществляется разностороннее физическое развитие занимающихся, подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Большое внимание уделяется развитию качеств силы, быстроты, силовой выносливости, гибкости, координации движений. Вместе с тем в подготовительном периоде занимающиеся овладевают основами техники тяжелоатлетических упражнений.

В этом периоде проводится три занятия в неделю по 120 мин. каждое. В нашем пособии подготовительному периоду соответствуют уроки 1—30.

В основной период (декабрь — апрель) занимающиеся совершенствуют свою общую физическую подготовку, готовятся и сдают нормы по лыжному спорту, много упражняются по подготовительным упражнениям, совершенствуют технику движений классического троеборья, готовятся к соревнованиям, участвуют в них.

В этом периоде также проводится три занятия в неделю не менее чем по 120 мин. каждое. В нашем пособии основному периоду соответствуют уроки 31—80.

Переходный период (май — сентябрь) совпадает с полевыми работами. Поэтому количество занятий в неделю сокращается. В этом периоде занятия следует организовывать в полевых станах.

Задачами переходного периода являются: сохранение уровня физической подготовленности, постепенное снижение тренировочной нагрузки. Основные средства: кроссы, плавание, занятия легкой атлетикой (главным образом бегом на короткие дистанции, прыжками, метаниями), игры в волейбол, баскетбол, лапту и др., участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО. В упражнениях со штангой и гириями применяются малые и средние веса.

Инструктору в своей работе следует использовать перспективный план повышения спортивных результатов тяжелоатлетов.

План нужно обсудить с занимающимися и вывесить на видном месте.

На основании перспективного годового плана каждый занимающийся после 2—3 месяцев регулярных занятий наметит себе личный помесечный перспективный план повышения спортивных результатов, который должен быть проверен и утвержден инструктором.

Примерный перспективный план (на один год) повышения спортивных результатов тяжелоатлетов сельского коллектива физической культуры

Фамилия, имя, отчество	Вес	Разряд	Результаты триеборья			Добиться выполнения результата			Сумма	Разряд	Отметка о выполнении
			жим	рывок	толчок	жим	рывок	толчок			
1. Андреев И. М.	56	нов.	35	30	50	115	60	60	75	195	III
2. Борисов Г. М.	56	нов.	45	40	60	145	65	67,5	90	222,5	II
3. Васильев А. И.	60	нов.	50	45	65	160	67,5	67,5	92,5	227,5	III
4. Артамонов Ф. И.	60	нов.	40	35	50	125	60	62,5	85	205	III
5. Григорьев В. И.	67,5	III	70	75	95	240	82,5	85	110	277,5	II
6. Михайлов А. В.	75	нов.	55	50	70	175	72,5	75	97,5	245	III
7. Климов О. Ф.	82,5	нов.	65	55	85	205	80	82,5	105	267,5	III
8. Устинов В. В.	90	нов.	70	65	90	225	87,5	90	115	312,5	III
9. Королев А. М.	100	нов.	80	80	100	260	100	102,5	140	340	II

УРОК ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

Основной формой организации учебно-тренировочных занятий является урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Урок в целом и каждая его часть имеют свои задачи, разрешаемые путем применения соответствующих упражнений. Методика проведения этих упражнений зависит от учебно-тренировочного периода, контингента занимающихся, условий и места проведения занятия и т. д.

Первая часть урока, подготовительная — 15 мин. Задачи. Организация занимающихся, разогревание организма, обеспечение необходимого эмоционального состояния занимающихся, общая подготовка двигательного аппарата, развитие силы, укрепление суставов и увеличение их подвижности. Развитие способности мышц к напряжению, рас-

тягиванию, расслаблению. Выработка правильной осанки. Развитие общей и специальной координации движений. Подготовка организма к большой нагрузке.

Средства. Строевые упражнения: построение в одну и в две шеренги; повороты на месте; различного вида ходьба; остановки; повороты и перестроения в движении; размыкание и смыкание строя; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Вольные упражнения, упражнения для развития гибкости, быстроты, силы. Бег на скорость, прыжки простые и опорные. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, упражнения с гантелями, дисками от штанги весом 10, 15 и 20 кг. Упражнения с гириями. Классические движения с металлической палкой для изучения и совершенствования техники.

Вторая часть урока, основная — 100 мин. Задачи. Изучение и совершенствование техники классических движений. Развитие физических и морально-волевых качеств, необходимых тяжелоатлету: силы, силовой выносливости, быстроты, гибкости, смелости, настойчивости и трудолюбия.

Средства. Упражнения со штангой (жим, рывок и толчок двумя руками, подготовительные упражнения), с гириями, гантелями, блоковыми установками, на специальных снарядах (стоя, сидя, лежа). Упражнения с резиной. Упражнения на кольцах, брусках, канате и других снарядах. Прыжки с места и с разбега, с тяжестями и без них. Игры. Эстафеты.

Третья часть урока, заключительная — 5 мин. Задача. Приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства. Ходьба с замедлением темпа, упражнения на расслабление мышц. Водные процедуры (на заключительную часть отводится 5 мин.).

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ

Правильная организация урока, правильный метод обучения и педагогическое мастерство преподавателя — вот что обеспечивает успех в учебно-тренировочной работе, способствует улучшению здоровья занимающихся.

Правильная организация и проведение урока предполагает индивидуальный подход к занимающемуся в подборе упражнений, их количестве, в выборе метода обучения и тренировки.

Годовой рабочий (поурочный) план-график учебно-тренировочных
для сельских коллективов

[illegible]

* Цифры обозначают время в минутах, отведенное на занятия.

занятий по тяжелой атлетике для начинающих (1-й год занятий)
физической культуры

[illegible]

Содержание занятий	Декабрь					Январь			
	33	34	35	36	37	38	39	40	41
I. Теория									
1. Физическая культура и спорт в СССР									
2. Краткий обзор истории развития тяжелой атлетики в СССР									
3. Гигиена тяжелой атлетики, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи .									
4. Краткие основы техники классических движений в тяжелой атлетике . .								30	
5. Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлетов									
6. Проведения соревнований по тяжелой атлетике. Правила соревнований .									
7. Оборудование, инвентарь и уход за ними									
II. Практика									
1. Строевые упражнения и общефизическая подготовка	20	15	15	15		50		15	
2. Легкая атлетика									
3. Плавание							120		120
4. Лыжный спорт									
5. Обучение технике и тренировка классических движений со штангой .	95	80	80	105		50		55	
6. Подготовительные упражнения для тяжелоатлета со штангой, гириями, гантелями, резинами и блоковыми снарядами .		25	25	×		20		20	
7. Соревнования по нормативам комплекса ГТО, прикидки по тяжелой атлетике. Официальные соревнования и выступления по тяжелой атлетике					Классификационное соревнование по тяжелой атлетике				

Продолжение																				
Январь									Февраль											
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	
30		30																		
				30																
15		15		15		15			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
	120		120		120	×	120													
55		55		55		80			80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	
20		20		20		25		Соревнования по лыжному спорту	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	

Содержание занятий	Июнь					Июль			
	92	93	94	95	96	97	98	99	100
I. Теория									
1. Физическая культура и спорт в СССР . . .									
2. Краткий обзор истории развития тяжелой атлетики в СССР									
3. Гигиена тяжелой атлетики, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи . . .									
4. Краткие основы техники классических движений в тяжелой атлетике									
5. Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлетов									
6. Проведение соревнований по тяжелой атлетике. Правила соревнований									
7. Оборудование и инвентарь и уход за ними									
II. Практика									
1. Строевые упражнения и общефизическая подготовка									
2. Легкая атлетика . .	50	50	50	50	50		20	20	
3. Плавание									
4. Лыжный спорт . . .									
5. Обучение технике и тренировка классических движений со штангой	50	50	50	50	50				
6. Подготовительные упражнения для тяжелоатлета: со штангой, гириями, гантелями, резинами и блоковыми снарядами	20	20	20	20	20		п/ст 60	п/ст 60	
7. Соревнования по нормативам комплекса ГТС (прикидка) по тяжелой атлетике. Официальные соревнования и выступления по тяжелой атлетике .							сор. плав. 60		

Продолжение									
Август				Сентябрь					
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
		Мет. гр. 20	Мет. гр. 20	15	15	15	15	15	15
				80	80	80	80	80	80
п/ст. 60	п/ст. 60	п/ст. 60	п/ст. 60	25	25	25	25	25	25

Все занимающиеся делятся на учебно-тренировочные группы в зависимости от спортивной квалификации и физических данных.

После того как спортсмен выполнит нормы 3-го разряда, ему нужно разъяснить, как следует составить план тренировочных занятий на неделю и месяц. Инструктор должен тщательно проверить этот план и, если необходимо, поправить и утвердить. Составление плана и выполнение его заставляет атлетов сознательно относиться к тренировочным занятиям.

Определяя наиболее выгодное техническое положение занимающегося при исполнении классических упражнений, инструктору и атлету необходимо учитывать: а) гибкость — важное качество, от которого зависит выбор способа приседания под штангу; б) размеры рычагов (соотношение длины рук, ног и туловища).

Занимаясь со смешанной группой, инструктору нужно уделять одинаковое внимание и начинающим и опытным спортсменам. Полезно поручать опытным атлетам обучать новичков какому-либо определенному движению, например брать штангу на грудь, применяя подсед способом «ножницы».

При составлении плана урока нужно подбирать упражнения, которые не только обеспечивают необходимый уровень нагрузки, но и вызывают положительные эмоции у занимающихся. С этой целью в урок включаются игры и эстафеты.

Особое внимание надо уделять правильному показу и объяснению элементов техники движений со штангой.

При проведении тренировочных уроков на штанге нужно устанавливать такой основной вес, с которым занимающиеся могут свободно выполнить упражнение 2—3 раза подряд. Это, конечно, не исключает периодическую тренировку с предельными весами. При определении основных весов необходимо руководствоваться индивидуальными особенностями и возможностями занимающихся.

В основной части урока группа делится на подгруппы (в зависимости от силы занимающихся), чтобы на одну штангу приходилось не более 5—7 человек. Штанги размещают так, чтобы инструктору было удобно наблюдать за всеми занимающимися. Атлетам следует наблюдать друг за другом, это позволяет инструктору уделять больше внимания менее подготовленным. На уроках с группами начинающих и со

спортсменами 3-го разряда рекомендуется использовать наиболее подготовленных атлетов в качестве помощников инструктора. В этом случае надо перед уроком разъяснять помощникам их задачи, объяснить, как вести занятия.

Во избежание несчастных случаев при выполнении упражнений со штангой инструктору необходимо следить за тем, чтобы новички выполняли упражнения со страховкой. Руки занимающихся должны быть натерты магнезией, а подошвы ботинок — канифолью; штанга и помост — исправны. Следует установить точный порядок очередности подхода к штанге, что дает всем занимающимся равное время для отдыха.

После упражнений с большим весом нужно выполнить упражнения на расслабление.

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УРОКИ ДЛЯ ГРУППЫ НОВИЧКОВ

(1-й год занятий)

Урок 1—120 мин.

З а д а ч и. Ознакомить занимающихся с организацией занятий, провести беседу по указанной теме, проверить физическую подготовленность занимающихся.

П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь — 50 мин. 1. Вводная беседа. Знакомство с коллективом. Ознакомление занимающихся с учебным планом и программой, порядком организации занятий, дисциплиной на уроке и с формой одежды.

2. Беседа по теме: «Физическая культура и спорт в СССР» — 30 мин.

3. Общее понятие о строе. Предварительная и исполнительная команды. Исполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Стой!» Повороты на месте: «Направо!», «Налево!» Движение в обход. Ходьба с переходом на бег.

4. Построение для выполнения гимнастических упражнений.

5. Изучение исходных положений:

а) для рук: руки на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, в стороны, вверх, назад;

б) для ног: стойка ноги врозь, вместе, упор присев (колени вместе и врозь);

- в) для туловища: наклоны вперед, назад, в стороны.
6. Общеразвивающие гимнастические упражнения:
- а) из основной стойки поднять руки в стороны-вверх, одновременно поднимаясь на носки. Опуская руки вперед-вниз, вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз;
- б) из положения ноги врозь руки подняты вверх, ладони внутрь, наклонять туловище вперед, касаясь пальцами пола, ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз;
- в) из исходного положения ноги врозь, руки на поясе вращать туловище вправо и влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону;
- г) из исходного положения ноги врозь, руки подняты вперед присесть на всей ступне. Повторить 12—15 раз;
- д) в положении сидя на полу, упираясь руками сзади туловища, поднимать прямые ноги и плавно опускать их. Повторить 10—12 раз;
- е) из исходного положения упор лежа сгибать и разгибать руки. Повторить 10—15 раз;
- ж) прыжки в длину с места. Повторить 6—8 раз;
- з) спокойная ходьба 45—60 сек.

Основная часть — 50 мин. 1. Проверка силовой подготовленности:

а) поднимание штанги до высоты коленей (становая сила)

б) приседание со штангой на плечах (для ног);

в) опробование выполнения жима двумя руками.

2. Разучивание техники жима двумя руками:

изучение «старта». Из стартового положения плавно подняться до полного выпрямления ног и туловища (руки выпрямлены) и опуститься в стартовое положение (вес штанги 40—60 кг). Сделать три подхода по три раза $\frac{60}{3; 3}$.

3. Разучивание поднимания штанги до высоты груди: («тяга») из положения старта поднимание штанги до высоты груди (очень близко к туловищу).

Вес штанги $\frac{40}{3; 3} \quad \frac{50}{3; 3} \quad \frac{60}{5; 2}^*$.

4. Разучивание поднимания штанги на грудь для жима двумя руками (без подседа и с подседом «разножка»):

а) со старта;

б) с «виса» руки прямые опущены вниз;

в) штанга над бедрами (положение перед «подрывом»).

Вес штанги $\frac{40}{5; 3} \quad \frac{50}{5; 2} \quad \frac{60}{5; 2}$.

5. Разучивание жима штанги. Из стартового положения поднять штангу на грудь, медленно выполнить жим.

Вес штанги: $\frac{30}{3; 3} \quad \frac{40}{3; 3} \quad \frac{50}{3; 2} \quad \frac{60}{3; 1}$.

6. Подготовительные упражнения тяжелоатлета — 15 мин.

Упражнения с гантелями:

а) кругообразные движения с гантелями вперед и назад. Повторить по 6—8 раз в каждую сторону;

б) сгибание и разгибание рук ладонями вперед и назад. Повторить 15—20 раз;

в) лежа на скамейке разведение и сведение рук в стороны и вперед. Повторить 15—20 раз (гантели весом 5—7 кг).

7. Ходьба выпадами вперед (как при подседе «ножницы») со штангой на плечах (вес штанги 30—50 кг).

8. Наклоны туловища со штангой на плечах. Повторить 5—7 раз (вес штанги 30—40 кг).

3 а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь — 5 м и н. 1. Медленный бег с расслаблением мышц.

2. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

3. Подведение итогов урока. Задания по самостоятельной подготовке.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Ознакомление с техникой движения производится посредством показа и объяснения. Разучивание происходит на малых весах, с которыми инструктор показывает движения в медленном и обычном темпе в фас и в профиль.

С первых же занятий необходимо уделить особое внимание овладению правильным навыком при выполнении упражнений.

Урок 2 — 120 мин.

З а д а ч и. Разучивание техники бега на короткие дистанции и техники метания гранат. Закрепление навыков

* Цифры в числителе показывают вес в кг.

В знаменателе первая цифра означает количество подходов, вторая — количество движений для каждого подхода.

правильного поднимания штанги на грудь и жима двумя руками.

Общая физическая и специальная подготовка. Занятия проводить на спортплощадке или на местности, в комнате для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 50 мин. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

1. Ходьба обычная (100—120 м) с переходом на ускоренную (80—100 м), медленный бег до 400 м. Бег закончить ускоренной ходьбой.

2. Упражнения в движении:

1) из исходного положения руки в стороны, кисти сжаты в кулак выполнять широкие круговые движения прямыми руками (на каждый шаг круговое движение). На четыре счета в одну сторону, на четыре счета — в другую. Повторить четыре раза;

2) перестроившись в круг и повернувшись лицом к его центру, быстро двигать согнутыми руками, как в беге на 100 м, 25—35 сек.;

3) бежать по кругу, высоко поднимая колени (руки на поясе);

4) разучивать низкий старт;

5) бежать максимально быстро на 30—60 м, повторить 3—4 раза;

6) разучивать технику метания гранат (каждому сделать по 6—8 бросков).

Основная часть — 65 мин. Занятия проводятся по материалу урока 1. Выполняются все упражнения, кроме поднимания штанги до высоты коленей (до предела) и приседания со штангой на плечах. Упражнения повторяются в порядке, указанном в уроке 1.

Заключительная часть — 5 мин. То же, что в уроке 1.

Методические указания. Материал по легкой атлетике включен в подготовительную часть с целью подготовки занимающихся к сдаче норм ГТО по метанию гранат и бегу на 100 м.

В основной части урока надо следить, чтобы поднимание штанги на грудь и жим двумя руками выполнялся технически правильно, следует тщательно отрабатывать каждую деталь техники.

Урок 3 — 120 мин.

Задачи. Разучивание техники бега на короткие дистанции, тренировка в метании гранат. Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Разучивание техники поднимания штанги на грудь для толчка двумя руками и толчка с груди без расстановки ног. Тренировка в жиме двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Занятия проводятся на спортплощадке или на местности, в комнате для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 50 мин. Построение, проверка присутствующих, разъяснение инструктором содержания урока.

1. Ходьба обычная (80—100 м) с переходом на ускоренную (80—100 м).

2. Ходьба выпадами вперед (20—25 м), сильно сгибая выставленную вперед ногу (до острого угла), туловище сильно прогнуто в поясничной части.

3. Медленный бег с расслаблением (200—300 м).

4. Разучивание техники прыжков в длину с разбега (8—10 прыжков).

5. Тренировка в метании гранат (6—8 бросков).

6. Тренировка в беге на 60—100 м (пробежать два раза 60 м и один раз 100 м).

