



Daugavpils būvniecības tehnikums

Mācību priekšmets:

**SPORTS**

**Svarbumbu celšanas vingrinājumu ietekme uz jauniešu  
spēka prasmju pilnveidošanu**

**Metodiskā izstrādne**

Izstrādnes autors: **Ivans Gaļašs**

**Daugavpils**

**2022**

## SATURS

### IEVADS

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. SVARBUMBU CELŠANAS VINGRINĀJUMU APRAKSTS .....                            | 5  |
| 2. SVARBUMBU CELŠANAS PRIEKŠROCĪBAS UN TRŪKUMI.....                          | 9  |
| 3. SVARBUMBU CELŠANAS VINGRINĀJUMU IETEKME UZ JAUNIEŠU<br>SPĒKA PRASMĒM..... | 11 |
| SECINĀJUMI .....                                                             | 13 |
| LITERATŪRAS SARAKSTS .....                                                   | 15 |

## IEVADS

Fiziskā kultūra un sports mūsu laikos ir ieguvuši tādu sociālu spēku un nozīmi, kam, iespējams, nekad nav bijis analoģu sabiedrības vēsturē. Fiziskā kultūra un sports ir ne tikai līdzeklis cilvēka fiziskai attīstībai, veselības stiprināšanai, komunikācijas un cilvēku sociālās aktivitātes izpausmes sfēra, saprātīga brīvā laika organizēšanas un pavadīšanas forma, bet neapšaubāmi ietekmē arī citus cilvēka dzīves aspektus: autoritāte un stāvoklis sabiedrībā, darba aktivitāte, morālo un intelektuālo īpašību struktūra, estētiskie ideāli un vērtību orientācijas. Fiziskā izglītība un sports sniedz katram sabiedrības loceklim visplašākās iespējas attīstīties, apliecināt un izpausties savam "es", empātijai un līdzdalībai sportiskā darbībā kā radošā procesā, liek priecāties par uzvaru, sarūgtināt par sakāvi, atspoguļo visu cilvēka emociju gammu un rada lepnuma sajūtu par cilvēka potenciālo spēju bezgalību.

Mūsu valstī fiziskā kultūra un sports tiek uzskatīti par vienu no svarīgākajiem līdzekļiem tāda cilvēka audzināšanā, kurš harmoniski apvieno garīgo bagātību, morālo tīrību un fizisko pilnību.

Pilnīgi skaidrs, ka, sportojot, cilvēks pirmām kārtām uzlabo un nostiprina savu organismu, ķermeni, spēju kontrolēt kustības un motoriskās darbības. Tas ir ļoti svarīgi. Veiklumu, izturību un neatlaidību savā ziņā var saukt par muskuļu tikumiem, bet nogurumu, apātiju, kaprīzu garastāvokli, garlaicību, trauksmi, izklaidību un nelīdzsvarotību - par muskuļu zaudējumiem.

Sports neapšaubāmi ir viens no galvenajiem līdzekļiem kustību trenēšanai, pilnveidojot to smalko un precīzo koordināciju, attīstot cilvēkam nepieciešamās motoriskās fiziskās īpašības. Sporta procesā viņa griba un raksturs ir rūdīts, uzlabojas spēja vadīt sevi, ātri un pareizi orientēties dažādās sarežģītās situācijās, laicīgi pieņemt lēmumus, saprātīgi riskēt vai atturēties no riska. . Kā, pateicoties tam, kas cilvēkiem nāk drosme, spēks, ātrums un rīcības brīvība, spēja nepadoties un priecāties par citu uzvaru - visas tās labākās gribas un fiziskās īpašības, kuras sportam pieder, protams, proporcionāli personīgajam ieguldījumam no visiem, kas tai pievienojas? Un, lai arī mēs zinām, ka sporta loma "jauna cilvēka, kurš harmoniski apvieno garīgo bagātību, morālo tīrību un fizisko pilnību" audzināšanā ir nozīmīga, ir vietā šeit citēt to cilvēku izteikumus, kuri pilnībā iesaistījušies šajā darbībā un sasnieguši labi zināmus personiskus un publiskos rezultātus.

"Man sports ir prieks, spēka spēle, cilvēka cieņas pilnība, ātra reakcija, atjautība, izdoma, pārsteigumi un atklājumi," saka Staņislavs Žuks, bijušais daiļslidotājs un tagad plaši pazīstams treneris pasaulē.

"Man riebjas zaudēt, un tas dod papildu motivāciju strādāt centīgāk," saka Veins Rūnijs-angļu futbolists.