II. Основная часть — 65 мин. I. Приседание со штангой на груди «ножницами» с весом:

$$\frac{30}{3;4} \quad \frac{50}{5;3}.$$

2. Разучивание поднимания штанги на грудь, используя подсед способом «ножницы», с металлической палкой. Повторить 25—35 раз, но не более 4—5 раз за один подход.

3. Разучивание поднимания штанги на грудь, используя подсед способом «ножницы», с весом:

$$\frac{30}{3;4} \quad \frac{40}{3;4} \quad \frac{50}{3;3} \quad \frac{60}{3;1}.$$

4. Толчок штанги с груди без расстановки ног с весом:

$$\frac{30}{3;3} \quad \frac{40}{3;3} \quad \frac{45}{3;3} \quad \frac{50}{5;1-2}.$$

5. Тренировка жима двумя руками. После каждого выжимания опускать штангу вниз до высоты коленей. С весом:

$\frac{30}{4; 3}$	$\frac{40}{4; 3}$	$\frac{45}{3; 3}$	$\frac{50}{3; 2-3}$	$\frac{55}{3; 2}$	$\frac{60}{2; 1}$
-------------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------

III. Заключительная часть — 5 мин.

1. Ходьба и бег в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц.

2. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. Бег на 60 и 100 м надо проводить с максимальной скоростью, засекая время по секундомеру.

При разучивании техники толчка двумя руками основное внимание надо обращать на поднятие штанги на грудь (особенно на ускорение тяги, «подрыв» и точную расстановку ног). Совершенствуя толчок штанги с груди, необходимо добиться, чтобы занимающиеся поднимали штангу строго вертикально, полностью выпрямляли руки, в момент подседа слегка прогибая поясницу.

Урок 4 — 120 мин.

З а д а ч и. 1. Совершенствование техники движений и тренировка бега на 100 м, метания гранат и прыжков в длину с разбега.

2. Разучивание и совершенствование техники толчка двумя руками, используя подсед способом «ножницы». Тренировка в жиме двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Занятия проводят на спортплощадке или на местности, в комнате для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 50 мин. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

1. Ходьба обычная и ускоренная до 150—200 м. Медленный бег — 400 м, ходьба обычная — 100 м, дыхательные упражнения.

2. Три-четыре общих низких старта и пробежка 20—30 м.

3. Бег на 100 м с низкого старта на время.

4. Метание гранат на дальность (4—6 бросков).

II. Основная часть — 65 мин. 1. Разучивание толчка двумя руками, используя подсед способом «ножницы», с металлической палкой. 20—35 толчков с груди, 1—3 толчка за один подход.

2. Поднимание штанги на грудь и толчок с груди, используя подсед способом «ножницы»:

$\frac{40}{3; 3}$	$\frac{45}{3; 3}$	$\frac{50}{3; 3}$	$\frac{55}{3; 1-2}$	$\frac{60}{3; 1}$
-------------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------------------

3. Тренировка жима штанги двумя руками, применяя средний и широкий хват, 25—35 жимов:

$\frac{40}{3; 3}$	$\frac{45}{3; 3}$	$\frac{50}{3; 3}$	$\frac{55}{5; 1}$	$\frac{60}{3; 1}$
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

50% жимов выполнить широким хватом.

4. Подготовительные упражнения:

а) поднимание штанги до высоты груди широким хватом, 3—5 подходов. Вес штанги 40—70 кг, 3 поднимания за подход;

б) сгибание рук со штангой (хватом снизу) для укрепления сгибателей (бицепса):

$\frac{25}{3; 6-8}$	$\frac{30}{3; 3-5}$
---------------------	---------------------

г) полуприседы со штангой на груди:

$\frac{60}{1; 4-5}$	$\frac{70}{1; 3-5}$	$\frac{80}{1; 2-4}$
---------------------	---------------------	---------------------

III. Заключительная часть — 5 мин.

1. Ходьба и бег в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц.

2. Подведение итогов урока. Задания на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. 1. Поднимание штанги широким хватом до высоты груди (тяги) проводится обязательно с ускорением движения штанги вверх в момент, когда она находится на уровне паха. Надо добиться от занимающихся, чтобы они поднимали штангу как можно ближе к туловищу.

2. Для проведения полуприседаний со штангой на груди снаряд надо брать на грудь со стоек или при помощи товарищей. Полуприседы следует проводить стоя на всей ступне, слегка развернув носки в стороны. В момент полуприседа колени следует немного развернуть в стороны. Туловище прямое — прогнуто в пояснице, грудь приподнята, плечи оттянуты вниз, локти немного поданы вперед, голова смотрит прямо, подбородок немного приподнят.

Урок 5—120 мин.

З а д а ч и. Тренировка бега на 100 м, метание гранат и прыжков в длину с разбега.

Тренировка толчка и жима двумя руками, общая физическая и специальная подготовка. Занятия проводят на спортплощадке или на местности, в комнате для занятий тяжелой атлетикой.

С о д е р ж а н и е у р о к а. То же, что в уроке 4.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Надо проследить, чтобы занимающиеся тщательно усвоили детали технического исполнения толчка и жима двумя руками, используя малые веса. Приучить правильно дышать при выполнении упражнений.

Урок 6 — 120 мин.

З а д а ч и. Проведение контрольных соревнований по сдаче нормативов ГТО I ступени в беге на 100 м, метании гранат, прыжков в длину с разбега. Тренировка в специально подготовительных упражнениях.

Место занятий — спортплощадка или на местности.

I. Подготовительная часть — 5 мин. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

II. Основная часть — 60 мин. Тренировка в легкоатлетических упражнениях. 1. Медленный бег — 400 м. Ходьба обычная — 100 м. Дыхательные упражнения.

2. Три-четыре общих низких старта и пробежка 20—30 м.

3. Соревнование в беге на 100 м.

4. Разминка для метания гранат.

5. Соревнование по метанию гранат.

6. Разминка для прыжков в длину с разбега.

7. Соревнование по прыжкам в длину с разбега.

Тренировка в подготовительных упражнениях с гирями — 50 мин.: 1. Перебрасывание гири назад через голову — 4—6 раз.

2. Поднимание одной гири двумя руками вверх, стоя на двух скамейках. Сделать три подхода, поднимая по 3—5 раз за один подход.

3. Ходьба выпадами вперед с гирей на спине — 20—25 шагов.

4. Наклоны туловища с гирей на спине. Сделать три подхода по 3—5 наклонов за один подход.

III. Заключительная часть — 5 мин. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Упражнения с гирями рекомендуется проводить на свежем воздухе. Вес гири — не более 32 кг. Целесообразно вначале проводить упражнения с гирями весом 16—20 кг.

Урок 7—120 мин.

З а д а ч и. Разучивание рывка двумя руками. Тренировка толчка двумя руками. Контрольные соревнования для сдачи норматива ГТО I ступени в беге на 1500 м.

Место занятий: комната для занятий тяжелой атлетикой, на местности.

I. Подготовительная часть — 20 мин. Построение, проверка присутствующих, разъяснение инструктором содержания урока. 1. Повороты на месте и в движении.

2. Ходьба с круговыми движениями руками. Перестройка в круг.

3. Упражнения для развития разгибателей ног. Прыжком поставить ноги шире плеч, руки на пояс. Присесть на правую ногу, не вставая перенести вес на левую ногу. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

4. Упражнение для мышц живота. Сесть на пол, упор руками сзади. Разводить и сводить приподнятые ноги. Повторить 8—10 раз в среднем темпе.

5. И. п. то же. Движения ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 10—15 раз в быстром темпе.

6. Упражнение для разгибателей рук и грудных мышц. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. Повторить 12—15 раз в среднем темпе.

7. Упражнение для ног. Быстро выполнять подсед способом «ножницы» для выполнения рывка двумя руками. Повторить 10—15 раз в среднем и быстром темпе.

8. Прыжки через козла, ноги врозь. 8—10 прыжков.

II. Основная часть — 80 мин. 1. Разучивание рывка двумя руками с металлическими палками:

1) из стартового положения поднять палку до высоты груди. Повторить 8—10 раз.

2) с высоты бедер энергично с «подрывом» поднять палку до уровня груди. Повторить 8—10 раз;

3) вырывание палки вверх на прямые руки без приседания на «высокую стойку»;

4) приседание в положении «ножницы» с поднятой вверх палкой. Повторить 15—20 раз, делая 4—5 приседаний за один подход;

5) вырывание палки двумя руками «ножницами». Повторить 15—20 раз в три-четыре подхода;

6) поднимание штанги из стартового положения до уровня груди. Вес штанги 30—40 кг. Повторить 6—8 раз;

7) приседание в положении «ножницы» с поднятой вверх штангой. Повторить 10—15 раз в два-три подхода. Вес штанги 30—40 кг;

8) вырывание штанги двумя руками с подседом способом «ножницы»:

$$\frac{30}{3; 3} \quad \frac{35}{3; 3} \quad \frac{40}{4; 2}.$$

2. Тренировка толчка двумя руками с подседом способом «ножницы»:

$$\frac{40}{3; 3} \quad \frac{45}{3; 3} \quad \frac{50}{3; 2} \quad \frac{55}{3; 2} \quad \frac{60}{3; 2}$$

(после каждого толчка штанга опускается вниз).

3. Подготовительные упражнения тяжелоатлета со штангой. Жим штанги лежа на узкой скамейке:

$$\frac{40}{4; 5} \quad \frac{45}{3; 4} \quad \frac{50}{3; 3-5}.$$

4. Контрольные соревнования для сдачи нормативов ГТО I ступени в беге 1500 м — 15 мин.

III. Заключительная часть — 5 мин. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока, задание на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. Разучивать рывок двумя руками рекомендуется сначала с металлическими палками, применяя средний и широкий хват и используя подсед способом «ножницы». Надо обратить внимание на то, чтобы подсед выполнялся быстро, а выставленная вперед нога сгибалась до острого угла (обязательно упираясь задней поверхностью бедра в икроножную мышцу) и был небольшой прогиб в пояснице.

После освоения техники рывка двумя руками с палками необходимо закрепить ее со штангой малого веса.

О способе разучивания рывка двумя руками с подседом «разножка» см. на стр. 81.

Урок 8 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Физическая культура и спорт в СССР». Разучивание и совершенствование техники рывка двумя руками. Тренировка толчка двумя руками. Выполнение подготовительных упражнений.

Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение, проверка присутствующих, разъяснение инструктором содержания урока.

2. Проведение беседы: «Физическая культура и спорт в СССР» — 30 мин.

3. Ходьба обычная. Ускорив темп, перейти на ходьбу спортивную. Бег с высоким подниманием коленей; переход на обычную ходьбу.

4. Прыжки в длину с места, 8—10 прыжков, спокойная ходьба.

5. Упражнения с дисками от штанги (весом 10—15 кг):

а) и. п.: ноги на ширине плеч, руки с диском подняты над головой. Выполнение: 1 — наклонить туловище вперед 2 — выпрямить туловище, одновременно поднимая руки вверх. Повторить 10—15 раз;

б) круговое вращение туловища с диском в руках. Повторить 5—6 раз в каждую сторону;

в) ходьба выпадами вперед с диском за головой. Сделать 15—20 шагов.

II. Основная часть — 65 мин. 1. Подтягивание штанги до высоты груди с «подрывом»:

$$\frac{40}{2; 3} \quad \frac{45}{2; 3} \quad \frac{50}{2; 3}.$$

2. Вырывание штанги на «высокую стойку» (без подседа, с пола и с виса с уровня коленей):

$$\frac{30}{3; 3} \quad \frac{35}{3; 3} \quad \frac{40}{3; 2} \quad \frac{45}{2; 2}.$$

3. Вырывание штанги двумя руками с подседом «ножницы» (после каждого рывка присесть 1—2 раза в положении «ножницы» поглубже):

$$\frac{35}{2; 2} \quad \frac{40}{5; 2} \quad \frac{45}{5; 1}$$

4. Тренировка толчка двумя руками «ножницы»:

$$\frac{40}{2; 3} \quad \frac{45}{1; 3} \quad \frac{50}{1; 2} \quad \frac{55}{1; 2} \quad \frac{60}{2; 2} \quad \frac{65}{2; 1} \quad \frac{70}{3; 1}$$

5. Подготовительные упражнения со штангой:

а) для развития сгибателей (бицепсов) рук — сгибание рук в локтевых суставах (руки хватом снизу):

$$\frac{25}{3; 6} \quad \frac{30}{3; 5-6}$$

б) для мышц предплечья — сгибание рук в локтевых суставах (руки хватом сверху):

$$\frac{25}{4; 4-5} \quad \frac{30}{3; 4-5}$$

в) жим штанги лежа на узкой скамейке:

$$\frac{40}{5; 5-6} \quad \frac{45}{2; 4-6} \quad \frac{50}{2; 3-4}$$

г) приседание со штангой на плечах:

$$\frac{50}{1; 4} \quad \frac{60}{1; 4} \quad \frac{70}{1; 3} \quad \frac{80}{1; 2-3}$$

III. Заключительная часть — 5 мин.
Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. Во время совершенствования техники рывка и толчка двумя руками следует прикреплять более опытных тяжелоатлетов к новичкам. Опытные спортсмены помогут своим подопечным в овладении техникой. Следует давать занимающимся задания для самостоятельного совершенствования отдельных движений вне помоста.

Урок 9 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «История развития тяжелой атлетики в СССР». Совершенствование техники и тренировка

жима и толчка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение, проверка присутствующих, разъяснение инструктором содержания урока.

2. Проведение беседы: «История развития тяжелой атлетики в СССР» — 30 мин.

3. Повороты на месте, упражнения на внимание.

4. Быстрая ходьба с энергичными движениями руками.

5. Движение в полуприседе.

6. Движение прыжками на левой и правой ноге.

7. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения с гантелями.

8. Поднимание рук в стороны и опускание вперед-вниз. Повторить 10—12 раз в среднем темпе.

9. Наклоны туловища в сторону с подтягиванием руки под мышку, «насос». Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

10. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах хватом снизу и сверху. Повторить 20—25 раз каждой рукой.

11. Ритмические полуприседания с попеременным перемещением рук (как при движении на лыжах попеременным ходом). Повторить 15—20 раз.

12. Имитация толчка двумя руками с подседом «ножницы» с гантелями в руках. Повторить 8—10 раз.

II. Основная часть — 65 мин. 1. Жим штанги двумя руками:

$$\frac{40}{2; 3} \quad \frac{45}{2; 3} \quad \frac{50}{2; 3} \quad \frac{55}{1; 2} \quad \frac{60}{1; 2} \quad \frac{65}{4; 1}$$

2. Толчок штанги двумя руками:

$$\frac{50}{2; 2} \quad \frac{55}{1; 3} \quad \frac{60}{2; 2} \quad \frac{65}{2; 2} \quad \frac{70}{3; 1} \quad \frac{75}{4; 1}$$

3. Рывок штанги на высокую стойку (без подседа):

$$\frac{30}{3; 3} \quad \frac{35}{3; 2} \quad \frac{40}{2; 2}$$

4. Жим штанги лежа с применением широкого хвата:

$$\frac{40}{2; 4} \quad \frac{45}{2; 4} \quad \frac{50}{1; 3} \quad \frac{55}{1; 3} \quad \frac{60}{1; 3}$$

5. Упражнения для мышц живота с диском за головой (вес диска 5 кг), выполняется сидя на скамейке или гимнастическом козле и закрепив ноги за рейку гимнастической стенки или при помощи партнера. Повторить 8—10 раз.

6. Полуприседания со штангой за головой:

$$\frac{50}{2;5} \quad \frac{60}{2;5} \quad \frac{70}{1;4-5}$$

III. Заключительная часть — 5 мин. Упражнения для расслабления. Подведение итогов урока. Задания на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. При совершенствовании техники и тренировки жима двумя руками обратить особое внимание на взятие штанги на грудь и на старт на груди.

В тренировке толчка двумя руками следует один раз штангу после толчка ставить на помост, а второй раз поднимать ее с высоты коленей. При выполнении полуприседаний со штангой за головой необходимо, сгибая ноги, наклонять туловище вперед и, разгибая ноги, энергично выпрямлять туловище.

Урок 10 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Физическая культура и спорт в СССР». Тренировка рывка и толчка двумя руками. Тренировка в подготовительных упражнениях.

Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 8.

Урок 11 — 120 мин.

Задачи. Провести контрольное собеседование по теме: «Физическая культура и спорт в СССР». Тренировка жима и рывка двумя руками. Разучивание упражнений с гири. Толчок гири правой и левой рукой. Выбрасывание гири правой и левой рукой. Общая и специальная физическая подготовка.

Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 50 мин. 1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Проведение контрольного собеседования по теме: «Физическая культура и спорт в СССР».

3. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

4. Ходьба ускоренная. Ходьба в полуприседе, на носках, пятках, внешней стороне ступни, скрещивая ноги, на внутренней стороне ступни. Ходьба выпадами вперед, бег на носках. Ходьба обычная.

5. Упражнение в парах: стоя лицом друг к другу на расстоянии одного шага, наклониться вперед и положить руки друг другу на плечи. Нажимая руками на плечи партнера, выполнить пружинящие наклоны вниз. Повторить 8—10 раз.

6. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу на расстоянии одного шага, поставить ноги врозь (стопы параллельны), поднять согнутые руки вперед и упереться ладонями о ладони партнера. Нажимая руками, стараться столкнуть партнера с места.

7. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, взяться правой за правую, левой за левую руку. Сгибая одну руку, разгибать другую; партнеры оказывают друг другу сопротивление («пилка дров»).

8. Упражнение в парах. Один атлет сидит на плечах другого. Выполнять приседая на полных ступнях. Повторить 6—8 раз.

9. Рывок металлической палки двумя руками как можно быстрее и точнее. Повторить 10—15 раз.

II. Основная часть — 65 мин. 1. Жим двумя руками широким хватом:

$$\frac{40}{3;3} \quad \frac{45}{3;3} \quad \frac{50}{2;2}$$

2. Жим двумя руками средним хватом:

$$\frac{45}{2;2} \quad \frac{50}{1;2} \quad \frac{55}{1;2} \quad \frac{60}{3;1} \quad \frac{65}{2;1}$$

3. Рывок двумя руками:

$$\frac{40}{3;3} \quad \frac{45}{3;3} \quad \frac{50}{3;2} \quad \frac{55}{3;1} \quad \frac{45}{2;1}$$

4. Толчок гири одной рукой. Выполнить по 6—8 раз правой и левой рукой.

5. Выбрасывание гири правой и левой рукой. По 5—8 раз.

6. Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Три подхода по 3—5 наклонов каждый.

III. Заключительная часть — 5 мин.

1. Ходьба и бег в медленном темпе. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц выполняются в движении.

2. Подведение итогов урока. Задание для самостоятельной работы.

Методические указания. При выполнении рывка двумя руками рекомендуется вырвать штангу один раз с подседом «ножницы» с пола, второй раз — с виса на «высокую стойку». При выполнении наклонов туловища с гирями в руках необходимо слегка прогнуться в грудной части.

После занятий — водные процедуры.

Урок 12 — 120 мин.

Задачи. Совершенствование техники и тренировка толчка и жима двумя руками. Тренировка в толчке и выбрасывании гири одной рукой. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение тренером содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Быстрая ходьба, бег с высоким подниманием коленей.

4. Прыжки в длину толчком двух ног, 12—16 прыжков. Спокойная ходьба.

5. Упражнения с гантелями:

а) для развития дельтовидных мышц: поднимание прямых рук в стороны-вверх, опускание вперед-вниз. Прodelать 10—15 раз в медленном темпе;

б) для развития мышц туловища. Наклоны туловища вперед с разведением рук в стороны. Прodelать 10—12 раз в среднем темпе;

в) для развития сгибателей рук. Сгибание рук в локтевых суставах. Прodelать 20—25 раз каждой рукой;

г) для развития мышц ног. Приседание на носках с подниманием рук в стороны-вверх. Прodelать 12—16 раз в среднем темпе;

д) для развития косых мышц живота. Наклоны туловища в стороны с подтягиванием рук под мышку. Прodelать 8—10 раз в каждую сторону в среднем темпе;

е) для развития мышц спины и брюшного пресса, круговое вращение туловища. Прodelать 6—8 раз в каждую сторону в медленном темпе;

ж) для мышц брюшного пресса. Руки с гантелями к плечам, сесть на табуретку, партнер держит за ноги. Наклоны туловища назад. Прodelать 6—8 раз в медленном темпе.

II. Основная часть — 95 мин. 1. Толчок двумя руками:

$$\frac{50}{2; 2} \quad \frac{55}{1; 2} \quad \frac{60}{1; 2} \quad \frac{65}{1; 2} \quad \frac{70}{1; 2} \quad \frac{75}{1; 2} \quad \frac{80}{3; 1} \quad \frac{70}{5; 2}.$$

2. Жим двумя руками:

$$\frac{45}{1; 2} \quad \frac{50}{1; 2} \quad \frac{55}{1; 2} \quad \frac{60}{1; 1} \quad \frac{65}{5; 1} \quad \frac{55}{3; 3}.$$

3. Рывок штанги на «высокую стойку»:

$$\frac{40}{2; 3} \quad \frac{45}{2; 3} \quad \frac{50}{2; 2}.$$

4. Толчок гири правой и левой рукой по 5—6 раз.

5. Выбрасывание гири правой и левой рукой по 5—6 раз.

6. Ходьба со штангой на плечах выпадами, до отказа сгибая вперед стоящую ногу. Прodelать 16—20 выпадов.

III. Заключительная часть — 5 мин.

1. Упражнения на расслабление.

2. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения. Подведение итогов урока. Задания на самостоятельную подготовку.

Методические указания. 1. Жим двумя руками выполнять, каждый раз опуская штангу на помост.

2. Поднимать штангу на грудь для толчка рекомен-

дуются один раз с подседом «ножницы», второй раз на «высокую стойку».

3. В рывке штанги на «высокую стойку» обратить особое внимание на ускорение движения штанги вверх—«подрыв» с полным включением в работу ног, туловища и рук.

Урок 13 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Врачебный контроль и самоконтроль». Тренировка рывка и жима двумя руками. Тренировка с гириями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 50 мин.
1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Проведение беседы: «Врачебный контроль и самоконтроль» — 30 мин.

3. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

4. Легкий бег на носках.

5. Прыжки через гимнастического козла, ноги врозь и согнув ноги.

6. Упражнения с гантелями:

а) для развития дельтовидных мышц. Круговые движения руками. Прodelать 10—15 раз в среднем темпе;

б) для развития мышц спины и дельтовидных мышц. Наклоны туловища вперед (рубка дров). Прodelать 15—20 раз;

в) для развития мышц ног. Приседание на всей ступне с подниманием рук вперед. Прodelать 20—25 раз в среднем темпе;

г) для развития мышц рук. Одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх на прямые руки. Прodelать 25—30 раз;

д) для развития грудных мышц. Разведение прямых рук в стороны с подниманием на носки. Прodelать 10—15 раз в среднем темпе;

е) рывок двумя руками с подседом «ножницы». Прodelать 15—20 раз, не более 4—5 раз за один подход (в быстром темпе).

II. Основная часть — 65 мин. 1. Рывок двумя руками:

45	50	55	60	65
3; 3	5; 2	3; 1	3; 1	1; 2

2. Жим двумя руками:

50	55	60
2; 2	2; 1	3; 1

3. Толчковый жим двумя руками:

60	65	70
1; 2	2; 3	5; 1

4. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку»:

70	75	80
2; 1	2; 2	3; 1

5. Выбрасывание гири сбоку правой и левой рукой. Прodelать по 4—5 раз каждой рукой.

6. Лежа на спине поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх, прodelать 6—8 раз в два подхода.

7. Прыжки на месте с гирей на плечах.

III. Заключительная часть — 5 мин.

1. Упражнения на расслабление.

2. Медленный бег, спокойная ходьба, дыхательные упражнения. Подведение итогов урока. Задания на самостоятельную подготовку.

Урок 14 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Врачебный контроль и самоконтроль». Тренировка жима и толчка двумя руками. Тренировка с гириями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 50 мин.

1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение тренером содержания урока.

2. Проведение беседы «Врачебный контроль и самоконтроль в занятиях тяжелой атлетикой».

3. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

4. Ходьба с круговыми движениями полусогнутыми руками.

5. Прыжки через скамейки толчком двух ног (через 4—6 скамеек, расставленных на расстоянии 100—120 см одна от другой). Прodelать 18—20 прыжков.

6. Скpестные маховые движения руками, касаясь пальцами спины у лопаток. Прodelать 8—10 раз в среднем темпе.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на скамейке. Прodelать 12—15 раз.

8. Выпрямление ног назад толчком из упора присев. Прodelать 6—8 раз в среднем темпе.

9. Движения ногами, как при плавании способом бpасс, в положении сидя на полу, упираясь руками сзади. Прodelать 10—12 раз в среднем темпе.

10. Толчок металлической палки двумя руками с «ножницами». Прodelать 8—10 раз в быстром темпе.

II. Основная часть — 65 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{50}{1; 1} \quad \frac{55}{1; 1} \quad \frac{60}{1; 1} \quad \frac{65}{1; 1} \quad \frac{70}{1; 1} \quad \frac{80}{5; 2}$$

2. Толчок двумя руками:

$$\frac{60}{1; 2} \quad \frac{65}{1; 2} \quad \frac{70}{1; 2} \quad \frac{70}{1; 2} \quad \frac{75}{1; 2} \quad \frac{80}{1; 1} \quad \frac{85}{1; 1} \quad \frac{75}{3; 1-2}$$

3. Подъем штанги рывковым способом силой одних рук с виса, держа снаряд средним хватом:

$$\frac{30}{2; 3-4} \quad \frac{35}{1; 3} \quad \frac{40}{2; 2-3}$$

4. Приседание со штангой на плечах:

$$\frac{50}{1; 5} \quad \frac{60}{1; 4} \quad \frac{70}{1; 3} \quad \frac{80}{2; 3-4}$$

5. Поднимание гири двумя руками вверх дном. Прodelать 3—5 раз.

6. Поднимание двух гирь двумя руками на грудь. Прodelать 5—6 раз в два подхода.

7. Наклоны туловища с диском за головой, сидя на скамейке и продев ноги за рейку гимнастической стенки или используя помощь партнера. Прodelать 8—10 раз (вес диска 5—10 кг).

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленная ходьба и упражнения на расслабления. Под-

ведение итогов урока. Задания на самостоятельную подготовку.

Урок 15 — 120 мин.

З а д а ч и. Беседа: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в занятиях тяжелой атлетикой». Тренировка рывка и жима двумя руками. Тренировка с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

С о д е р ж а н и е у р о к а. Повторение материала урока 13.

Урок 16 — 120 мин.

З а д а ч и. Беседа: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в занятиях тяжелой атлетикой». Тренировка жима и толчка двумя руками. Тренировка с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

С о д е р ж а н и е у р о к а. Повторение материала урока 14.

Урок 17 — 120 мин.

З а д а ч и. Беседа: «Краткие основы техники классических движений в тяжелой атлетике». Тренировка рывка и жима двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 20 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.
3. Ходьба обычным и быстрым шагом с энергичными движениями руками.

4. Прыжки в длину с места — 10—12 прыжков.

5. Упражнения с дисками от штанги (вес 10—15 кг): наклоны туловища вперед с диском в поднятых вверх руках. Прodelать 10—15 раз.

2. Круговое вращение туловища с диском в руках. Прodelать 5—6 раз в левую и правую стороны.

3. Поднимание прямых рук с диском вперед-вверх. Прodelать 10—15 раз.

4. Ходьба выпадами вперед с диском за головой. Прodelать 20—30 шагов.

5. Наклоны туловища назад с диском за головой сидя на скамейке, гимнастическом козле, продев ноги за рейку гимнастической стенки или используя помощь партнера. Прodelать 8—10 раз (диск весом 5—10 кг).

II. Основная часть — 95 мин. 1. Рывок двумя руками на «высокую стойку»:

$$\frac{40}{3; 2} \quad \frac{45}{3; 2} \quad \frac{50}{3; 1}.$$

2. Жим двумя руками, применяя узкий и широкий хват:

$$\frac{40}{3; 3} \quad \frac{45}{3; 3} \quad \frac{50}{2; 3} \quad (\text{узким хватом});$$

$$\frac{45}{2; 2} \quad \frac{50}{3; 2} \quad \frac{55}{3; 1-2} \quad (\text{широким хватом}).$$

3. Рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка»:

$$\frac{45}{2; 2} \quad \frac{50}{2; 2} \quad \frac{55}{2; 2} \quad \frac{60}{3; 1} \quad \frac{65}{3; 1}.$$

4. Толчковая тяга (средний хват):

$$\frac{75}{1; 3} \quad \frac{80}{1; 3} \quad \frac{85}{1; 3} \quad \frac{90}{1; 3} \quad \frac{95}{1; 3} \quad \frac{100}{2; 1-2}.$$

5. Приседание со штангой на плечах за головой:

$$\frac{70}{1; 3} \quad \frac{80}{1; 3} \quad \frac{90}{1; 3}.$$

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег и упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. 1. Беседа по указанной теме проводится в процессе тренировки.

2. Рывок на «высокую стойку» делается один раз с пола, второй раз с высоты бедер.

Урок 18 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Краткие основы техники поднимания тяжестей». Тренировка толчка и жима двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 20 мин. 1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение команд на внимание, например:

а) равняйся, смирно, поворот кругом и поворот налево;

б) поворот налево, шаг назад, поворот направо и шаг вперед.

3. Обычная ходьба, ускоренная, медленный бег.

4. Прыжки через гимнастического козла: ноги врозь и согнув ноги.

5. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

6. Упражнения с гантелями:

а) поднимание рук через стороны вверх и опускание вперед-вниз. Прodelать 15—20 раз в среднем темпе;

б) маховые движения руками перед собой с поворотом туловища и небольшим сгибанием ног («косарь»). Прodelать 16—20 раз в среднем темпе;

в) попеременное поднимание ног к вытянутым вперед рукам. Прodelать 12—15 раз в среднем темпе;

г) круговое движение туловищем с поднятыми вверх гантелями, прodelать 6—8 раз в левую и правую стороны;

д) попеременное сгибание рук в локтевых суставах (хватом снизу и сверху), прodelать 30—35 раз в среднем темпе;

е) лежа, поднимание прямых ног с прикрепленными к ним гантелями. Прodelать 10—12 раз в медленном темпе;

ж) лежа, разведение и сведение ног. Прodelать 8—10 раз в среднем темпе;

з) сгибание и разгибание рук в упоре на сиденье стула или табурета с гантелями, подвешенными к шее. Прodelать 8—12 раз в среднем темпе;

и) имитация толчка двумя руками с подседом «ножницы». Прodelать 8—10 толчков в быстром темпе.

II. Основная часть — 95 мин. 1. Толчок двумя руками (не расставляя ног, на грудь и с груди):

$$\frac{50}{2; 3} \quad \frac{60}{2; 3} \quad \frac{70}{3; 1-2}.$$

2. Жим двумя руками (на среднем хвате):

$$\frac{50}{1; 2} \quad \frac{55}{1; 2} \quad \frac{60}{1; 1} \quad \frac{65}{1; 1}.$$

3. Толчок двумя руками с подседом «ножницы»:

$$\frac{60}{5; 3} \quad \frac{70}{3; 2} \quad \frac{75}{3; 2} \quad \frac{85}{3; 1}$$

4. Жим лежа:

$$\frac{45}{2; 5} \quad \frac{50}{2; 4} \quad \frac{55}{2; 4} \quad \frac{60}{2; 3} \quad \frac{65}{1; 3} \quad \frac{70}{1; 2-3}$$

5. Ходьба выпадами вперед с подседом «ножницы» со штангой на плечах за головой. 60 кг 20—30 шагов, сильно сгибая впереди стоящую ногу.

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба и упражнения на расслабление мышц. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. 1. Беседа по указанной теме проводится в процессе тренировки.

2. Если команды на внимание выполняются нечетко, их следует повторить. Злоупотреблять командами на внимание не нужно, так как это может утомить занимающихся.

3. Следует использовать гантели весом 5—7 кг, в зависимости от силы занимающихся.

Урок 19 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Краткие основы техники поднятия тяжестей». Тренировка рывка и жима руками. Общая и специальная подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 17.

Урок 20 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Краткие основы техники поднятия тяжестей». Тренировка толчка и жима двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 18.

Урок 21 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима, рывка и толчка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 15 мин. 1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение тренером содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Ходьба с энергичными движениями руками, согнутыми, как при беге.

4. Продвижение вперед прыжками толчком двух ног, руки на поясе (30—40 прыжков).

5. Общеразвивающие упражнения с дисками от штанги (то же, что в уроке 17).

6. Упражнения с металлической палкой. Рывки и толчки двумя руками. Прodelать по 6—8 раз.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{60\%}{2; 3} \quad \frac{70\%}{2; 3} \quad \frac{80\%}{6; 1}$$

2. Рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка»:

$$\frac{50\%}{1; 3} \quad \frac{60\%}{3; 2} \quad \frac{70\%}{5; 2} \quad \frac{80\%}{3; 1} \quad \frac{60\%}{3; 2}$$

3. Толчок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка»

$$\frac{60\%}{3; 2} \quad \frac{70\%}{2; 2} \quad \frac{80\%}{5; 1-2}$$

4. Наклоны туловища вперед со штангой на плечах за головой:

$$\frac{40}{1; 3} \quad \frac{50}{1; 3} \quad \frac{60}{3; 3}$$

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба и упражнения на расслабление. Подведение итогов урока, задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. 1. При выполнении жима, рывка и толчка двумя руками обратить внимание на правильное техническое выполнение движений. Если у кого-либо из занимающихся с повышением веса на штанге начнет портиться «техника», необходимо вес снизить.

2. Наклоны туловища со штангой на плечах полезно выполнять с полусогнутых ног, энергично выпрямляя ноги и туловище, как в «подрыве».

3. Проценты в жиме, рывке и толчке двумя руками берутся от лучших результатов в этих упражнениях.

Уроки 22 и 23 — по 120 мин.

Задачи. Тренировка жима, рывка и толчка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Подготовка к контрольной прикидке, в которой примут участие все занимающиеся. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 21.

Урок 24 — 120 мин.

Задачи. Подведение итогов двухмесячных занятий в секции тяжелой атлетики. Проведение контрольной прикидки по троеборью: жиму, рывку и толчку двумя руками.

Методические указания. 1. Всех участников необходимо взвесить.

2. Каждому участнику контрольной прикидки дать по пять подходов к каждому движению троеборья.

Урок 25 — 120 мин.

Задачи. Разбор выступлений занимающихся на контрольной прикидке. Тренировка жима и рывка двумя руками. Тренировка с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 45 мин.
1. Детальный разбор выступлений занимающихся на контрольной прикидке.

2. Построение, выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Ходьба обычная и ускоренная. Бег.

4. Прыжки через гимнастического козла. Прыжки ноги врозь и согнув ноги толчком двух ног без опоры руками, наскakiвая ногами на козла.

5. Упражнения с гантелями:

а) поднятие прямых рук вперед-вверх и опускание их в стороны-вниз. Прodelать 12—16 раз в среднем темпе;

б) наклоны туловища вперед не сгибая ног («рубка дров»). Прodelать 15—20 раз;

в) попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Прodelать 25—35 раз правой и левой рукой;

г) прямые удары боксера. Прodelать 20—25 раз в быстром темпе;

д) приседание с подниманием рук в стороны-вверх. Прodelать 20—25 раз в среднем темпе;

е) наклоны туловища в стороны с подтягиванием руки к подмышке («насос»). Прodelать 10—12 раз в каждую сторону;

ж) сгибание и разгибание рук в упоре лежа с гантелями, висящими на шее. Прodelать 12—20 раз;

з) прыжки на носках с подниманием рук в стороны. Прodelать 20—25 прыжков в среднем темпе.