Sports līdzās glezniecībai, mūzikai un baletam pamazām pārliecina cilvēkus, ka cilvēka pilnība ir viena no labākajām vērtībām dzīvē. Tā saka pat filozofi, un viņu vārdi saskan ar sporta sabiedrības spriedumiem. Daudzi cilvēki saka, ka sporta augstākā nozīme ir cilvēka spēju izpaušme. Sports padara cilvēku dabiskāku, tuvāku tam ideālam, kad tiek izlīdzināta nežēlīgā pretruna ar dabas gudrību, kas visu dzīvo apveltījusi ar dzīvesprieku.

"Desmit lielajā sportā pavadītie gadi, - saka slavenais slēpotājs Žans Klods Kilijs, - bija cīņas gadi. Esmu sastapies ar visu, kas veido raksturu. Bija grūtības un zaudējumi, uzvaru prieki un sakāves rūgtums, es uzzināju skaistāko lietu pasaulē - cilvēku draudzību".

Dažādu sociāli politisko sistēmu pārstāvju izteikumos ir daudz kopīga. Arvien vairāk sportistu papildus sportam tik raksturīgajai cīņai tajā saskata attiecību sirsnību, draudzību un labvēlību starp cilvēkiem. Tā nav nejaušība. Sports, īpaši sacensību darbība – personīgi nozīmīga, grūta. Tas prasa lielu fizisko spēku. Sīvā sāncensībā, protams, katra cilvēka personība un katra rakstura īpašība izpaužas pilnīgāk un spilgtāk nekā ikdienā. Šeit jūtas izpaužas intensīvāk, griba izpaužas pilnīgāk. Tieši tad, kad tev ir grūti, tu atveries lēkmē. Tāpēc sports cilvēkam ir spēcīgs sevis izzināšanas, pašizpaušmes, pašapliecināšanās līdzeklis.

# 1. SVARBUMBŪ CELŠANAS VINGRINĀJUMU APRAKSTS

Svarbumbu celšanas tehniku nosacīti var salīdzināt ar svarcelšanas tehniku. Tomēr, apskatot un izpētot tehniku, redzamas daudzas atšķirīgas nianšes. Pirmkārt, svarbumbu īpatnējā forma un smaguma centri nosaka citādu svaru celšanas tehniku nekā svarcelšanā, jo mainās kustību trajektorijas. Otrkārt, svarbumbu svars ir noteikts, un celšanas atkārtojumu skaits pārsniedz 100 reizes. Tādēļ mainās spēku sadalījums un atpūtas stāvoklis. Ja svarcelšanā sportists ir sasprindzinājis visu muskulatūru, tad svarbumbu sportā starta stāvokli, kad svarbumbas atrodas uz krūtīm, tiek meklēts atpūtas stāvoklis. Treškārt, svarbumbu celšana attīsta atlēta spēka izturību un izturību, turpretī svarcelšana attīsta maksimālo spēku un ātrspēku. Tādēļ, lai spriest par savu vispiemērotāko tehnisko izpildes variantu, no sākuma ir nepieciešams apgūt pamata tehnikas kustības un tikai tad tās pielāgot savām personiskajām un individuālajām īpatnībām.

Pirms sākt mācīt sacensību vingrinājumus no sākuma ir nepieciešams iemācīt vispārēji sagatavojošos vingrinājumus, kas ir līdzīgi vai ir kāda kustības daļa no sacensību vingrinājuma. Mācot vispārējos vingrinājumus tajos uzreiz ir nepieciešams iemācīt pareizu elpošanu. Lai atlētam visos vingrinājumos veidotos pareiza kustības un elpošanas tehnika, trenerim tas ir nemitīgi jākontrolē. Kustību iemaņām ir jānostiprinās līdz automātiskai izpildei. Ja treneris tam neseko līdzi, tad jau īsā laikā var parādīties nepareizs vingrinājumu tehniskais izpildījums un elpošana, kas turpmāk var atstāt iespaidu mācot sacensību vingrinājumu. Nepareizi izpildot vispārēji sagatavojošos vingrinājumus, ilgākā laika periodā izpildījums nostiprināsies, veidojot nepareizu kustību stereotipu. Nostiprinoties nepareizam kustību stereotipam, pēc tam to ir ļoti grūti izlabot, un tas aizņems daudz vairāk laika nekā to varētu iemācīt no jauna. Ja vienkāršie vingrinājumi ir labi apgūti un izpildes tehnika ir nostiprinājusies līdz automātismam, tad var sākt mācīt pašu sacensību vingrinājumu. Sacensību vingrinājumus varētu sākt mācīt no raušanas, jo šī kustība ir primitīvāka un vienkāršāka nekā grūšanā. Kopā ar raušanu var arī sākt mācīt grūšanu, bet tas ir jādara ļoti pakāpeniski, neveidojot pārslogošanu atlēta uztveršanas spējām. Jo mazāk kustību māca, jo vieglāk un ātrāk atlēts tās apgūs. Jaunas informācijas pārpilnība var radīt grūtības to uztvert pilnībā un bremzēt kustību apmācības gaitu. Apgūstot raušanas iemaņas var pastiprināti pievērst uzmanību grūšanas pilnīgai apmācībai un vēlāk arī grūšanas garā cikla apmācībai.