II. Основная часть — 70 мин. 1. Жим штанги широким хватом:

$$\begin{array}{ccc} 50\% & 60\% & 70\% \\ \hline 3; 3 & 3; 2 & 3; 1-2 \end{array}$$

2. Рывок двумя руками на «высокую стойку»:

$$\begin{array}{ccc} 50\% & 60\% & 70\% \\ \hline 5; 3 & 5; 2 & 3; 1-2 \end{array}$$

3. Жим лежа:

$$\begin{array}{ccc} 60\% & 70\% & 80\% \\ \hline 3; 5 & 3; 3 & 3; 2-3 \end{array}$$

4. Ходьба выпадами «ножницами» вперед со штангой на плечах. Вес штанги 60—80 кг. Сделать 20—25 выпадов.

5. Упражнения с гирями:

а) выбрасывание гири правой и левой рукой по 6—8 раз;
б) махом поднятие двух гирь на грудь. Сделать три-четыре подхода. В каждом подходе поднять гири 2—3 раза;

в) наклоны туловища с двумя гирями в руках стоя на скамейке. Прodelать 5—8 раз.

III. Заключительная часть — 5 мин.
Спокойная ходьба и упражнения на расслабление. Подведение итогов урока, задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. При разборе контрольной прикидки необходимо сделать детальный анализ выступления каждого атлета, наметить пути исправления.

Урок 26 — 120 мин.

Задачи. Совершенствование техники и тренировка жима и толчка дзюма руками. Упражнения с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий по тяжелой атлетике.

I. Подготовительная часть — 20 мин.
1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Упражнения на внимание на ходу. Например, ходьба обычная, по хлопку в ладони — быстрая ходьба с энергичными движениями руками, по свистку — прыжки в обратном направлении в низком седе, по команде «Гоп!» — медленный бег в первоначальном направлении.

4. Упражнения с дисками от штанги:

а) наклоны туловища вперед с поднятым вверх диском двумя руками. Прodelать 12—16 раз в среднем темпе;

б) круговое вращение туловищем с поднятым вверх двумя руками диском. Прodelать 6—8 раз в правую и левую стороны;

в) пружинистые приседания на полных ступнях с диском за головой. Прodelать 15—20 раз;

г) поднимание прямых рук с диском вперед-вверх с последующим сгибанием предплечий назад за голову. Прodelать 12—16 раз;

д) круговые движения с диском в руках. Прodelать 8—10 раз в правую и левую стороны;

е) наклоны туловища с диском за головой сидя на скамейке (партнеры держат за ноги выполняющих упражнение). Прodelать 8—10 раз;

ж) наклоны туловища с диском за головой лежа на скамейке лицом вниз (партнеры держат выполняющих упражнение за ноги). Прodelать по 8—10 раз (вес диска при выполнении 1—5-го упражнений — 15—20 кг, 6—7-го упражнений — 5—10 кг.)

II. Основная часть — 95 мин. 1. Жим двумя руками:

60%	65%	70%	75%	80%
3; 3	3; 3	4; 2	4; 2	2; 2

2. Толчок двумя руками:

60%	70%	75%	80%
2; 3	3; 3	3; 3	5; 2

3. Жим гири правой и левой рукой. Три подхода по 3—5 раз.

4. Толчок двумя руками двух гирь. Три подхода по 2—4 раза.

5. Приседание в положении подседа «в ножницах» со штангой за головой (тяжелоатлеты, выполняющие рывок и толчок двумя руками с подседом «разножка», выполняют приседание на расставленных в стороны ногах):

70	80	90
2; 4—6	2; 3—5	1; 3—4

6. В положении лежа жим двух гирь. Три подхода по 3—5 раз.

III. Заключительная часть — 5 мин.
Спокойная ходьба. Медленный бег с расслабленными мышцами. Подведение итогов урока, задание на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. При выполнении 1-го упражнения с диском туловище надо наклонять пониже, пропуская диск между ногами. После приседания с диском за головой следует спокойно походить по залу в течение 50—60 сек.

Упражняясь в жиме двумя руками, следует после каждого жима опускать штангу до уровня коленей, затем снова поднять на грудь и выполнить жим. Упражняясь в толчке двумя руками, следует 1—2 раза при каждом подходе поднимать штангу на грудь на «высокую стойку» и один раз, применяя подсед «ножницы» или «разножка». При толчке штанги с груди нужно 1—2 раза толкнуть штангу без расстановки ног и 1 раз — с подседом «ножницы».

Урок 27 — 120 мин.

Задачи. Провести беседу «Правила и организация соревнований по тяжелой атлетике». Тренировка жима и рывка двумя руками. Тренировка с гирями. Общая

и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение практической части урока 25.

Методические указания. Беседа на тему «Правила и организация соревнований по тяжелой атлетике» проводится в процессе практической части урока во время совершенствования техники жима и рывка двумя руками.

Урок 28 — 120 мин.

Задачи. Провести беседу: «Правила и организация соревнований по тяжелой атлетике». Тренировка жима и толчка двумя руками. Тренировка с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 26.

Урок 29 — 120 мин.

Задачи. Провести беседу на тему: «Правила и организация соревнований по тяжелой атлетике». Совершенствование техники и тренировка рывка и жима двумя руками. Упражнения с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 20 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Упражнения с гантелями на ходу:

а) ходьба с круговыми движениями рук;

б) быстрая ходьба с энергичными движениями полусогнутыми, как при беге, руками;

в) ходьба выпадами вперед с одновременным поднятием рук вверх (20—25 выпадов);

г) прыжки в длину с места с гантелями в руках (8—12 прыжков).

4. Упражнения с гантелями на месте:

а) поднятие и опускание прямых рук вперед-вверх с одновременным поднятием на носки. Прodelать 12—16 раз в среднем темпе;

б) разведение и сведение прямых рук в стороны лежа спиной на скамейке. Прodelать 16—20 раз в среднем темпе;

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на стуле или на табурете, гантели подвешены к шее). Прodelать 12—15 раз;

г) наклоны туловища назад с гантелями у плеч сидя на скамейке (партнер держит выполняющего упражнение за ноги). Прodelать 8—10 раз;

д) рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка». Прodelать 8—12 раз в быстром темпе.

II. Основная часть — 95 мин. **1. Рывок** двумя руками на «высокую стойку» и с подседом «ножницы» и «разножка» (с пола и с виса с уровня бедер):

$\frac{50\%}{4; 3}$	$\frac{55\%}{3; 3}$	$\frac{60\%}{2; 3}$	$\frac{70\%}{3; 2-3}$
---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------

2. Жим двумя руками:

$\frac{60\%}{2; 3}$	$\frac{70\%}{2; 3}$	$\frac{80\%}{2; 2-3}$	$\frac{90\%}{3; 1-2}$
---------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------

3. Толчковый жим:

$\frac{90\%}{1; 3}$	$\frac{100\%}{1; 3}$	$\frac{110\%}{2; 2-3}$	$\frac{120\%}{2; 1-2}$
---------------------	----------------------	------------------------	------------------------

4. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку»

$\frac{70\%}{1; 2}$	$\frac{80\%}{1; 2}$	$\frac{90\%}{3; 2}$	$\frac{100\%}{2; 1}$
---------------------	---------------------	---------------------	----------------------

5. Жонглирование с одной гирей.

6. Приседания со штангой на плечах:

$\frac{80\%}{2; 3-4}$	$\frac{90\%}{3; 3-4}$
-----------------------	-----------------------

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба, упражнения для расслабления мускулатуры. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. Беседа на тему «Правила и организация проведения соревнований по тяжелой атлетике» проводится в процессе тренировки рывка и жима двумя руками.

Урок 30 — 120 мин.

Задачи. Провести контрольное собеседование и практическую проверку по правилам соревнования и судейству тяжелой атлетики. Совершенствование техники и тренировка толчка и жима двумя руками. Упражнения с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Подготовительная часть — 20 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Упражнения на внимание на ходу (из урока 26).

4. Упражнения с гантелями:

а) рывковым способом поднимание рук с гантелями вверх (руки на ширине плеч) со вставанием на носки. Прodelать 15—20 раз;

б) приседание согнувшись с замахом рук назад. Прodelать 15—20 раз в среднем темпе;

в) лежа на спине движения ногами, как при плавании брассом, с прикрепленными к ногам гантелями. Прodelать 15—20 раз;

г) лежа на спине движения ногами, как при езде на велосипеде, с прикрепленными к ним гантелями. Прodelать 20—25 раз;

д) движения руками, как при плавании кролем. Прodelать 20—30 раз в среднем темпе;

е) одновременное и попеременное выжимание гантелей. Прodelать 25—35 раз;

ж) толчок двумя руками двух гантелей с подседом «ножницы» или «разножка». Прodelать 15—20 раз в два-три подхода в быстром темпе.

II. Основная часть — 95 мин. 1. Толчок двумя руками:

$\frac{70\%}{4; 3}$	$\frac{80\%}{3; 2}$	$\frac{90\%}{3; 1-2}$
---------------------	---------------------	-----------------------

2. Жим двумя руками:

$\frac{60\%}{2; 3}$	$\frac{70\%}{2; 3}$	$\frac{80\%}{6; 1-2}$
---------------------	---------------------	-----------------------

3. Поднимание штанги широким рывковым хватом на грудь:

$\frac{50\%}{1; 3}$	$\frac{60\%}{3; 3}$	$\frac{70\%}{2; 2}$	$\frac{80\%}{3; 2}$	$\frac{90\%}{2; 1-2}$	$\frac{100\%}{3; 1-2}$
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	------------------------

4. Совершенствование в технике жонглирования одной гирей.

5. Выжимание двух гирь лежа на скамейке. Три подхода по 3—5 раз.

6. Полуприседания с наклоном туловища вперед со штангой на плечах за головой:

$\frac{60}{3; 3-5}$	$\frac{70}{2; 3-5}$
---------------------	---------------------

III. Заключительная часть — 5 мин.
Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. Контрольное занятие по правилам и судейству соревнований по тяжелой атлетике, провести практически во время тренировки жима, толчка двумя руками.

Урок 31 — 120 мин.

Задачи. Совершенствование техники и тренировка жима и рывка двумя руками. Упражнение с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение практической части урока 29.

Урок 32 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и толчка двумя руками. Тренировка с гирями. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение практической части материала урока 30.

Методические указания к урокам 31 и 32. Упражнения со штангой в этих уроках надо начинать с жима двумя руками.

Урок 33 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и рывка двумя руками. Тренировка с гирями. Общая и специальная физическая

подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 20 мин.

1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Ходьба с круговыми движениями руками, согнутыми в локтевых суставах.

4. Бег с высоким подниманием коленей правым и левым боком вперед, ставя ноги скрестно.

5. Прыжки через гимнастического козла: ноги врозь, согнув ноги, наскакивая на козла без опоры руками.

6. Упражнения с гириями:

а) поднимание одной гири двумя руками на прямые руки вверх стоя на двух скамейках или табуретах. Прodelать 6—8 раз в среднем темпе;

б) круговое вращение гири двумя руками (как вращение молота в легкой атлетике). Прodelать 6—8 раз в каждую сторону;

в) ходьба выпадами вперед с гирей на спине. Прodelать 15—20 выпадов;

г) выбрасывание гири одной рукой сбоку. Прodelать 4—6 раз правой и левой рукой;

д) лежа на спине поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Прodelать 5—7 раз.

II. Основная часть — 95 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{65\%}{2; 3} \quad \frac{70\%}{2; 3} \quad \frac{75\%}{2; 3} \quad \frac{80\%}{2; 2} \quad \frac{85\%}{2; 2}.$$

2. Рывок двумя руками:

$$\frac{55\%}{2; 3} \quad \frac{60\%}{2; 3} \quad \frac{70\%}{3; 2} \quad \frac{80\%}{5; 1-2}.$$

3. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку»:

$$\frac{65\%}{2; 3} \quad \frac{75\%}{2; 3} \quad \frac{85\%}{6; 1-2}.$$

4. Приседание со штангой на плечах за головой:

$$\frac{75\%}{2; 4-5} \quad \frac{85\%}{2; 4-5} \quad \frac{95\%}{3; 1-2}.$$

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег, расслабляя мускулатуру. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку. Водные процедуры.

Методические указания. При выполнении жима двумя руками в конце каждого подхода необходимо опустить штангу до уровня коленей и затем поднять ее один раз на грудь. Рывок двумя руками делать смешанным, делая в каждом подходе один рывок на «высокую стойку».

Урок 34—120 мин.

Задачи. Тренировка жима, рывка и толчка двумя руками (троеборье). Подготовка к классификационным соревнованиям. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Упражнения с гантелями на ходу:

а) быстрая ходьба с энергичными движениями руками (гантели в согнутых в локтях руках);

б) круговые движения прямыми руками с гантелями (на ходу). Прodelать по 10—12 круговых движений вперед и назад;

в) ходьба выпадами «ножницами» с гантелями за головой. Прodelать 15—20 шагов-выпадов;

г) выжимание гантелей. Прodelать 20—30 раз;

д) прыжки на одной и двух ногах с гантелями в руках. Прodelать 15—20 прыжков;

е) рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка» гантелей. Прodelать 10—12 раз в быстром темпе.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{50\%}{2; 3} \quad \frac{60\%}{2; 3} \quad \frac{70\%}{3; 3} \quad \frac{80\%}{3; 2}.$$

2. Рывок двумя руками:

$$\frac{50\%}{2; 3} \quad \frac{60\%}{2; 3} \quad \frac{70\%}{5; 2} \quad \frac{80\%}{3; 1-2}.$$

3. Толчок двумя руками:

$\frac{60\%}{2;2}$	$\frac{70\%}{2;2}$	$\frac{80\%}{2;1}$	$\frac{90\%}{2;1}$	$\frac{80\%}{2;2}$
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

4. Поднимание штанги на грудь с применением широкого хвата:

$\frac{50\%}{1;3}$	$\frac{60\%}{1;2}$	$\frac{70\%}{1;2}$	$\frac{80\%}{1;2}$
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

5. Жим лежа:

$\frac{60\%}{1;3-4}$	$\frac{70\%}{1;3}$	$\frac{80\%}{1;2-3}$
----------------------	--------------------	----------------------

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленная ходьба, расслабив мышцы. Подведение итогов урока. Задание на самостоятельную подготовку.

Методические указания. Жим двумя руками штанги, вес которой составляет 50 и 60% предельного, надо выполнять медленно с груди с сильной оттяжкой плечей вниз. Жим штанги, вес которой составляет 70 и 80% предельного, надо выполнить энергично, «срывая» ее с груди. После 2—3 выжиманий с груди в одном подходе штангу следует опустить до уровня коленей и с виса один раз энергично поднять ее на грудь.

После жима необходимо сделать небольшую разминку, подготавливающую атлета к рывку двумя руками. Разминку надо проводить путем выполнения рывка штанги малого веса: 3—4 рывка на «высокую стойку» и столько же — с подседом «ножницы» или «разножка». Первые два рывка нужно выполнять плавно, а последующие — быстро.

После рывка необходимо провести небольшую разминку, подготавливающую атлета к толчку. Нужно 3—4 раза толкнуть штангу, вес которой составляет 40—60% предельного. При этом следует особое внимание обратить на технически точное выполнение толчка.

Урок 35 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима, рывка и толчка двумя руками (троеборье). Подготовка к классификационным соревнованиям. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 34.

Вес штанги не должен превышать 80% предельного.

Урок 36 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима, рывка и толчка двумя руками (троеборье). Подготовка к классификационным соревнованиям. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 40 мин.

1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Контрольное взвешивание участников.

3. Краткая беседа: «Как подогнать собственный вес к началу соревнований. С каким весом штанги нужно приступить к выполнению упражнений троеборья».

4. Медленный бег.

5. Упражнения с металлическими палками: имитация жима, рывка и толчка двумя руками. Повторить по 6—8 раз каждое упражнение.

II. Основная часть — 70 мин. 1. Жим двумя руками:

$\frac{40\%}{2;2}$	$\frac{50\%}{3;3}$	$\frac{60\%}{2;3}$
--------------------	--------------------	--------------------

2. Рывок двумя руками:

$\frac{40\%}{2;2}$	$\frac{50\%}{3;2}$	$\frac{60\%}{3;2}$
--------------------	--------------------	--------------------

3. Толчок двумя руками:

$\frac{50\%}{2;2}$	$\frac{60\%}{4;2}$	$\frac{70\%}{3;1}$
--------------------	--------------------	--------------------

III. Заключительная часть — 10 мин. Спокойная ходьба, расслабив мышцы. Подведение итогов урока.

Методические указания. Упражнения основной части урока в жиме, рывке и толчке двумя руками надо проводить на малых и средних весах. Особое внимание следует обратить на технически правильное выполнение упражнений (не поднимая больших весов). Перед началом тренировки надо пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача на участие в соревнованиях.

Урок 37 — 120 мин.

Задачи. Подведение итогов 3-месячной учебно-тренировочной работы путем проведения классификационных соревнований по классическому троеборью (жиму, рывку и толчку двумя руками).

Методические указания. Соревнования проводятся по правилам, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Нужно подобрать также начальные веса в движениях троеборья, которые бы позволили атлетам выполнить спортивный разряд. Запретить поднимать с первого подхода предельный вес.

Урок 38 — 120 мин.

Задачи. Подробный анализ выступления каждого участника классификационных соревнований. Утверждение рекордов секции по весовым категориям.

I. Подготовительная часть — 50 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Анализ выступления членов секции тяжелой атлетики в классификационных соревнованиях.

II. Основная часть — 60 мин. Упражнения с гириями:

1. Выбрасывание гири правой и левой рукой. Прodelать по 5—6 раз правой и левой рукой.