## RAUŠANA

Raušanas vingrinājums tehniski ir sarežģīts, jo būtībā, ir nepieciešams regulēt kustību potenciālu, kad svarbumba ir kustībā, tā ir jānotur virs galvas, saglabājot ķermeņa stabilitāti, jāņem vērā arī svarbumbas pārvietošanās ātrums abos virzienos, tāpat ir būtiski atslābināt muskulatūru visā vingrinājuma izpildes laikā. Pēc tehniskā izpildījuma raušana ir nopietns vingrinājums klasiskajā divcīņā, spēkam un atlēta personīgajam svaram izpildot raušanu ir liela nozīme, bet nav noteicošā. Apskatot dažādu čempionātu protokolus, var pārliecināties, ka vieglāko svara kategoriju atlētu rezultāti tikai nedaudz atpaliek, bet dažreiz pat pārspēj smagsvaru rezultātus.

Pirms atlēts sāk izpildīt svarbumbu raušanu sākuma stāvoklī sportista kājas ceļu locītavās ir saliektas gandrīz līdz taisnam leņķim. Pēdas ir novietotas nedaudz platāk par plecu platumu, pirkstgali nedaudz izvērsti. Ķermeņa augšdaļa ir nedaudz noliekta uz priekšu. Svarbumba atrodas uz grīdas nedaudz priekšā sportistam. Sportists satver svarbumbas rokturi ar vienu roku no apakšas (četri pirksti satver svarbumbas rokturi no apakšas, bet īkšķis – no augšas), bet otru roku tur sānis. Pirms sāk svarbumbas raušanu augšā, nedaudz tiek iztaisnotas kājas un mugura, svarbumba taisnā rokā tiek vērēta atpakaļ starp kājām. Izpildot svarbumbas vērzienu atpakaļ, kājas ceļu locītavās tiek nedaudz saliektas un ķermeņa augšdaļa noliekta uz priekšu. Tad, kad svarbumba sāk kustību uz priekšu, sportists, strauji iztaisnojot kājas un muguru, vērē svarbumbu priekšā, augšā taisnā rokā. Kad svarbumba atrodas gandrīz jau augšā taisnā rokā, nepieciešams nedaudz pagriezt plaukstu uz āru, tajā pat laikā atslābinot plauksta satvērienu, lai beigās svarbumba neizdarītu triecienu pa apakšdelmu. Ja šī kustība tiek pareizi izpildīta, svarbumba apgriežas ap apakšdelmu un viegli uzgulstas uz to. Svarbumba jānofiksē augšā taisnā rokā apmēram 1 – 2 sekundes. Mugurai un kājām jābūt taisnām, brīvā rokai jāatrodas sānis. Lai atkārtotu kustību, svarbumba taisnā rokā tiek virzīta uz priekšu lejā. "Raušanas" atkārtojumi ar vienu roku tiek izpildīti līdz brīdim, kad sportists vairs noguruma dēļ nespēj izpildīt vingrinājuma atkārtojumu, vai arī līdz konkrēta atkārtojuma skaita sasniegšanai. Pēc tam svarbumbu pārlik otrā rokā. Tas tiek darīts brīdī, kad svarbumba atrodas pozīcijā pirms vērzienu atpakaļ. Tajā brīdī brīvās rokas plauksta tiek uzlikta virs plauksta, kura satvērusi svarbumbas rokturi. Apakšējā plauksta atbrīvo rokturi un tas tiek satverts ar virsējo plaukstu. Vajadzības gadījumā var izpildīt vienu papildus vērzienu starp kājām, kam seko "raušana" ar nenogurušo roku.

## **GARAIŠ CIKLS**

Garais cikls tiek uzskatīts par grūtāko vingrinājumu sportista piedzīvotā fiziskā spriedzes, kā arī vingrinājuma tehniskās sastāvdaļas ziņā. Šis vingrinājums ir grušanas un raušanas vingrinājumu simbioze.

Vingrinājums sākas ar svarbumbu pacelšanu no grīdas uz krūtīm, pēc tam svarbumbas tiek paceltas uz augšu virs galvas, kam seko fiksācija un tālāka nolaišana pa trajektoriju "uz krūtīm-svarbumbu nolaišana starp kājam, nenolaižot tās uz grīdas". Šis ir viens vingrinājumu cikls. Sportista mērķis ir maksimāli pacelt svarbumbas 10 minūšu laikā.

Lai sekmīgi veiktu šo celšanas disciplīnu, sportistam ir jābūt pietiekamām fiziskajām, kā arī tehniskajām iemaņām. Ja attiecībā uz svarbumbu celšanu uz augšu no krūtīm viss ir pavisam vienkārši, tad svarbumbu nolaišanai uz krūtīm ir dažas svarīgas tehniskās īpašības, kas ļauj maksimāli racionāli izmantot sportista fiziskās iespējas.

Kā jau minēts, garā cikla vingrinājums ietver divus vingrinājumus - klasisko grušanu un raušanu. Tieši raušanu var uzskatīt par pamatu svarbumbu celšanai uz krūtīm. Šeit, tāpat kā raušanā, ir tādas kustību fāzes kā šūpošanās un sprādziens, kā arī kāju svārsta kustība. Vienīgā atšķirība ir tāda, ka garajā ciklā tīri raustīšanās šo kustību fāžu galvenais uzdevums ir celt svarbumbas uz krūtīm, nevis uz pozīciju virs galvas.

Tātad, lai pēc iespējas racionālāk izmantotu fiziskās spējas, ceļot svarbumbas uz krūtīm, veicot darbu, ieteicams pilnībā izmantot relaksācijas fāzes. Šajās fāzēs ietilpst kāju svārsta kustība šūpošanās brīdī, kad sportistam ir jāatslābina četrgalvu muskulatūra šūpošanās.

Ieteicams arī atslābināt apakšdelmu muskuļus svarbumbu inerces kustības brīdī šūpošanās un raušanas brīdī. Turklāt svarīga tehniskā nianse ir beigu punkts - roku novietošana ar inventāru uz krūtīm. Daudzi gan iesācēji, gan diezgan pieredzējuši sportisti ļoti intensīvi liek svarbumbām graut, tādējādi dodot pārmērīgu paātrinājumu un rezultātā palielinot kustības trajektoriju, kad roku elkoņi paceļas augstu un svarbumbas praktiski atrodas uz pleciem, kam seko elkoņu novietošana uz gūžas kaulu virsotnēm un atsvaru ripināšana uz krūtīm. Tas izraisa pārmērīgu enerģijas patēriņu un priekšlaicīgu sportista nogurumu.

Svarbumbu graušanas spēkam jābūt pietiekamam, lai nodrošinātu īsāko kustības trajektoriju no pārrāvuma punkta līdz galam, kad svarbumbas tiek paceltas uz krūtīm. Trajektorijai jābūt tieši visīsākajai, kad nenotiek pārmērīga roku elkoņu celšana un elkoņi tiek uzstādīti gūžas kaula galotnēs vienlaikus ar svarbumbu nolaišanu uz krūtīm. Tas ļauj maksimāli racionāli izmantot ķermeņa fiziskās iespējas, novēršot sportista priekšlaicīgu nogurumu.

## **GRŪŠANA**

Klasiskā grūšana kopā ar svarbumbu raušanu ir daļa no svarbumbu celšanas dīvcīņas. Vingrinājums tiek veikts šādi: pēc komandas "Starts" sportists paceļ svarbumbu uz krūtīm un sāk tos pacelt. Sacensību mērķis ir veikt pēc iespējas vairāk pacēlienu 10 minūšu laikā. Grūšanas vingrinājuma sākumā sportists atrodas pamata pozīcijā, svarbumbas atrodas uz platformas sportista priekšā.

Paceļot svarbumbas uz krūtīm, tām jāliek plaukstā tā, lai vingrinājuma laikā būtu izslēgta tā izkrišanas iespēja. Vienīgais pareizais svarbumbu novietošanas variants ir, tā teikt, diagonāls novietojums plaukstā: svarbumbu rokturis atrodas pa diagonāli - rādītājpirksta pamatne - plaukstas pamatne. Tieši ar šādu priekšgala izvietojumu ir pilnībā izslēgta svarbumbas patvaļīga pārvietošanās vai zudums. Jāņem vērā, ka šī loka atrašanās vieta ir vienāda visiem celšanas vingrinājumiem. Turklāt pēc pacelšanas uz krūtīm sportists nostāda elkoņa locītavas tā, lai tās visefektīvāk izmantotu kā sviras celšanas procesā. Šajā stāvoklī rokas ir visizturīgākās pret stresu un visefektīvāk tiek izmantotas, spiežot svarus. Svarcelšanas josta ir laba izvēle tiem sportistiem, kuriem roku garums neļauj pareizi novietot elkoņus. Šajā gadījumā jostas augšējā mala būs arī labs pamats elkoņu savienojumu iestatīšanai. Kājas jānovieto tā, lai nodrošinātu visefektīvāko darbu, proti, izstumšanu. Tā kā kājas tiek izmantotas arī kā sviras, tās ir jāneregulē tā, lai viss stumšanas spēks tiktu uz augšu. Tādējādi visefektīvākā pozīcija būs kāju pozīcija plecu platumā vai nedaudz šaurāka. Šajā pozīcijā viss stumšanas spēks tiks vērsts uz augšu.