2. Жонглирование одной гирей правой и левой рукой. Прodelать 10—15 раз правой и левой рукой в два-три подхода.

3. Жим двух гирь лежа на скамейке. Прodelать 15—20 раз в три-четыре подхода.

4. Ложиться и вставать с поднятой вверх гирей одной рукой. Прodelать по 2—4 раза правой и левой рукой.

5. Ходьба выпадами вперед с гирей на спине. Сделать 20—25 выпадов.

III. Заключительная часть — 10 мин.
Легкий бег. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока. Краткие указания по подготовке к следующему уроку по лыжному спорту.

Урок 39 — 120 мин.

Задачи. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 40 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета». Тренировка жима и рывка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 45 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Проведение беседы: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета» (30 мин.).

3. Ходьба обычная и ускоренная с переходом на бег.

4. Прыжки через гимнастического «козла»: ноги врозь, толчком двух ног насккивая на «козла».

5. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

6. Упражнения с гантелями:

а) кругообразные движения руками. Прodelать 8—10 раз в каждую сторону;

б) попеременное поднимание и опускание рук вперед-вверх и назад до отказа вверх. Прodelать по 20—30 раз правой и левой рукой;

в) наклоны туловища вперед («дровосек»). Прodelать 30—40 раз в два подхода;

г) ритмические полуприседания с попеременными энергичными движениями рук (попеременный ход лыжника). Прodelать 30—40 раз в среднем темпе;

д) прыжки в длину с места с гантелями в руках. Прodelать 8—10 прыжков.

II. Основная часть — 70 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{60\%}{1;3} \quad \frac{70\%}{2;3} \quad \frac{80\%}{3;2}$$

2. Толчковый жим:

$$\frac{80\%}{2;2} \quad \frac{90\%}{2;2} \quad \frac{100\%}{3;1} \quad \frac{110\%}{3;1}$$

3. Рывок двумя руками на «высокую стойку» (с пола и с вися):

$$\frac{50\%}{4;3} \quad \frac{60\%}{5;2}$$

4. Наклоны туловища со штангой на плечах:

$$\frac{50}{2;3-5} \quad \frac{60}{2;3-4} \quad \frac{70}{1;2}$$

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока. Краткие указания по подготовке к следующему уроку по лыжному спорту.

Урок 41 — 120 мин.

Задачи. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 42 — 120 мин.

Задачи. Беседа на тему: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета». Тренировка жима и толчка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 45 мин. 1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Проведение беседы: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета» (30 мин.).

3. Ходьба обычная, ускоренная, в глубоком приседе, бег.

4. Упражнения с гантелями:

а) вертикальное поднятие рук вверх с одновременным поднятием на носки. Прodelать 15—20 раз;

б) приседание согнувшись с замахом рук назад. Прodelать 10—15 раз;

в) движения руками, как при плавании кролем;

г) полуприседания с попеременным движением руками, как при попеременном ходе на лыжах. Прodelать 20—30 раз;

д) одновременное выжимание гантелей (после каждого выжимания опустить руки вниз). Прodelать 15—20 раз;

е) толчок двумя руками (с подседом «ножницы»). Прodelать 10—12 раз.

II. Основная часть — 70 мин. 1. Жим штанги двумя руками «широким хватом»:

$\frac{40\%}{2;3}$	$\frac{50\%}{3;2}$	$\frac{60\%}{3;2}$
--------------------	--------------------	--------------------

2. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку» с вися (с уровня коленей) и толчок штанги с груди без расстановки ног:

$\frac{50\%}{3;2}$	$\frac{60\%}{4;2}$	$\frac{70\%}{3;2}$	$\frac{80\%}{2;1-2}$
--------------------	--------------------	--------------------	----------------------

3. Ходьба выпадами со штангой на плечах 40—70 кг, сильно сгибая выставленную вперед ногу. Прodelать 15—20 выпадов.

4. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса.

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока. Краткие указания по подготовке к следующему уроку по лыжному спорту.

Урок 43 — 120 мин.

Задачи. Тренировка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 44 — 120 мин.

Задачи. Беседа: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета». Тренировка жима и рывка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 45 мин.

1. Построение, проверка присутствующих, разъяснение тренером содержания урока.

2. Беседа: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета» (30 мин.).

3. Строевые упражнения на месте и в движении.

4. Ходьба, переходящая в медленный бег. Упражнения на внимание во время медленного бега. Если инструктор поставит руки на пояс, занимающиеся принимают положение подседа «ножницы». Занимающиеся должны продолжить бег, если инструктор опустит руки. При сигнале руки в стороны — все передвигаются вперед прыжками в положении подседа «разножкой», при сигнале руки вверх — занимающиеся делают 4—6 прыжков вверх. Все упражнения чередуются с бегом. Сигналы инструктор дает вразбивку.

5. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

6. Упражнения с гантелями. По материалу урока 42.
II. Основная часть — 70 мин. 1. Жим двумя руками:

$\frac{50\%}{2;3}$	$\frac{60\%}{2;2}$	$\frac{70\%}{2;2}$	$\frac{80\%}{2;1}$	$\frac{90\%}{4;1}$
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

2. Рывок двумя руками:

$\frac{50\%}{2;2}$	$\frac{60\%}{3;2}$	$\frac{70\%}{3;1}$	$\frac{80\%}{2;1}$	$\frac{90\%}{2;1}$
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

3. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку»:

$\frac{60\%}{2;3}$	$\frac{70\%}{2;3}$	$\frac{80\%}{2;1-2}$
--------------------	--------------------	----------------------

4. Тяга штанги «толчковая»:

$\frac{90\%}{1;3}$	$\frac{100\%}{2;3}$	$\frac{120\%}{1;2}$	$\frac{130\%}{1;2}$
--------------------	---------------------	---------------------	---------------------

III. Заключительная часть — 5 мин.
Медленный бег. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока. Краткие указания по подготовке к следующему уроку по лыжному спорту.

Методические указания. При тренировке жима двумя руками надо следить, чтобы он выполнялся быстро (з жиме с груди). Рывок двумя руками рекомендуется выполнять 1 раз на «высокую стойку» и 1—2 раза с подседом «ножницы» или «разножка». Проценты берутся от максимального веса, который атлет может поднять на грудь с подседом «ножницы» или «разножка».

Урок 45 — 120 мин.

Задача. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 46 — 120 мин.

Задача. Заключительная беседа: «Основы методики обучения и тренировки тяжелоатлета». Тренировка жима и толчка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 42.

Урок 47 — 120 мин.

Задачи. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 48 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и рывка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с гириями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение материала урока 44.

Во второй части урока после упражнений со штангой проделать упражнения с гириями:

1. Поднимание гири силой двумя руками вверх по вертикали. Прodelать 4—6 раз.

2. Приседание с двумя гириями в руках стоя на табурете или скамейке. Прodelать 6—8 раз.

3. Круговое вращение гири двумя руками (как при метании молота). Прodelать 5—6 раз в правую и левую стороны.

4. Выжимание двух гирь лежа на скамейке. Прodelать 15—20 раз в 3—4 подхода.

5. Прыжки на месте на одной и двух ногах с гирей на спине или на плече. Прodelать 20—30 прыжков.

Урок 49 — 120 мин.

Задачи. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 50

Участие в соревнованиях на сдачу норм комплекса ГТО по лыжному спорту.

Урок 51 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и толчка двумя руками. Подготовительные упражнения. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 15 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Строевые упражнения на месте и в движении.

3. Ходьба выпадами (как при подседе способом «ножницы»).

4. Прыжки через гимнастического козла: ноги врозь; согнув ноги; без опоры руками, наскakiвая на козла. Сделать 10—12 прыжков. Упражнения с дисками от штанги по материалу урока 26.

5. Толчок двумя руками металлической палки. Сделать 8—10 толчков.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Жим двумя руками (толчковый):

$$\frac{70\%}{1;3} \quad \frac{80\%}{2;2-3} \quad \frac{90\%}{5;2-3} \quad \frac{100\%}{2;2}$$

2. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку» (без подседа):

$$\frac{90\%}{2;3} \quad \frac{100\%}{2;2}$$

3. Толчок двумя руками:

$$\frac{70\%}{2;2} \quad \frac{85\%}{6;1}$$

4. Жим лежа:

$$\frac{75\%}{2;3-4} \quad \frac{85\%}{2;3-4}$$

5. Тяга штанги двумя руками (толчковая):

$$\frac{100\%}{2;3} \quad \frac{110\%}{2;3} \quad \frac{120\%}{2;2-3}$$

6. Ходьба выпадами (как при подседе «ножницы») со штангой на плечах. Вес штанги должен составлять 45—50% от максимального веса, который атлет может толкнуть двумя руками.

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока.

Методические указания. Толчковый жим выполняется путем небольшого сгибания и резкого разгибания ног в коленях. Движение должно быть похоже на жим. Процент в толчковом жиме берется от предельного результата, показываемого атлетом в жиме двумя руками.

Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку»

без подседа) выполняется с весом 90—100% от предельного результата, показываемого атлетом в жиме. Тяга штанги двумя руками (толчковая) выполняется с весом 100—120% от предельного результата, показываемого атлетом в толчке двумя руками. Тяга выполняется спокойно (без подрыва).

Урок 52 — 120 мин.

Задачи. Тренировка троебория на малых весах. Тренировка с гириями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Строевые упражнения на месте и в движении.

3. Бег с высоким подниманием коленей.

4. Прыжки на правой и левой ноге. Спокойная ходьба.

5. Упражнения с металлической палкой (ломом):

а) наклоны туловища вперед с палкой на плечах, за головой;

б) пружинистые приседания на всей ступне с палкой на плечах;

в) рывок на «высокую стойку»;

г) рывок с подседом «ножницы» или «разножка»;

д) толчок двумя руками.

Каждое упражнение с палкой проделывать 6—8 раз.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{50\%}{3;3} \quad \frac{60\%}{5;3}$$

2. Рывок двумя руками:

$$\frac{50\%}{5;2} \quad \frac{60\%}{5;1}$$

3. Толчок двумя руками:

$$\frac{60\%}{3;2} \quad \frac{70\%}{5;2}$$

4. Упражнения с гириями:

а) выбрасывание гири правой и левой рукой. Проделать 4—6 раз;

б) выжимание гири правой и левой рукой. Прodelать 3—5 раз;

в) толчок двух гирь двумя руками. Сделать два-три подхода по 2—3 раза;

г) жим двух гирь лежа на скамейке. Прodelать 4—6 раз;

д) жонглирование одной гирей.

III. 3 заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Упражнение на расслабление. Упражнение на растягивание мышц. Подведение итогов урока.

Методические указания. Упражнения со штангой надо проводить на малых и средних весах, тщательно отшлифовывая технику движения троебория. После каждого упражнения с гирями следует делать перерыв 2—3 мин.

Урок 53 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и рывка двумя руками. Подготовительные упражнения. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Строевые упражнения на месте и в движении.

3. Медленный бег с переходом на быструю ходьбу.

4. Прыжки в положении «разножка». Спокойная ходьба.

5. Упражнения с гантелями: по материалу урока 34.

II. Основная часть — 100 мин. Жим двумя руками:

$$\frac{60\%}{1; 3} \quad \frac{70\%}{1; 3} \quad \frac{80\%}{5; 2}$$

2. Рывок на «высокую стойку»:

$$\frac{50\%}{2; 3} \quad \frac{60\%}{2; 3}$$

3. Рывок, применяя подсед «ножницы» или «разножка»:

$$\frac{65-70\%}{4-6; 1}$$

4. Жим штанги лежа:

$$\frac{70\%}{2; 4} \quad \frac{85\%}{2; 2-3}$$

5. Тяга широкая «рывковая»:

$$\frac{80\%}{2; 3} \quad \frac{90\%}{2; 3} \quad \frac{100\%}{1; 2} \quad \frac{110\%}{2; 2-3}$$

6. Приседание со штангой на плечах:

$$\frac{80\%}{2; 3-4} \quad \frac{100\%}{2; 3} \quad \frac{110\%}{1; 2-3}$$

7. Прыжки в длину с места — 6—8 прыжков.

III. 3 заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Упражнение на расслабление. Упражнение на растягивание мышц. Подведение итогов урока.

Методические указания. Рывок на «высокую стойку» рекомендуется выполнять спола и с виса. Процент в жиме лежа берется от предельного результата, показываемого атлетом в жиме двумя руками. Процент в приседании со штангой на плечах берется от предельного результата, показываемого атлетом в толчке двумя руками. В данном уроке рывковая тяга прodelывается с «подрывом».

Урок 54 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и толчка двумя руками. Подготовительные упражнения. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение практической части материала урока 51.

Методические указания. Вместо толчкового жима надо провести обычный жим двумя руками. Вес штанги не должен быть более 80% от предельного результата, показываемого атлетом в жиме двумя руками. Вместо толчковой тяги надо провести рывковую (процент брать по отношению к рывку двумя руками).

Урок 55 — 120 мин.

Задачи. Тренировка троебория на малых весах. Тренировка с гирями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение практической части материала урока 52.

Урок 56 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и рывка двумя руками. Подготовительные упражнения. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

Содержание урока. Повторение практической части материала урока 53.

Методические указания. Вместо рывковой тяги выполнить толчковую.

Урок 57 — 120 мин.

Повторение урока 51.

Урок 58 — 120 мин.

Повторение урока 52.

Урок 59 — 120 мин.

Повторение урока 53.

Урок 60 — 120 мин.

Повторение урока 52.

Урок 61 — 120 мин.

Повторение урока 51.

Урок 62 — 120 мин.

Повторение урока 52.

Урок 63 — 120 мин.

Повторение урока 53.

Урок 64 — 120 мин.

Повторение урока 52.

Урок 65 — 120 мин.

Повторение урока 51.

Урок 66 — 120 мин.

Повторение урока 52.

Урок 67 — 120 мин.

Повторение урока 53.

Уроки 68—72 — по 120 мин.

Проводятся по материалам урока 52.

Урок 73

Классификационные соревнования. Задача: выполнить нормативы 3-го (а если можно 2-го) спортивного разряда.

Методические указания к урокам 57—73.

В материал подготовительной части уроков можно включать упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги, металлическими палками, а также прыжки и упражнения без снарядов. Цель применения этих упражнений: повысить общую и специальную физическую подготовленность занимающихся, обеспечить тщательную разминку перед основной частью урока. Вес на штанге и количество подходов к тому или иному упражнению может, разумеется, в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся изменяться.

Толчковый жим необходимо чередовать с обычным жимом, рывковую тягу с толковой и подниманием штанги на «высокую стойку» на грудь.

Классификационные соревнования необходимо организовать очень четко, оповестить об их проведении население, пригласить судей, обеспечить места для зрителей и т. д.

Урок 74 — 120 мин.

Задачи. Проведение итогов и детальный разбор классификационных соревнований. Упражнения с гантелями и гирями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 45 мин.

1. Проведение беседы по итогам классификационных соревнований. Конкретно указать, кто как выступил и наметить пути к устранению замеченных недостатков — 30 мин.

2. Построение, медленный бег.

3. Быстрая ходьба с гантелями в руках.

4. Обычная ходьба с попеременным подниманием прямых рук вперед-вверх.

5. Попеременное сгибание рук в локтевых суставах на ходу.

6. Круговые вращения прямых рук с гантелями на ходу.

7. Наклоны туловища вперед («дровосек»).

8. Наклоны туловища в стороны («насос»).

9. Наклоны туловища назад, сидя на скамейке с гантелями у плеч (для развития мышц брюшного пресса). Ноги необходимо закрепить

10. Ходьба «ножницами» с гантелями за головой.

II. Основная часть — 70 мин. Упражнения с гирями: 1. Выбрасывание одной гири правой и левой рукой. Прodelать 4—6 раз.

2. Выжимание одной гири правой и левой рукой. Прodelать 3—5 раз.

3. Круговое вращение одной гири двумя руками (как при вращении легкоатлетического «молота»). Прodelать 3—5 раз в каждую сторону.

4. Приседание с поднятой вверх одной рукой гирей. Прodelать 3—4 раза правой и левой рукой.

5. Ложиться и вставать, держа в выпрямленной вверх руке гирю. Прodelать 2—3 раза правой и левой рукой.

6. Жим двух гирь лежа на скамейке. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз.

7. Жонглирование одной гирей правой и левой рукой. Сделать 3—4 подхода по 3—5 раз.

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Прыжки через «козла»: ноги врозь и согнув. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока.

Методические указания. Упражнения с гантелями. Прodelывать по 10—15 раз каждое (вес гантелей 4—8 кг). Упражнения с гирями проводить весом 25—32 кг.

Урок 75 — 120 мин.

Задачи. Тренировка специально подготовительных упражнений для развития силы. Упражнения со штангой и гирями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Строевые упражнения на месте и в движении.

3. Ходьба обычная и ускоренная.

4. Ходьба выпадами вперед (как при подседе «ножницы»).

5. Прыжки через гимнастического «козла»: ноги врозь, согнув и без опоры руками, наскakивая на «козла».

6. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Рывок штанги на «высокую стойку»:

40%	45%	50%	65%
3; 3	3; 3	2; 3	4; 2—3

2. Жим узким хватом:

50%	60%
3; 3	3; 3

3. Поднимание штанги на грудь на «высокую стойку»:

60%	70%	80%	90%	100%
1; 3	3; 3	3; 2	2; 2	2; 1

4. Приседание со штангой на плечах:

70%	80%	90%
1; 3	2; 3	3; 3

5. Жим штанги лежа:

60%	70%	80%	90%
2; 3	2; 3	2; 2—3	2; 2—3

6. Наклоны туловища назад, сидя на скамейке (партнер держит ноги) с диском за головой. Прodelать 6—8 раз. Вес диска 5—10 кг.

7. Жонглирование гирей правой и левой рукой. Прodelать 6—8 раз правой и левой рукой.

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление и упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока.

Методические указания. Рывок штанги на «высокую стойку» и поднимание штанги на «высокую стойку» на грудь рекомендуется выполнять с пола и с виса (с уровня коленей — бедер).