Veicot grūšanu, sportists no sākotnējā stāvokļa "svarbumbas uz krūtīm, pēdas plecu platumā" veic nelielu pustupu, kam seko asa izgrūšana ar kājām un vienlaicīga iegurnā kustība uz priekšu uz augšu, tādējādi pārvietojot spēku uz elkoņa locītavām un spiežot rokas ar svarbumbu uz augšu. Vienlaicīgi ar roku izstiepšanu ar svarbumbam gala punktā augšā, tiek veikta otrā, dziļāka iegremdēšana. Tas ir nepieciešams, lai atvieglotu roku darbu. Tālāk kājas tiek iztaisnotas un svarbumbas uz īsu brīdi tiek turētas virs galvas fiksācijas stāvoklī, tālāk nolaižot līdz krūtīm nākamajam pacēlienam.

## **2. SVARBUMBŪ CELŠANAS PRIEKŠROCĪBAS UN TRŪKUMI**

Svarbumbu celšana ir ļoti noderīga cilvēka dzīvē. No bērnības līdz sirmam vecumam šis sporta veids lieliski atveseļo ķermeni. Piemērots ne tikai vīriešiem, bet arī sievietēm. Svarbumbu celšana noder skeleta muskulatūras attīstībai, palīdz cīņā ar lieko svaru, fizisko neaktivitāti. Kā jebkuram sporta veidam, svarbumbu celšanai arī ir savas priekšrocības un trūkumi.

### **PRIEKŠROCĪBAS**

1. Atbrīvošanās no liekā svara. Svarbumbu celšana palīdz zaudēt svaru un attīstīt sportistam atlētisku ķermeņa uzbūvi. Parādās figūras reljefs un slaidums.
2. Drošs sporta veids. Salīdzinot ar citiem sporta veidiem, svarbumbu celšana, iespējams, ir vismazāk bīstama. Ievērojot noteiktus noteikumus un pieredzējuša trenera (mentora) uzraudzībā, ir iespējams samazināt iespēju gūt traumas gandrīz līdz nullei.
3. “Tīrs” sports. Šajā sporta veidā nav nekādas saistības ar dopingu. Patiešām, lai sasniegtu sporta un sacensību augstumus, nepalīdzēs ne tabletes, ne steroīdi, ne risinājumi, jo stingrā attieksme būs galvenais dopings. Pacietība un gribasspēks un pareizā tehnika palīdzēs sasniegt rezultātus.
4. Taupījums. Svarbumbu celšana neprasa lielus ieguldījumus. Lietu saraksts ir īss. Būs nepieciešami: svarbumbas, stienis, josta, vairāki maināmi T-krekli, ērti apavi un, protams, laiks.
5. Daudzpusība. Svarbumbu celšana palīdz attīstīt dažas prasmes un attīstīt spēka un izturības līmeni, kas veicinās panākumu gūšanu arī citos sporta veidos.
6. Nav stingru diētu. Vingrojot ar svarbumbām, nav nepieciešams sevi mocīt, ievērojot stingras diētas ar augstu olbaltumvielu saturu. Neapšaubāmi, ir jāievēro kāda kompetenta pieeja uzturam, taču nevajadzētu to pārvērst par kārtējo gribasspēka vingrinājumu. Taču ērtāk un pareizāk ir sportot tukšā dūšā.
7. Muguras slimību profilakse. Daudzi apgalvo, ka nodarbošanās ar spēka sporta veidiem visbiežāk izraisa dažādu muguras slimību attīstību. Tomēr tas ir kļūdaini, turklāt tas ir vienkārši absurds. Gluži pretēji, tas stiprina muguras muskuļus un ir lieliska skoliozes profilakse. Daži vingrinājumi, cita starpā, koriģē figūru un pareizu stāju.
8. Dažādība. Svarbumbu cēlāja apmācība ir interesanta un daudzveidīga. Visi sporta veidi un atpūta, kas attīsta izturību, ir attiecināmi arī uz svarbumbu celšanu. Tas, piemēram,

peldēšana, skriešana, cīņas mākslas, slēpošana un citi. Tāpat ļoti populārs, bet tajā pašā laikā maldīgs ir uzskats, ka vingrinājumi ir vienmuļi un īsti neatšķiras. Patiesībā tas tā nav. Ir zināms skaits tradicionālo vingrinājumu, taču laika gaitā tiek izstrādāti jauni, jo sports nestāv uz vietas, un neviens netraucē radoši ķerties pie lietas, lai būtiski uzlabotu rezultātu. Ir iespēja izdomāt savas vai pielāgot iepriekš izstrādātās pieejas.