Урок 76 — 120 мин.

Задачи. Выполнение подготовительных упражнений. Совершенствование техники рывка двумя руками. Тренировка с гантелями, штангой и гирями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Ходьба с энергичной работой руками. Бег с высоким подниманием коленей.

3. Спокойная ходьба с круговыми вращениями руками.

4. Движения вперед прыжками в положении подседа «разножка».

5. Упражнения с гантелями (5—8 кг):

а) поднимание прямых рук в стороны-вверх и опускание их вперед-вниз. Прodelать 12—15 раз;

б) движения руками, как при плавании кролем. Прodelать 15—20 раз;

в) разведение прямых рук в стороны, поднятых вперед на высоту плеч. Прodelать 10—12 раз;

г) попеременное сгибание и разгибание рук с гантелями. Прodelать 30—40 раз;

д) ритмичные полуприседания с одновременным движением руками (как при одновременном ходе на лыжах). Прodelать 12—15 раз;

е) рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка». Прodelать 10—12 раз.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Рывок штанги двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка»:

50%	60%
3; 3	5; 3

2. Жим штанги широким хватом с груди и из-за головы:

40%	45%	50%	60%
2; 3	2; 3	2; 3	2; 2—3

3. Рывковая тяга:

70%	80%	90%	100%	110%	120%
1; 3	2; 3	2; 3	2; 3	3; 2—3	3; 2

4. Ходьба выпадами (как при подседе «ножницы») со штангой на плечах. Вес штанги 40—70 кг (в зависимости от подготовленности занимающихся). Сделать 15—20 выпадов.

5. Сгибание рук со штангой (хватом снизу). Прodelать 10—12 раз. Вес штанги 25—35 кг.

6. Упражнения для мышц брюшного пресса (по усмотрению инструктора).

7. Жим двух гирь лежа на скамейке. Прodelать 3—5 раз в 3 подхода.

Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег с упражнениями на расслабление. Подведение итогов урока.

Методические указания. В подготовительной части ходьба с круговыми вращениями рук выполняется до легкого утомления.

Урок 77 — 120 мин.

Задачи. Выполнение подготовительных упражнений. Совершенствование техники и толчка двумя руками. Тренировка с дисками, штангой. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Ходьба обычная и в полуприседе.

3. Бег правой и левой стороной туловища.

4. Прыжки на правой и левой ноге.

5. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

6. Упражнения с дисками от штанги (10—20 кг). По материалу урока 26.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Толчок двумя руками:

60%	70%	80%
3; 2	3; 2	3; 2

2. Подъем штанги рывковым способом силой одних рук:

30%	40%	45%
3; 3	3; 2—3	2; 2—3

3. Наклоны туловища вперед со штангой на плечах (стоя на полусогнутых ногах) с энергичным выпрямлением туловища:

40%	45%	50%	55%	60%
1; 3	1; 3	1; 3	1; 2—3	1; 2—3

4. Жим штанги лежа:

60%	70%	80%	90%	100%
2;3	2;3	2;3	2;2	3;1

5. Приседание с поднятой вверх штангой в положении подседа «ножницы» или «разножка»:

60%	70%	80%	90%	100%	110%
1;3	1;3	1;3	1;2	1;2	3;1

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба. Упражнения на растягивание. Упражнения на расслабление. Подведение итогов урока.

Методические указания. Толчок надо проводить на скорость и точность. Инструктор обращает внимание на недостатки отдельных занимающихся: если, например, занимающийся плохо берет штангу на грудь, необходимо уделить этому упражнению больше внимания (три раза подряд поднять штангу на грудь и один раз толкнуть ее вверх). А кто хорошо поднимает штангу на грудь, тому следует за один подход один раз поднять штангу на грудь и три раза подряд толкнуть с груди. Приседание с поднятой вверх штангой следует проделывать, применяя широкий и средний хват.

Урок 78 — 120 мин.

Задачи. Выполнение подготовительных упражнений. Совершенствование техники рывка двумя руками. Тренировка с гантелями. Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

1. Подготовительная часть — 15 мин. 1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Ходьба обычная и быстрая.

3. Прыжки через гимнастического «козла»: ноги врозь, согнув ноги, насккивая на «козла».

4. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

5. Упражнения с гантелями:

а) поднимание рук через стороны вверх. Прodelать 12—15 раз;

б) наклоны туловища вперед («дровосек»). Прodelать 10—15 раз;

в) приседание на носках с подниманием рук в стороны-вверх. Прodelать 8—10 раз;

г) круговое движение туловищем с поднятыми вверх руками. Прodelать 6—8 раз в левую и правую стороны;

д) попеременное сгибание рук в локтевых суставах. Прodelать 20—30 раз;

е) наклоны туловища в стороны («насос»). Прodelать 10—15 раз в левую и правую стороны;

ж) рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка». Прodelать 10—12 раз.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Рывок двумя руками с подседом «ножницы» или «разножка»:

60%	70%	80%
3;2	3;2	4;1

2. Толчковый жим:

80%	90%	100%	110%
2;3	2;3	2;2	3;1

3. Ходьба выпадами (как при подседе «ножницы») со штангой на плечах. Вес штанги 50—70 кг. 15—20 выпадов.

4. Тяга толчковая:

90%	100%	110%	120%	130%
1;3	1;3	1;2	1;2	1;2

5. Жим штанги сидя:

50%	60%	70%
2;3	1;2	1;2

III. Заключительная часть — 5 мин. Медленный бег. Упражнения на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Подведение итогов урока.

Методические указания. Рывок двумя руками надо проделывать с максимальной скоростью. В толчковом жиме процент берется по отношению к максимальному результату, показываемому в обычном жиме. Процент в толковой тяге — по отношению к максимальному результату, показываемому в толчке двумя руками.

Урок 79 — 120 мин.

Задачи. Тренировка отдельных движений троеборья, жима, рывка или толчка двумя руками. Подготовка к установлению рекордов коллектива. Выполнение подготовительных упражнений.

Место занятий — комната для занятий тяжелой атлетикой.

I. Подготовительная часть — 15 мин. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

1. Ходьба обычная. Медленный бег.
2. Прыжки в положении приседа «разножка».
3. Упражнения с гантелями. Повторение материала урока 78 (кроме последнего упражнения).

II. Основная часть — 100 мин. Тренировка жима, рывка или толчка двумя руками или же троеборья в целом. Применяется вес, составляющий 70—90—100% от предельного результата. Делается 12—15 подходов к каждому упражнению. Поднимается штанга не более 1—2 раз за один подход.

Если отрабатывается троеборье в целом, количество подходов для выполнения каждого движения не должно превышать 8—10 (1—2 раза за подход). Предельный вес следует поднимать только в одном каком-либо движении.

Подготовительные упражнения надо проводить с учетом тренируемого упражнения, не переутомляя занимающихся.

III. Заключительная часть — 5 мин. Проводится так же, как в обычных уроках.

Уроки 80—81 — по 120 мин.

Повторение урока 79. Нагрузка, однако, несколько снижается: уменьшается, например, количество подходов к отдельным упражнениям троеборья, снижается поднимаемый вес (не более 80% к максимальному результату).

Урок 82

Урок посвящается установлению рекордов коллектива физической культуры в честь праздника 1 Мая.

Методические указания. Спортсмены должны выступать публично. Необходимо заранее оповестить жителей о выступлении штангистов по радио, афишами и т. п. Если позволяют климатические условия (температура воздуха не должна быть ниже 13°), целесообразно провести выступление на площадке, на стадионе.

Урок 83 — 120 мин.

Задачи. Подведение итогов выступлений на установление рекордов коллектива физической культуры. Тре-

нировка по легкой атлетике. Выполнение подготовительных упражнений. Место занятий — площадка.

I. Подготовительная часть — 40 мин.

1. Детальный анализ выступления сильнейших тяжелоатлетов на установление рекордов.

2. Ходьба обычная и ускоренная.

3. Бег по пересеченной местности в медленном и среднем темпе 800—1000 м.

II. Основная часть — 70 мин. 1. Разучивание техники толкания ядра.

2. Подготовительные упражнения с ядром:

а) толкание ядра двумя руками от груди. Прodelать 6—8 раз;

б) бросание ядра снизу на дальность. Прodelать 6—8 раз;

в) бросание ядра назад за голову (на дальность). Прodelать 6—8 раз.

3. Вращение одной гири двумя руками (как при метании легкоатлетического молота). Прodelать 4—6 раз в левую и правую стороны (вес гири 20—25 кг).

4. Жонглирование одной гирей. Прodelать 6—8 раз правой и левой рукой (вес гири 20—25 кг).

5. Прыжки в длину с места. Прodelать 6—8 прыжков.

III. Заключительная часть — 10 мин. Упражнение на расслабление. Упражнения на растягивание мышц. Медленный бег — 400 м.

Методические указания. Проводя разбор и подведение итогов выступлений сильнейших тяжелоатлетов коллектива, необходимо конкретно указать на положительные стороны каждого выступавшего и на его недостатки. При этом надо указать, какие качества нужно с особой настойчивостью совершенствовать.

Урок 84 — 120 мин.

Повторение урока 83 (кроме проведения беседы по итогам выступлений).

Урок 85 — 120 мин.

Задачи. Упражнение с гирями. Тренировка в толкании ядра. Совершенствование физических качеств в прыжках в длину с разбега и в беге по пересеченной местности. Место занятий — площадка и на местности.

1. Подготовительная часть — 15 мин.
1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Ходьба обычная и ускоренная.
3. Прыжки в положении подседа «разножка» (20 прыжков).

4. Медленный бег — 200—300 м. Спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

II. Основная часть — 100 мин. Упражнения с гири:

а) поднимание одной гири вверх двумя руками. Прodelать 6—8 раз;

б) толкание гири от груди двумя руками (на дальность). Прodelать 6—8 раз;

в) бросание гири назад за голову (на дальность). Прodelать 5—7 раз;

г) ходьба выпадами (как при подседе «ножницы») с гирей за головой на спине. Прodelать 15—20 шагов.

5. Вращение гири двумя руками (как метатель молота).

6. Толкание ядра с места. Прodelать 8—10 толчков правой и левой рукой.

7. Жим двух гирь лежа на скамейке. Прodelать 10—12 раз в два-три подхода.

8. Прыжки в длину с разбега. Прodelать 6—8 прыжков.

9. Бег по пересеченной местности, 1000 м в среднем темпе.

III. Заключительная часть. Упражнения на расслабление. Упражнение на растягивание мышц. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.

Методические указания. Перерывы между отдельными упражнениями с гири должны быть не менее 2 мин. Вес гирь — не более 25 кг. Темп бега на 1000 м по пересеченной местности — не более 4 мин.

Урок 86 — 89

Повторение урока 85.

Урок 90

Организация и проведение соревнований в беге на 1500 м по пересеченной местности (кросс) (сдача норм ГТО I—II ст.).

Урок 91 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и рывка двумя руками. Выполнение специальных физических упражнений. Игра в баскетбол. Место занятий — площадка.

I. Подготовительная часть — 25 мин.
1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Строевые упражнения на месте и в движении.

3. Бег в среднем темпе — 300 м.

4. Упражнения с гантелями. Повторение материала урока 78.

5. Прыжки в длину с разбега. Прodelать 6—8 прыжков.

II. Основная часть — 70 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\frac{50\%}{2;4} \quad \frac{60\%}{2;3} \quad \frac{70\%}{4;2-3}$$

2. Рывок двумя руками:

$$\frac{50\%}{3;2} \quad \frac{60\%}{3;2} \quad \frac{70\%}{2;2}$$

3. Наклоны туловища со штангой за головой:

$$\frac{40}{1;3} \quad \frac{45}{1;3} \quad \frac{50}{1;3} \quad \frac{55}{1;3} \quad \frac{60}{1;3} \quad \frac{65}{1;3}$$

4. Жим штанги лежа:

$$\frac{60\%}{1;3} \quad \frac{70\%}{1;3} \quad \frac{80\%}{1;2-3}$$

5. Игра в баскетбол — 20 мин.

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба.

Методические указания. После каждого выжимания штанги с груди надо опустить ее до уровня коленей и затем снова поднять на грудь. Рывок двумя руками следует выполнять один раз с помоста, другой раз с вися (с высоты коленей — бедер). При этом рывок с подседом «ножницы» или «разножка» надо чередовать с рывком на высокую стойку.

Наклоны туловища со штангой на плечах прodelывать на полусогнутых ногах с последующим энергичным выпрямлением туловища и ног.

На игру в баскетбол не следует отводить более 20 мин. Через каждые 10 мин. надо делать 5-минутный перерыв.

Урок 92 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и толчка двумя руками. Выполнение специальных физических упражнений. Тренировка в плавании. Место занятий — площадка, река или пруд.

I. Подготовительная часть — 15 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Ходьба обычная, ускоренная.

3. Бег — 400 м в среднем темпе.

4. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

5. Упражнения с гириями. Повторение материала урока 85.

II. Основная часть — 50 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\begin{array}{ccc} 60\% & 70\% & 80\% \\ 3;3 & 3;3 & 2;2 \end{array}$$

2. Толчок двумя руками:

$$\begin{array}{ccc} 70\% & 80\% \\ 2;2 & 5;2 \end{array}$$

3. Рывок штанги на «высокую стойку»:

$$\begin{array}{ccc} 50\% & 60\% \\ 3;3 & 3;2 \end{array}$$

4. Плавание (подготовка к сдаче норм комплекса ГТО) — 50 мин.

III. Заключительная часть — 5 мин.
Подведение итогов урока.

Методические указания. После выполнения жима двумя руками (в каждом подходе) нужно один раз поднять штангу на грудь на высокую стойку. Рывок на «высокую стойку» следует проделать с помоста и с виса.

Урок 93 — 120 мин.

Повторение урока 91.

Урок 94 — 120 мин.

Повторение урока 92.

Уроки 95 и 96

Повторение уроков 91 и 92. В конце каждого урока проводить учебно-тренировочные занятия по плаванию.

Уроки 97—104 — 120 мин.

Задачи. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО I и II ступени по плаванию. Поддержание спортивной формы. Место занятий — полевой стан, река или пруд.

I. Подготовительная часть. Игра в волейбол — 20 мин.

II. Основная часть. 1. Упражнения с гириями одной и двумя руками.

2. Плавание (если недалеко имеется место для плавания).

Методические указания к урокам 97—104. В полевых станах необходимо подготовить специальное место для хранения спортивного инвентаря и места для занятий.

Игре в волейбол нужно придавать легкий разминочный характер. Упражнения с гириями должны занимать не более 30—40 мин. Остальное время следует посвятить плаванию. Если члены секции будут расположены не в одном, а в двух полевых станах, то инвентарь надо разделить.

Уроки 105 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и рывка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка, игра в баскетбол. Место занятий — площадка.

I. Подготовительная часть — 15 мин.
1. Построение. Проверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Бег в среднем темпе — 200—300 м. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

4. Прыжки в длину с места. Проделать 6—8 прыжков.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Жим двумя руками:

$$\begin{array}{ccc} 50\% & 60\% & 70\% \\ 3;3 & 3;3 & 4;2-3 \end{array}$$

2. Рывок двумя руками на «высокую стойку»:

45%	55%	65%	70%
$\frac{2}{3}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{2}{1-2}$

3. Ходьба выпадами (как при подседе «ножницы») со штангой на плечах или прыжки в положении подседа «разножка» (для тех, кто применяет этот подсед). Вес штанги 40—50 кг. Прodelать 15—20 выпадов (прыжков).

4. Жим штанги лежа:

60%	70%	80%
$\frac{2}{3}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{2}$

5. Игра в баскетбол — 20 мин.

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление.

Методические указания. За два-три дня до урока 105 занимающимся необходимо осмотреться у врача.

Жим двумя руками лучше выполнить 2—3 раза подряд с груди. После этого следует опустить штангу до уровня коленей и один раз поднять ее на грудь.

Рывок двумя руками на «высокую стойку» надо проделывать с помоста и с виса.

Уроки 106 — 120 мин.

Задачи. Тренировка жима и толчка двумя руками. Общая и специальная физическая подготовка в баскетбол. Место занятий — площадка.

I. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Построение. Поверка присутствующих. Разъяснение инструктором содержания урока.

2. Выполнение строевых команд на месте и в движении.

3. Шесть-восемь упражнений с гантелями (желательно маховыми). По усмотрению инструктора.

II. Основная часть — 100 мин. 1. Жим двумя руками (широким хватом):

40%	50%	60%
$\frac{2}{4}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{3}$

2. Толчок двумя руками (поднимать на грудь на высокую стойку, толкать с груди с подседом «ножницы»):

50%	60%	70%	75%
$\frac{3}{2}$	$\frac{3}{2}$	$\frac{3}{2}$	$\frac{3}{2}$

3. Приседание со штангой за головой:

60%	70%	80%
$\frac{2}{4-5}$	$\frac{2}{4-5}$	$\frac{2}{3}$

4. Жим штанги лежа:

60%	70%	80%
$\frac{2}{3-4}$	$\frac{3}{3}$	$\frac{3}{2}$

5. Игра в баскетбол — 20 мин.

III. Заключительная часть — 5 мин. Спокойная ходьба. Упражнения на расслабление.

Методические указания. Если погода теплая и есть близко река или пруд, игру в баскетбол следует заменить 10—15-минутным плаванием. После этого надо основательно растереться жестким полотенцем.

Уроки 107 — 120 мин.

Повторение урока 105. После жима лежа проделывать наклоны туловища со штангой на плечах за головой (3—4 подхода по 3—4 раза, вес штанги от 50—80 кг).

Урок 108

Повторение урока 106, но после жима лежа проделывать толчковую тягу, сделав 3—5 подхода по 3—4 раза за подход с весом 80%, 90%, 100%, 110%, 120% от предела в толчке двумя руками.

Урок 109

Повторение уроков 105 и 107.

Урок 110

Повторение уроков 106 и 108.