9. Patīkamas sajūtas pēc treniņa. Patīkama lidojuma sajūta pavadīs katru treniņu. Lai gan treniņa laikā esi noguris, tas sniedz viegluma sajūtu, relaksāciju un cita starpā lieliski nomierina nervus, rada spēcīgu pašapziņu, iespējams, pat vieglas eiforijas sajūtu.
10. Mierīgs sports. Salīdzinot ar citiem sporta veidiem, svarbumbu celšana ir ļoti mierīga. Nav kaislību un negatīvu emociju karstuma.

## **TRŪKUMI**

1. Izklaides trūkums. Tā kā šis ir diezgan mierīgs sporta veids, tas arī nav iespaidīgs vienlaikus, jo sacensībās un treniņos nenotiek ārēja cīņa. Faktiski visa cīņa notiek sportistā, kad tiek pārbaudīta viņa gribasspēks un neatlaidība, sportista spēks un izturība, bet skatītāji to īsti neredz.
2. Pārpratums no malas. Daudzi šo sporta veidu nesaprot. Galu galā ārēji nav nekādu grūtību. Tomēr tas turpinās, līdz to izmēģina paši skatītāji.
3. Sportisti neizceļas. Neskatoties uz izturības, spēka un muskuļu masas attīstību svarbumbu celšanas sportistiem, viņi nevar lepoties ar lieliem roku un rumpja tilpumiem. Nav šaubu, ka ir svarbumbu celāji ar skaistu uzpumpētu figūru, taču tas ir retums. Bet tas nav galvenais. Sportojot galvenais ir uzlabot veselību, dzīves kvalitāti, paaugstināt imunitāti, stiprināt saites un locītavas, attīstīt fiziskās spējas.

### **3. SVARBUMBŪ CELŠANAS VINGRINĀJUMU IETEKME UZ JAUNIEŠU SPĒKA PRASMĒM**

Svarbumbu celšana attiecas uz cikliskiem sporta veidiem. Svarcēlāju treniņu fizioloģiskais pamats sastāv no progresīvām funkcionālām un strukturālām izmaiņām, kas notiek organismā atkārtota darba ietekmē ar pastāvīgi pieaugošu slodzi. Šādas izmaiņas veido pamatu vispārējai ķermeņa darbības uzlabošanai un palielināšanai. Kopumā sportistam ir raksturīga visu orgānu un muskuļu harmoniska attīstība ar ievērojamu muguras, kāju un roku ekstensora muskuļu hipertrofiju. Būtiskas izmaiņas notiek muskuļu un skeleta sistēmas, ķermeņa sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmu attīstībā.

Vingrinājumi, ko sportists veic sacensībās, ilgst līdz desmit minūtēm. Šajā laika periodā veiktajam darbam raksturīga augsta intensitāte. Augsti kvalificēti sportisti vienā klasiskā vingrinājumā paceļ vairāk nekā septiņas tonnas smagumu. Lai veiktu šādu darba apjomu, ir nepieciešamas labi attīstītas ķermeņa funkcionālās iespējas. Pieaugot sportista meistarībai, pieaug viņa spēks un spēka izturība. Muskuļos notiek būtiskas bioķīmiskas un morfoloģiskas izmaiņas: palielinās atsevišķu muskuļu šķiedru apjoms, uzlabojas trenēto muskuļu asinsapgāde, palielinās to uzbudināmība.

Veicot vingrinājumus ar svarbumbam, strādājošās muskuļu grupas veic lielu darbu gan dinamisku, gan statisku, kamēr nenotiek to pilnīga relaksācija. Tas savukārt rada papildu šķēršļus asinsritei un prasa no sirds muskuļa smagāku darbu. Svarcēlājam raksturīga sirds muskuļa darba hipertrofija un lielāka asins skābekļa kapacitāte.

Svarbumbu celšana attīsta spēku, koordināciju un spēka izturību. Tā kā svarbumba ātri pārvietojas, koordinācija tiek trenēta labāk nekā tradicionālajos svarcelšanas vingrinājumos. Sirds un asinsvadu sistēma saņem arī profilaktisku stiprinošu slodzi.

Svarbumbas sagatavo muskuļu un skeleta sistēmu iespējamām turpmākajām slodzēm. Asins apgāde muskuļos un locītavās ilgstošas svarbumbu celšanas kompleksa laikā sasniedz robežu. Saites un muskuļi šajā režīmā gandrīz nav pakļauti savainojumiem, taču tie saņem lielāku slodzi un līdz ar to kļūst stiprāki. Tāpat šim procesam par labu nāk tas, ka svārs vienmēr tiek pacelts ērtā, locītavas darba stāvoklī.