Методические указания. В уроках с 107-го по 110-й можно включить упражнения в рывке и толчке двумя руками на малых весах 45—55% специально для усовершенствования техники. Если кто-либо из занимающихся не сдал некоторых летних норм ГТО I ступени, необходимо их подготовить по индивидуальному плану и провести специальные соревнования по сдаче норм ГТО.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ

Поддержание строгого режима не сразу приводит к повышению спортивных достижений. Поэтому некоторые атлеты недооценивают его. Однако спортсмену, не признающему режима, рассчитывать на большие успехи не приходится.

Чтобы добиться хороших показателей в тяжелой атлетике, необходимо придерживаться определенного режима в течение всего года.

Лишь тогда, когда соблюдение режима делается привычкой и перестанет казаться обременительным, атлет может считать себя подготовленным к серьезной тренировке.

СОН

Восстановление сил и работоспособности после трудового дня и тренировочных занятий имеет особое значение. Основным средством отдыха является сон. В период напряженной тренировки атлету рекомендуется спать 8—9 час. Основным условием строгого соблюдения режима спортсменом является своевременный отход ко сну.

Частое недосыпание приводит к переутомлению. Благоприятствуют сну небольшое утомление, а также умеренная температура и чистый воздух в спальном помещении. Перед сном необходимо погасить свет, устранить шум, выключить радио. На ночь следует хорошо проветривать комнату. Закаленные спортсмены могут спать в течение всего года при открытой форточке. Нормальная температура в помещении 16—17°. Перед сном полезно 30—40 мин. погулять на свежем воздухе. Прежде чем лечь спать, необходимо умыться, почистить зубы, вымыть ноги. Ужинать надо не позже чем за 1,5—2 часа до сна. Не рекомендуется читать в постели. Постель желательно иметь отдельную. Нужно следить, чтобы матрац (или тюфяк) был упругим. Спать лучше всего обнаженным или в одной рубашке, но не в той, которая была надета днем. Голову не следует закрывать одеялом, так как это затрудняет дыхание. Лучше всего спать на правом боку. Проснувшись, нужно встать, освободить кишечник и мочевой пузырь, проветрить комнату, сделать утреннюю гимнастику, почистить зубы, умыться и обтереться (хотя бы до пояса) водой комнатной температуры.

Важно так организовать режим дня, чтобы к позднему вечеру нагрузка на организм спортсмена постепенно снижалась. Непосредственно перед сном не следует заниматься напряженной умственной или физической работой.

ПИТАНИЕ

Недостаточное питание может быстро привести в состояние перетренированности.

Так же как сон, питание должно быть регулярным. Это обеспечивает нормальную работу желудка. Попытки изменить нерегулярность в приеме пищи увеличением ее количества приносят вред.

Никогда не надо наедаться до появления чувства полнейшей сытости. Лучше вставать из-за стола с несколько неудовлетворенным аппетитом.

Наиболее рациональным для тяжелоатлета будет такое питание, в котором основное место занимают мясо и мясные продукты, сахар, овощи, фрукты, молочные продукты. В умеренных дозах следует употреблять сельдь, икру, соленые огурцы и т. п.

В течение суток пищу следует принимать три-четыре раза. В период серьезной тренировки необходима умеренность в приеме жидкостей. В период наибольшей нагрузки перед соревнованиями (3—4 недели) калорийность пищи надо постепенно увеличивать (не доходя, конечно, до переедания, которое не менее вредно, чем недостаточное питание).

Не следует резко менять пищевой режим в последние дни перед соревнованием и в самый день соревнования. Изменение пищевого режима приводит к расстройству желудка что, в свою очередь, отрицательно сказывается на результатах тяжелоатлета.

В период тренировки совершенно недопустимо курение и употребление спиртных напитков.

БАНЯ И МАССАЖ

Некоторые тяжелоатлеты посещают бани с парилкой непосредственно после серьезной тренировки. Это нецелесообразно, так как баня с паром сама по себе дает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Вообще

пользоваться парной следует не чаще одного раза в 8—10 дней.

Рекомендуется такая последовательность мытья в бане: 1) немного париться не смачивая головы; 2) вымыть тело; 3) после мытья тела вымыть голову; 4) пропотеть в парной; 5) обмыть голову и тело теплой водой.

Массаж является хорошим средством для повышения спортивных результатов. Он позволяет атлетам быстрее отдохнуть после серьезной тренировки, придает чувство легкости, повышает быстроту выполнения упражнений со штангой, благотворно влияет на организм в целом.

Массироваться необходимо регулярно, особенно в основной период тренировки. Два сеанса массажа в неделю вполне достаточно. Лучше выполнить его после серьезной тренировки, перед свободным от занятий днем.

САМОКОНТРОЛЬ

Без врачебного контроля и самоконтроля невозможна никакая организационная спортивная тренировка. Больше всего это касается таких видов спорта, где тренировка связана с большой физиологической нагрузкой. К таким видам спорта относится тяжелая атлетика.

В тренировке тяжелоатлета самоконтроль необходим даже при наличии частого и регулярного врачебного контроля. Самоконтроль и врачебный контроль дополняют друг друга. Они позволяют следить за физическим развитием, дозировать нагрузку и вовремя предупреждать неправильности в тренировке.

Результаты самонаблюдения дают ценный материал не только врачу, но и инструктору. На основе одних только внешних впечатлений инструктору трудно руководить тренировкой. Если же в распоряжении инструктора имеются хотя бы простейшие данные самоконтроля, работа инструктора значительно облегчается.

Минимальный самоконтроль состоит из наблюдения за весом, пульсом, общим состоянием организма (самочувствием, сном, аппетитом, пищеварением, интересом к тренировке, работоспособностью и т. п.).

Для записи показателей самоконтроля необходим дневник, разграфленный на соответствующие разделы (вес, сон, аппетит, самочувствие и т. д.). Запись надо делать не реже одного раза в неделю. Во время напряженной

тренировки (подготовка к соревнованиям и т. п.) самоконтроль должен быть особенно тщательным.

Тренирующемуся тяжелоатлету необходимо регулярно проверять свой пульс и знать его нормальную частоту в положении лежа и стоя. Если тренировка соответствует силам тяжелоатлета, то под ее влиянием повышается качество сердечных сокращений и урежается пульс. Сокращение частоты пульса под влиянием тренировки наблюдается у большинства тяжелоатлетов и является благоприятным показателем.

Наиболее важным показателем состояния сердечной деятельности является степень возбудимости пульса во время тренировки и время возвращения пульса к норме после нее.

Следует следить за пульсом во время тренировки и после нее (вести подсчет пульса).

Для удобства можно грубо разбить тренировочные занятия на две основные группы: а) средней интенсивности и б) большой интенсивности.

После тренировки средней интенсивности пульс должен прийти к норме через 10—15 мин. После напряженной тренировки—через 15—20 мин. Для участников соревнований указанные нормы следует увеличить, так как обстановка соревнований сильно возбуждает спортсмена.

Правильной тренировке сопутствует также хороший аппетит, спокойный и крепкий сон, повышенная работоспособность, хорошее самочувствие. Вместе с этим тяжелоатлет чувствует постоянный интерес к занятиям.

Первыми признаками перетренированности являются слабость и бессонница. У перетренированных спортсменов днем появляется некоторая сонливость, аппетит пропадает, повышается утомляемость (устают ноги, спина), увеличивается потливость, появляется плохое самочувствие и теряется интерес к занятиям.

В этом случае тренировку с тяжестями следует прекратить и переключиться на прогулки, игры с мячом и т. п. После некоторого отдыха следует возобновить тренировку, несколько снизив нагрузку.

Тяжелоатлет, серьезно относящийся к тренировке, должен приобрести основные сведения о строении и деятельности человеческого тела. Эти знания помогут спортсмену правильно организовать свою тренировку.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ

Основными причинами спортивных травм являются:

1. Невыполнение правил и инструкций по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. Отсутствие или недостаточно квалифицированный врачебный контроль за здоровьем и физическим состоянием занимающихся; допуск к занятиям и состязаниям спортсменов в болезненном состоянии.

3. Неудовлетворительное состояние материально-технической части оборудования, спортивного инвентаря и мест занятий.

4. Невыполнение санитарно-технических требований к местам занятий. Недостаточное внимание к метеорологическим факторам (низкая температура — ниже 13°, ветер — сквозняк и пр.).

5. Недисциплинированность занимающихся.

Чтобы предупредить травмы, необходимо руководствоваться правилами, изложенными ниже.

1. Не допускать проведения занятий без инструктора.

2. Распределять занимающихся в зависимости от их физической подготовленности и опыта на группы (новички и разрядники).

3. Не допускать к занятиям и состязаниям лиц, не прошедших медицинский осмотр.

4. Строго соблюдать основные требования методики обучения и тренировки:

а) последовательность в овладении двигательными навыками (движениями);

б) постепенность в увеличении физической нагрузки;

в) правильность показа упражнений и тщательный инструктаж занимающихся;

г) тщательный контроль за выполнением упражнений.

5. Перед выполнением основных упражнений и перед состязанием обязательно проводить разминку (разогревание) с целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам.

6. Не допускать сильного утомления, переутомления — состояний, способствующих получению травм. Внимательно следить за состоянием и силами занимающихся во время учебно-тренировочных занятий и состязаний.

7. Обеспечить меры безопасности при выполнении упражнений. С начала обучения прививать занимающимся навыки страховки и самостраховки.

8. Инструктору работать в контакте с врачами. Особое внимание уделять новичкам и юношам.

9. После заболевания или травмы, а также после долгого перерыва не допускать спортсменов к занятиям без врачебного обследования. С такими тяжелоатлетами следует проводить занятия по индивидуальному плану.

10. Учить молодых тяжелоатлетов с первых же шагов выполнению правил личной гигиены, соблюдению распорядка пищевого и питьевого режима. Принимать меры к тому, чтобы спортсмены не курили и не употребляли алкогольные напитки.

11. Следить за состоянием спортивной одежды (не допускать к занятиям лиц без плавок, спортивной обуви).

12. Обеспечить систематический санитарно-гигиенический надзор и уход за местом занятий, а также спортивным инвентарем.

13. Проводить занятия и состязания при температуре не ниже 13°.

14. Перед началом занятий и состязаний проверять состояние зала, площадки, помоста, штанг, гирь, снарядов для различных подготовительных упражнений, проверять, есть ли канифоль и магнезия. Необходимо также посмотреть, нет ли вблизи с местом занятий каких-либо предметов, представляющих опасность для занимающихся (камни, проволока, песок, бревна и др.).

15. Решительно пресекать малейшее проявление недисциплинированности при проведении учебно-тренировочных занятий или на состязаниях.

16. Знать правила оказания первой помощи при травмах и уметь ее оказывать.

При выполнении движений классического троеборья могут возникнуть также опасные положения.

В жиме двумя руками в момент последней фазы движения штанга выводится сильно за голову, увлекая назад атлета. Это опасное положение. Равновесие обычно теряют новички, поэтому первое время их надо страховать с боков.

При рывке двумя руками. При подседе «ножницы» тяжелоатлет со слабыми мышцами ног может упасть на колено сзади стоящей ноги и ушибить

его. Если кожаную подошву обуви не натереть канифолью или если на помосте окажется песок, то сзади стоящая нога при подседе «ножницы» соскользнет назад, что может привести к падению штанги на бедро впереди стоящей ноги. Чтобы не допустить такого падения, следует оттолкнуться от штанги назад, быстро выпрямляя колено впереди стоящей ноги. При подседе «разножка», выйдя на прямые руки, штанга может упасть на голову. Чтобы избежать этого, следует немедленно оттолкнуться вперед или назад в зависимости от того, куда больше тянет штанга (если тянет вперед, толкаться надо назад, и наоборот).

При толчке двумя руками. При подседе «ножницы» тяжелоатлет при поднимании штанги на грудь может упасть на стоящую сзади ногу и ушибить колено. Еще опаснее уронить штангу на впереди стоящую ногу. Это грозит тяжелым ушибом или переломом бедра. Если штанга начинает падать на ноги, надо молниеносно оттолкнуть штангу от себя и убрать впереди стоящую ногу назад, выпрямив ее в коленном суставе. При подъеме штанги на грудь, используя подсед «разножка», атлет может удариться локтями о бедра. Это влечет за собой тяжелое повреждение лучезапястных и локтевых суставов и ног. Чтобы избежать этого, необходимо при подседе поднимать выше локти и больше прогибаться в пояснице. При толчке штанги с груди атлет может потерять равновесие. В этом случае штангу сильно потянет назад. Если атлет почувствует, что удержать ее не удастся, он должен бросить ее назад и сделать скачок вперед. При изучении новых движений необходимо применять страховку.

МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ И ИНВЕНТАРЬ

Занятия тяжелой атлетикой в холодное время года должны проводиться в специальной комнате. Можно тренироваться в гимнастическом зале или в специальной комнате на 1 этаже. В этом случае помещение необходимо оборудовать инвентарем, который можно было бы легко убрать.

Комната для занятий тяжелой атлетикой должна быть достаточно большой, чтобы в ней могла тренироваться группа хотя бы в 10—15 человек, сухой, светлой, иметь хорошую вентиляцию. При температуре ниже 13° занятия прово-

дить нельзя, так как могут быть травматические повреждения.

Источники искусственного освещения необходимо распределить равномерно. Свет должен быть рассеянным и не падать в глаза занимающихся.

Идеально, если секция тяжелой атлетики обеспечена следующим оборудованием и инвентарем:

1. Штанги международного образца — 1 шт. на 6—8 занимающихся.

2. Помосты в зале тяжелой атлетики: стационарные размером 3×3 — 1—2 шт., в общем зале — 2—3 помоста размером 3×3 из двух половинок.

3. Стойки выдвижные для подготовительных упражнений — 2 пары.

4. Станки для развития кистей.

5. Гантели от 3 до 16 кг — 10—16 шт.

6. Гири 16 кг — 2 шт.; 25 кг — 2 шт.; 32 кг — 2 шт.

7. Палки железные весом 10—14 кг, длиной 120 см — 10 шт.

8. Ящики для магнезии и канифоли — 2 шт.

9. Гимнастическая стенка — 2—3 пролета.

10. Гимнастические скамейки с крючками — 2 шт.

11. Набивные мячи разного веса — 3—5 шт.

12. Весы медицинские — 1 шт.

13. Козел гимнастический — 1 шт.

14. Табуреток — 4 шт.

15. Маты гимнастические — 1—2 шт.

16. Кольца гимнастические — 1 пара.

17. Стоялки гимнастические (рис. 17) — 1 пара.

18. Канат для лазания — 1.

19. Коврик для упражнений лежа — 1.

20. Скакалки — 10 шт.

21. Резиновые жгуты различного сечения — 10 шт.

22. Пирамида для хранения штанг (рис. 18) — 1 шт.

23. Зеркало большое (желательно) — 1 шт.

В теплое время года необходимо перенести занятия на открытый воздух. Специальная площадка имеет размеры 16×16 м. Площадка расчищается, уравнивается и тщательно укатывается. Лучше, если площадка будет травянистая.

Для упражнений с гирями на площадке нужно выкопать яму размером 3×3 м или 4×4 м, глубиной 20 см и заполнить ее опилками. Для хранения инвентаря на пло-

щадке делают специальный ящик с наклонной крышкой обитой сверху листовым железом. На площадке необходимо установить 2—3 помоста размером 3×3 м на расстоянии 2—2,5 м один от другого. Возле каждого помоста нужно вкопать 2 скамейки и четыре стойки для приседания.

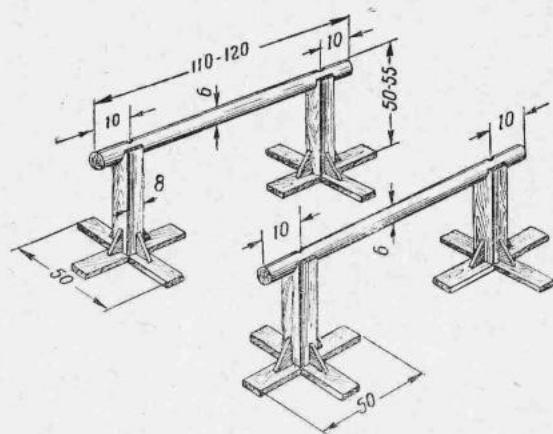


Рис. 17. Стоялки гимнастические для отжимания на руках

Летнюю площадку для занятий тяжелой атлетикой легко сделать силами членов секции.

Инвентарь должен быть удобно размещен в точно установленных местах. На стенах комнаты надо развесить таблицы разрядных норм и рекордов, а также плакаты, иллюстрирующие классические движения и подготовительные упражнения.

Штанга разборная международного образца рекордная. Для проведения учебно-тренировочных занятий нужна штанга заводского производства, установленного образца (рис. 19).

Штанга состоит из стального стержня (грифа), металлических дисков (чугунных или стальных), двух замков.

Гриф весит 20 кг. Общая длина грифа 220 см, длина средней его части (между дисками) 120 см, диаметр—29 мм. В местах захвата сделаны накатки для устранения скольжения грифа в руках. Таких накаток три: одна средняя,

предназначенная для захвата грифа одной рукой, и две боковые для выполнения упражнений двумя руками.