Ar svarbumbu celšanu nodarbojas vairāku atkārtotumu režīmos. Norvēģu zinātnieki no Fiziskās audzināšanas un sporta universitātes (Oslo) ir pierādījuši, ka treniņi, kuros tiek iegūts liels

apjoms, pateicoties ievērojamam atkārtojumu skaitam kompleksā, veicina skrimšļa audu dabisko atjaunošanos, kas ir universāls līdzeklis muskuļu un skeleta sistēmas aizsardzībai pret smagu treniņu postojām slodzēm.

Runājot par pusaudžiem, tieši skolēniem, kuri vispar nekad nebija nodarbojušies ar jebkuru no sporta veidiem- svarbumbu celšanas vingrinājumi palīdzēs attīstīt viņu ķermeņa stāvokli un morālo izturību. Sākot no nulles, skolēni var trenēties izmantojot dažus vingrinājumus ar svarbumbam. Pašā sākuma nav jātrenē līdz laikam, kad ķermenis pilnīgi nogurst. Viss jādara pakāpeniski, lai organisms pierastu pie slodzes. Skolēnam ir jātrenē 2-3 reizes nedēļā ap 40-60 minūtēm. Var izmantot tādus vingrinājumus kā: pietupieni ar svarbumbu rokās, lai attīstītu kāju muskuļus, pusrāviens ar vienu svarbumbu rokās, lai attīstītu koordināciju, kā arī roku muskuļus, sežot uz grīdas ripināt svarbumbu no kreisas puses uz labo pusi, lai vēdera muskuļi darbotos.

Pilnībā, svarbumbu celšana pozitīvi var ietekmēt uz jebkura vecuma cilvēkiem, attīstot muskuļus, koordināciju un veiklību. Runājot par emocionālo stāvokli, svarbumbu celšana attīsta izturību, dāvina gandarījumu par paveikto darbu, dod iespēju domāt un būt vienam ar savām domām. Kad skolēns sāks nodarboties ar svarbumbu celšanu, viņš pilnīgi izmainīsies, sākot no rakstura īpašībām, beidzot ar ķermeņa pilnīgām izmaiņām, protams, ja viņam būs vēlme un mērķis sevi izmainīt. Iegūtas prasmes svarbumbu celšanā paplašina visparējo fizisko sagatavotību, uzlabo cilvēka stāju, jo tieši raušanas vingrinājumā sportistam ir iztaisnota mugura un regulārie treniņi uzlabo to, protams, veiklība un koordinācija arī ir svarīgs aspekts, kurš attīstās šajā sporta veidā.

Bērnu vecumā ir ļoti lietderīgi sākt nodarboties ar svarbumbu celšanu, jo šajā vecumā ķermenis strauji attīstās, tāpēc šis sporta veids palīdzēs uzlabot ķermeņa stāvokli, nostiprināt muskuļus un sagatavot organism smagai fiziskai slodzei.

## SECINĀJUMI

No šī darba var secināt, ka:

1. Ir 3 svarbumbu celšanas vingrinājumu veidi: raušana, garais cikls un grušana.
2. Garais cikls tiek uzskatīts par grūtāko vingrinājumu sportista piedzīvotā fiziskā spriedzes, kā arī vingrinājuma tehniskās sastāvdaļas ziņā. Šis vingrinājums ir grušanas un raušanas vingrinājumu simbioze.
3. Sportista mērķis sacensībās ir maksimāli pacelt svarbumbas 10 minūšu laikā.
4. Svarbumbu celšana ir ļoti noderīga cilvēka dzīvē. No bērnības līdz sirmam vecumam šis sporta veids lieliski atveseļo ķermeni. Bet, ka jebkuram sportam, svarbumbu celšanai ir priekšrocības un trūkumi.  
Priekšrocības: Atbrīvošanās no liekā svara, drošs sporta veids, “tīrs” sports, taupījums, daudzpusība, nav stingru diētu, muguras slimību profilakse.  
Trūkumi: izklaides trūkums, pārpratums no malas, sportistu neizcelšana.
5. Svarcēlāju treniņu fizioloģiskais pamats sastāv no progresīvām funkcionālām un strukturālām izmaiņām, kas notiek organismā atkārtota darba ietekmē ar pastāvīgi pieaugošu slodzi.
6. Vingrinājumi, ko sportists veic sacensībās, ilgst līdz desmit minūtēm. Šajā laika periodā veiktajam darbam raksturīga augsta intensitāte. Augsti kvalificēti sportisti vienā klasiskā vingrinājumā paceļ vairāk nekā septiņas tonnas smagumu.
7. Svarbumbu celšana attīsta spēku, koordināciju un spēka izturību. Tā kā svarbumba ātri pārvietojas, koordinācija tiek trenēta labāk nekā tradicionālākos svarcelšanas vingrinājumos. Sirds un asinsvadu sistēma saņem arī profilaktisku stiprinošu slodzi.
8. Svarbumbas sagatavo muskuļu un skeleta sistēmu iespējamām turpmākajām slodzēm.
9. Norvēģu zinātnieki no Fiziskās audzināšanas un sporta universitātes (Oslo) ir pierādījuši, ka treniņi, kuros tiek iegūts liels apjoms, pateicoties ievērojamam atkārtojumu skaitam kompleksā, veicina skrimšļa audu dabisko atjaunošanos, kas ir universāls līdzeklis muskuļu un skeleta sistēmas aizsardzībai pret smagu treniņu postošajām slodzēm.
10. Runājot par pusaudžiem, jauniešiem, kuri vispar nekad nebija nodarbojušies ar jebkuru no sporta veidiem- svarbumbu celšanas vingrinājumi palīdzēs attīstīt viņu ķermeņa stāvokli un morālo izturību.

11. Runājot par emocionālo stāvokli, svarbumbu celšana attīsta izturību, dod gandarījumu par paveikto darbu, dod iespēju domāt un būt vienam ar savām domām.
12. Iegūtas prasmes svarbumbu celšanā paplašina visparējo fizisko sagatavotību, uzlabo cilvēka stāju, jo tieši raušanas vingrinājumā sportistam ir iztaisnota mugura un regulārie treniņi uzlabo to, protams, veiklība un koordinācija arī ir svarīgs aspekts, kurš attīstās šajā sporta veidā.

## LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Krauksts V. *Darbspējas, trenētība, sportiskā forma un tās virsotne*. SIA „Drukātava”. Rīga, 2008. 106 lpp.
2. Leščinskis M. *Izturības attīstīšanas individualizācija svarbumbu sportā*. “Saarbrücken GlobeEdit”. 2014. 188.lpp.
3. Виноградов Г.П. *Атлетизм: Теория и методика тренировки*. – Москва. Советский спорт, 2009. 328 с.
4. Горбов А.М. *Гиревой спорт*. АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. 191 с.
5. Мишин С.Н., Тихонов В.Ф. *Координация дыхания и двигательных действий в упражнении «толчок» гиревого спорта // Вестник спортивной науки*. – М.: Советский спорт. 2009. №1. С. 12.
6. Руднев С., Л. *Техника выполнения и методика обучения рывку. Гиревой спорт в России и в мире*. 2009. № 1. С. 56.
7. Тихонов, В.Ф., Суховей, А.В., Леонов, Д.В. *Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки*.–М.: Советский спорт, 2009. 132 с.
8. Belkovskis G. *Svarbumbu celšanas noteikumi* [tiešsaite]: Latvijas svarbumbu celšanas asociācija. Rīga, 2007. [skatīts 2022.g. 5. janvārī].  
Pieejams: <http://www.svarbumba.lv/?q=node/66>
9. The history of the European and International movement. [Online]: International Union of Kettlebell Lifting. [cited 16 December 2021]. Available: [http://www.giriiukl.com/Eng/sub\\_men/history\\_rus\\_2.html](http://www.giriiukl.com/Eng/sub_men/history_rus_2.html)
10. Бердников Г. *Гиревой спорт- красиво и полезно* [tiešsaite]: [skatīts 2022.g. 10.janvārī].  
Pieejams: <https://gazeta.sfu-kras.ru/node/4479>
11. *Гиревой спорт- плюсы и минусы занятий* [tiešsaite]: [skatīts 2022.g. 8.janvārī].  
Pieejams: <https://plusminusi.ru/girevoj-sport-plyusy-i-minusy-zanyatij/>
12. *Международные правила соревнований : Международный союз гиревого спорта* [skatīts 2021.g.28.decembrī].  
Pieejams: [http://www.giriiukl.com/sudejstvo\\_rus.html](http://www.giriiukl.com/sudejstvo_rus.html)
13. *Плюсы и минусы гиревого спорта* [tiešsaite]: [skatīts 2022.g. 7.janvārī].  
Pieejams: <http://www.giri24.ru/plyusy-i-minusy-girevogo-sporta/>
14. Рева А. *Польза тренировок с гирями* [tiešsaite]: [skatīts 2022.g. 7.janvārī].  
Pieejams: <https://justsport.info/fitness/polza-trenirovok-s-giryami>
15. *Физиология: Физиологическая характеристика гиревого спорта*. [tiešsaite]: [skatīts 2022.g. 9.janvārī].  
Pieejams:<http://girevoy-sport.ru/%D0%BE-%D0%B3%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/>