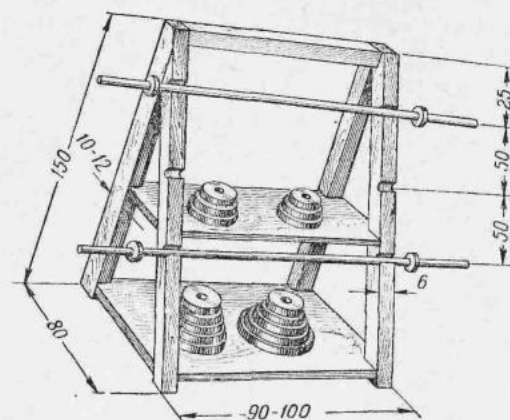


Рис. 18. Деревянная пирамида для хранения штанг

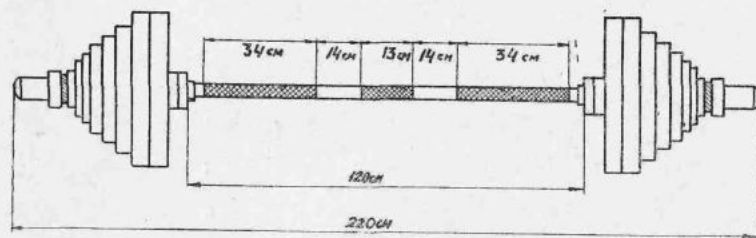


Рис. 19. Разборная штанга

Помост. Тренировка тяжелоатлетов и соревнования проводятся на специальном деревянном помосте (рис. 20). На соревнованиях помост устраивается размером 4×4 м, в зале помосты могут быть размером $2,5 \times 2,5$, 3×3 м. Конструкция помостов различная. Наибольшее распространение имеют помосты из одного сплошного ряда брусьев толщиной 8—10 см, в которых высверливаются 3 отверстия — одно в центре и два по бокам, в 30—50 см от края. В эти отверстия продеваются металлические стержни

ни с винтовой нарезкой на концах. На стержни навинчиваются гайки, плотно стягивающие бруски. Такой помост легко разбирается, он удобен для перевозок. На ра-

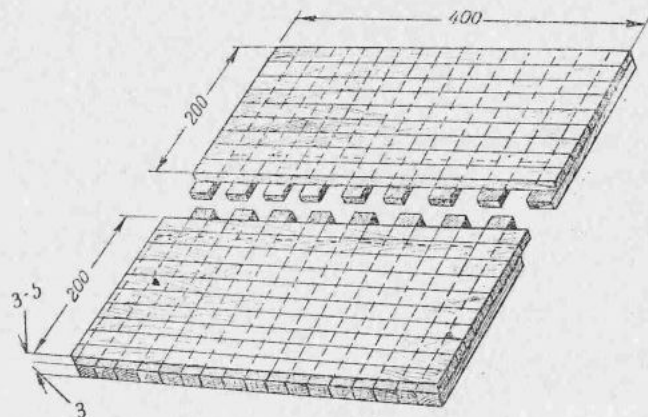


Рис. 20. Помост разборный

бочую поверхность помоста под диски штанги набивают полоски резины размером 30×50 см, предназначенные для предохранения помоста от преждевременного изнашивания.

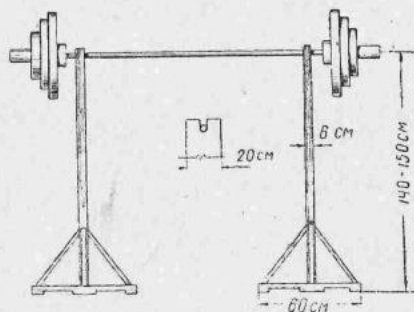


Рис. 21. Стойки для приседаний

Стойки для приседаний. Для упражнений в приседании, наклонах со штангой на плечах, а также в жиме и толчке от груди применяются стойки (рис. 21) высотой

140—150 см. Стойки могут быть деревянными из досок шириной 20—25 см и металлическими из труб.

Станок для укрепления кистей. Станок (рис. 22) состоит из круглой палки-катушки и троса с грузом. Палка-катушка укрепляется на деревянных или металлических стойках или кронштейнах на высоте 120—140 см от пола.

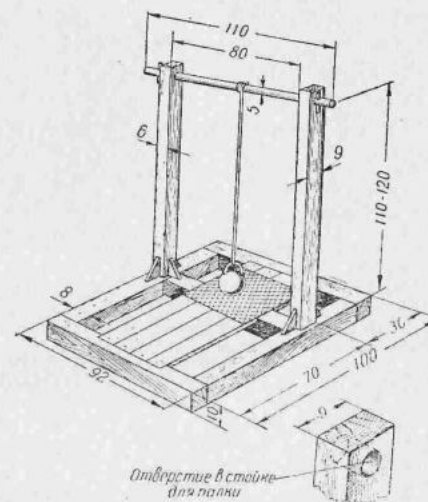


Рис. 22. Станок для развития силы кистей рук

В местах захвата катушка имеет диаметр 3—4 см, а средняя часть катушки, на которую наматывается трос, имеет толщину 6—8 см. Это делается для увеличения рычага вращения. Грузом могут служить гири или диски от штанги. Катушку нужно выточить из твердой породы дерева. Во избежание стирания концов катушки и лучшего вращения рекомендуется надеть на них широкие металлические кольца или шариковые подшипники.

Спортивный костюм тяжелоатлета. Спортивный костюм тяжелоатлета состоит из банджа или плавок, трусов и майки или трико, носков, специальных ботинок, поясного ремня, напульсников. Трико желательно иметь шерстяные. Они должны быть сшиты удобно и приходиться по фигуре атлета. Назначение банджа — предохранить паховые кольца от растяжения. С этой целью пояс бан-

даже изготавливают из плотной широкой бандажной резины. Надевать бандаж надо так, чтобы пояс спереди закрывал нижнюю часть живота, поддерживая внутренние органы, которые надавливают на паховые кольца. К поясу бандаж, кроме суспензорного трикотажного пояса, сзади пришиваются две резиновые лямки шириной в 2—4 см. Ботинки должны удобно сидеть на ногах. Верх ботинка шьется из плотной, прочной кожи с крепким задником.

Ботинок должен закрывать голеностопный сустав. Подошва изготавливается из плотной кожи. Носок ботинка—тупой и широкий, это обеспечивает атлету большую устойчивость при подседах. На ботинках должны быть набиты широкие каблуки высотой 2—3 см.

Напульсники делаются из прочной мягкой кожи и предохраняют кисть от сильного перегиба и растяжения лучезапястного сустава. Затягивается напульсник не очень туго, чтобы не зажимались кровеносные сосуды. Рекомендуется предварительно перевязать марлевым бинтом кисть, а затем уже надевать напульсник.

Поясной ремень желателен широкий—не шире 10 см. Он надевается атлетом для предохранения поясницы и мышц брюшного пресса от травматических повреждений. Пояс должен быть прочным и эластичным.

Для сохранения тепла разрешается под трико надевать полурукавку.

Тренироваться рекомендуется в легком тренировочном костюме.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

Организация, устраивающая соревнования, составляет положение, в котором указывает условия данного соревнования. Положение должно быть разослано в организации, могущие принять участие в соревновании за 2—2,5 месяца до его начала. Это необходимо для того, чтобы коллективы физической культуры и тяжелоатлетов могли своевременно подготовиться к соревнованиям. В положении указываются следующие условия соревнования:

1. Масштаб и характер соревнования (первенство района, колхоза, совхоза, МТС, села; командное, лично-командное, личное первенство).

2. Цели и задачи соревнования.

3. Время и место проведения соревнования.

4. Руководство соревнованием (указывается физкультурная организация, на которую возлагается ответственность за проведение соревнования).

5. Программа соревнований (указывается количество классических движений, порядок их выполнения, день и час открытия соревнований; начало взвешивания; начало соревнований для каждой весовой категории).

6. Условия зачета командного и личного первенства.

7. Условия участия в соревновании (указывается число команд, разряд участников, минимальный состав команд, входящих в зачет).

8. Условия премирования.

9. Условия оплаты проезда, питания и размещения участников и судей во время соревнования (если соревнования проводятся в отдалении).

10. Срок и форма подачи заявок на участие в соревнованиях.

11. Форма участников.

Утвержденное положение изменению в ходе соревнований не подлежит и является законом для судей и участников.

МЕСТО И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Местом для проведения соревнования обычно служит клуб или спортивная база. Помещение, где проводится соревнование, должно быть теплым и иметь раздевалки, а также места для разминки и отдыха участников. В летнее время целесообразно проводить соревнования на открытом воздухе: на спортивной площадке, поляне, в лесу (в месте, где нет пыли и ветра и где можно свободно разместить участников, судей и зрителей).

Для проведения соревнований необходим следующий инвентарь:

1. Штанги разборные точного веса с полным набором дисков. На каждый помост (если соревнования проводятся на нескольких помостах) должно приходиться не менее двух штанг—одна основная, другая запасная (и для разминки).

2. Помост размером 4×4 м, изготовленный из досок толщиной 8—10 см.

3. Двое весов десятичных или медицинских. Одни из них предназначены для взвешивания участников, другие — для взвешивания штанги (при установлении рекордов).

Весы должны быть точные и иметь клейма текущего года.

4. Тумбочка для магнезии и ящик для канифоли.

5. Столы и стулья для судей и представителей.

6. Помосты для разминки размером $2,5 \times 2,5$ —1—2 шт.

СОСТАВ И ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

Организация, устраивающая соревнования, выделяет судейскую коллегию. Состав судейской коллегии зависит от масштаба соревнований. В судейскую коллегию входят: 1) главный судья, 2) заместитель главного судьи (если крупные соревнования), 3) судьи у штанги (по три человека на одну штангу), 4) секретарь соревнований, 5) судья при участниках, 6) судья-информатор, 7) комендант соревнований, 8) ассистенты у штанг (по 2 человека на каждую штангу).

Главный судья руководит всем соревнованием и несет полную ответственность за качество его проведения. Заместитель помогает главному судье в работе и замещает главного судью в случае его отсутствия.

Судьи у штанги оценивают качество выполнения участниками движений. Секретарь вызывает участников на помост согласно очередности, установленной жеребьевкой, и записывает в протокол решение судейской тройки. Он же ведет протокол взвешивания участников, составляет акты установления рекордов, объявляет вес штанги, ведет протоколы заседаний судейской коллегии. После соревнований оформляет все судейские документы и сдает их главному судье.

Судья при участниках является связующим звеном между участниками и секретарем. Он проверяет участников по списку на месте соревнования, делает заявки секретарю о начальных и последующих весах на штанге, к которым будут подходить участники, своевременно предупреждает участников о вызове их к штанге.

Судья-информатор выделяется обычно на крупных соревнованиях. Он ведет программу, представляет участников, отмечает отдельные моменты спортивной борьбы и т. п.

Ассистенты у штанг увеличивают и уменьшают вес на штангах. Комендант соревнований готовит помещение и инвентарь к соревнованиям и наблюдает за порядком. Врач отвечает за санитарное состояние места соревнования и подсобных помещений, а также обеспечивает первую медицинскую помощь участникам в случае травматических повреждений.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВО

Накануне дня открытия соревнований главный судья созывает совещание судейской коллегии совместно с представителями команд. На этом заседании решаются следующие вопросы:

1. Утверждается список участников команд, допущенных к соревнованиям.

2. Уточняются отдельные пункты положения о соревнованиях.

3. Определяется и утверждается программа каждого дня соревнования, дается расписание взвешивания и точно указывается начало соревнования для спортсменов каждой весовой категории.

4. Утверждаются судейские тройки и составляется расписание их работы.

5. Утверждается план открытия соревнований.

После этого происходит заседание судейской коллегии для уточнения вопросов судейства согласно официальным правилам. Соревнование открывается парадом всех участников, после чего главный судья объявляет зрителям программу соревнования и составы судейских троек. Судьи занимают свои места, и соревнование начинается. Заседания судейской коллегии для подведения итогов соревнования проводятся ежедневно, если много участников и команд. На этих заседаниях разбираются протесты (если таковые имеются) и утверждаются результаты соревнования дня. В конце последнего дня соревнования, после выступления атлетов тяжелого веса, созывается совещание судейской коллегии совместно с представителями для утверждения итогов личных и командных результатов и объявления порядка торжественного закрытия соревнований.

Очень важным вопросом является техника судейства. Внешняя процедура судейства соревнований проста. Секретарь вызывает участников к штанге для выполнения

ими движений. Если проводится, например, жим двумя руками, то старший судья (находящийся перед участником на расстоянии 3—5 м), после того как участник соревнований взял штангу на грудь и продержал ее 2 сек. в неподвижном положении, дает сигнал (хлопок в ладоши), разрешающий участнику выполнить движение. Остальные движения — рывок и толчок — выполняются без сигнала. После двухсекундной выдержки в положении фиксации (для всех движений) старший судья словом «опустить» и взмахом руки дает спортсмену разрешение опустить штангу на помост.

После этого все судьи немедленно выносят свое решение о качестве выполнения движения путем поднимания руки с белым или красным флажком. По большинству поднятых рук с флажками одного цвета секретарь вносит в протокол решение судейской тройки. При положительном результате секретарь вписывает в соответствующую графу протокола вес, поднятый участником соревнований. При отрицательном решении судейской тройки цифра этого веса зачеркивается (когда поднимаются 3 белых флажка, вес засчитывается, 3 красных флажка — вес не засчитывается, 2 белых и 1 красный — вес засчитывается, 2 красных и 1 белый — вес не засчитывается).

Наибольшую трудность в судействе на помосте представляет судейство жима и рывка двумя руками. В жиме в начальный момент движения может иметь место резкий срыв штанги грудью, движение в коленных суставах, отклон туловища и подъем на носки или пятки и другие ошибки, которые указаны в правилах. В рывке двумя руками внимание сосредоточивается сначала на колене ноги, отставляемой назад, так как оно чаще касается помоста (что правилами запрещено), затем судья быстро переводит взгляд на руки, которые могут оказаться согнутыми в положении подседа (что правилами соревнований также запрещено). Наиболее вероятная ошибка в толчке двумя руками — касание коленом пола при подседе «ножницами» или касание руками ног при подседе «разножки».

Боковым судьям удобнее находиться на противоположных углах помоста (по диагонали). Наблюдать сбоку не рекомендуется потому, что за дисками штанги не видно рук атлета.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ
(ТРЕБОРИЕ) (ВЕС В КГ)

Весовые категории	Упражнения			Сумма	
	жим двумя руками	рывок двумя руками	толчок двумя руками	при выполнении норм в отдельных упражнениях	при невыполнении норм в отдельных упражнениях

Мастер спорта

Легчайший вес	87,5	92,5	120	300	305
Полулегкий	95	100,0	127,5	322,5	327,5
Легкий	102,5	107,5	140	350	355
Полусредний	112,5	120	152,5	385	390
Средний	120	127,5	162,5	410	415
Полутяжелый	125	130	165	420	425
Тяжелый	130	135	170	435	440

1-й разряд

Легчайший вес	80	82,5	110	272,5	280
Полулегкий	90	92,5	120	302,5	305
Легкий	97,5	100	130	327,5	330
Полусредний	105	110	140	355	360
Средний	110	115	150	375	380
Полутяжелый	115	120	155	390	395
Тяжелый	120	125	160	405	410

2-й разряд

Легчайший вес	65	67,5	90	222,5	227,5
Полулегкий	72,5	75	100	247,5	252,5
Легкий	80	82,5	110	272,5	277,5
Полусредний	85	87,5	117,5	290	295
Средний	90	92,5	120	302,5	307,5
Полутяжелый	95	97,5	130	322,5	327,5
Тяжелый	100	102,5	135	337,5	342,5

Весовые категории	Упражнения			Сумма	
	жим двумя руками	рывок двумя руками	толчок двумя руками	при выполнении норм в отдельных упражнениях	при невыполнении норм в отдельных упражнениях
<i>3-й разряд</i>					
Легчайший вес	52,5	55	72,5	180	—
Полулегкий	60	62,5	82,5	205	—
Легкий	67,5	70	87,5	225	—
Полусредний	72,5	75	97,5	245	—
Средний	77,5	80	102,5	260	—
Полутяжелый	82,5	87,5	110,0	280,0	—
Тяжелый	87,5	92,5	115	295	—

Примечания: 1. Результаты должны быть показаны на одном соревновании. 2. Разрядные нормы мастера спорта считаются выполненными, если в составе судей было не менее двух судей республиканской категории.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Легчайший до 56 кг
Полулегкий до 60 кг
Легкий до 67,5 кг
Полусредний до 75 кг
Средний до 82,5 кг
Полутяжелый до 90 кг
Тяжелый свыше 90 кг

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства	3
Введение	5
Техника поднимания штанги (троеборье)	9
Жим двумя руками	12
Рывок двумя руками	15
Толчок двумя руками	23
Подготовительные упражнения	29
Подготовительные упражнения для жима двумя руками	—
Подготовительные упражнения для рывка двумя руками	33
Подготовительные упражнения для толчка двумя руками	36
Упражнения с гантелями	39
Упражнения с гириями	51
Упражнения с эспандером и резиновым амортизатором (жгутом)	61
Обучение и тренировка в тяжелой атлетике	73
Последовательность обучения движениям классического троеборья	79
Выявление ошибок и их исправление	82
Тренировка	84
Подготовка к соревнованиям	90
Планирование учебно-тренировочной работы	92
Урок тяжелой атлетики	94
Указания по проведению уроков	95
Примерные учебно-тренировочные уроки для группы новичков (1-й год занятий)	105
Гигиенические основы тренировки	168
Сон	—
Питание	169
Баня и массаж	—
Самоконтроль	170
Предупреждение травматических повреждений	172
Места для занятий тяжелой атлетикой и инвентарь	174
Организация и проведение соревнований по тяжелой атлетике	180
Положение о соревновании	—
Место и инвентарь для проведения соревнований	181
Состав и обязанности судейской коллегии	182
Порядок проведения соревнований и судейство	183
Приложение	185

Роман Павлович Мороз

Тяжелая атлетика

Редактор В. С. Каюров

Художественный редактор А. Е. Золотарева

Технический редактор А. А. Доценко

Корректор А. О. Нагарова

Изд. № 1176. Сдано в набор 30/IV-57 г.
Подписано к печ. 7/X-57 г. Формат 84×108¹/₃₂.
Объем 3 бум. л., 9,84 печ. л., 9,4 уч.-изд. л.
5,87 физ. л., 38200 зн. в 1 п. л., А-07964.
Тираж 30.000 Цена 3 р. 80 к. Заказ № 450.

Издательство «Физкультура и спорт».

Москва, М. Гнездиковский пер., 3.

Ярославский полиграфический комбинат,
г. Ярославль, ул. Свободы, 97.