

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел»

Согласовано
На педагогическом совете
Протокол № 4 от «30» 05 2017 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»
В.А. Панфиленко
Приказ № 206 от «01» 06 2017 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа
по гиревому спорту

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап спортивного совершенствования - без ограничений

Разработчик программы:
Панфиленко В.А. – тренер-преподаватель

Мегион 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	12
3	Методическая часть программы	26
3.1	Теоретическая подготовка	26
3.2	Тактическая подготовка	30
3.3	Техническая подготовка	30
3.4	Общая физическая подготовка	45
3.5	Специальная физическая подготовка	47
3.6.	Требования к выполнению техники безопасности	49
3.7	Восстановительные мероприятия	50
3.8	Психологическая подготовка	51
4	Система контроля и зачетные требования	79
5	Перечень информационного обеспечения	82
	<i>Приложение №1. Оборудование и спортивный инвентарь</i>	85
	<i>Приложение №2. Обеспечение спортивной экипировкой</i>	86
	<i>Приложение №3. Программа круговых тренировок развития силовой выносливости для групп начальной подготовки</i>	87
	<i>Приложение №4. Программа круговых тренировок развития силовой выносливости для групп тренировочного этапа</i>	89

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Гиревой спорт» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» (далее ДЮСШ «Вымпел») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 26.12.2014г. №1078 «Об утверждении Федерального стандарта по спортивной подготовке по гиревому спорту»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Устава МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преобладание в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

1.1. Характеристика гиревого спорта.

Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя. Существует две дисциплины у мужчин и одна у женщин. Мужчины соревнуются в классическом двоеборье или толчке по длинному циклу. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой. В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это один из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней. В прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств. Статус международного этот вид спорта получил в наше время.

Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований. Гири, как наиболее доступное средство для физического совершенствования человека, не требующее больших материальных затрат, стало привлекательным для большого количества населения, как в России, так и за ее пределами.

За сравнительно короткий промежуток времени (менее 40 лет) гиревой спорт превратился из национального вида спорта, которым занималось население несколько союзных республик бывшего СССР, в многонациональный вид спорта, который культивируется в 50 странах Европы, Америки, Азии и Австралии.

В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны (ГТО), сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

Настоящая Программа написана в соответствии с данным законом и охватывает основные методические, организационные требования, предъявляемые к учебной и учебно-тренировочной работе в гиревом спорте.

В основу Программы положены нормативные требования по специальной и общей физической подготовке, научные и методические разработки ведущих отечественных и зарубежных специалистов, а также изучение и обобщение опыта ведущих тренеров-преподавателей по гиревому спорту. Она представляет собой целостную систему непрерывной поэтапной специальной подготовки спортсменов-гиревиков, с учетом опыта работы по подготовке высококвалифицированных спортсменов раскрывает содержание многолетней подготовки спортсменов групп начального обучения до их - спортивного совершенствования.

1.2. Отличительные особенности гиревого спорта.

1) Достаточная техническая простота выполняемых упражнений. Согласно действующим в настоящее время правилам соревнований, в гиревой спорт входят упражнения: жим одной гири, толчок двух гирь и рывок одной гири. Все это упражнения циклического характера, с отягощением сравнительно небольшого веса. Они осваиваются довольно быстро, поскольку не связаны с каким-либо безопорным перемещением в пространстве системы спортсмен — снаряд (как, например, в тяжелой атлетике) или сложным перемещением спортсмена (как в гимнастике, акробатике).

И хотя перемещение общего центра тяжести имеется, оно происходит в каждом цикле — упражнения идентично. Как показывает практика, спортсмен со средним уровнем физического развития овладевает техникой упражнений гиревого троеборья в течение 4—6 месяцев. Это позволяет уделять больше внимания развитию и совершенствованию физических качеств.

2) Возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Лучшей формой организации занятий спортом является занятие в учебной группе, секции. Однако работа по сменам и многие другие виды трудовой деятельности человека не дают возможности тренироваться в секции, в группе, а вынуждают переходить на индивидуальные занятия с периодическим контролем тренировочных планов опытным тренером. Для индивидуальных занятий гиревым спортом не требуются спортивные залы, большие спортивные площадки. Практически в любом месте, где есть свободная площадь 4—5 м², можно поднимать гири.

3) Простота материального обеспечения. По сравнению со многими видами спорта гиревой спорт наименее трудоемок в материальном обеспечении: гири, костюм для тренировок и выступлений — трусы, майка, любые спортивные туфли. Следует отметить долговечность гирь как спортивного снаряда. Практически у гирь не ограничен срок эксплуатации. Это создает значительное преимущество гиревого спорта перед многими другими, где требуются большие затраты на материальное обеспечение занятий.

Все, что касается материального обеспечения, конечно, следует рассматривать несколько шире. Гиревому нужно заниматься штангой, бегом, метанием, выполнять упражнения на гибкость, заниматься лыжным спортом и другими видами, которые потребуют дополнительных материальных затрат.

4) Максимальное исключение случаев травматизма. Изучение упражнений гиревого троеборья, участие в соревнованиях не требуют посторонней страховки спортсмена. Выполнение упражнений не связано с элементами риска. Как правило, травмы появляются в виде срывов участков кожи на ладонях, возникающих по причине неудовлетворительной подготовки снаряда для выполнения упражнений (ручка гири должна быть гладкой, тщательно отполированной, не имеющей ржавчины); случаются такие травмы и при хорошо подготовленной гире, но это бывает, как правило, после значительного перерыва в тренировках, когда кисть «ослабла». Следовательно, природа травм в гиревом спорте лежит не в самой сути гиревого спорта, а в побочных факторах, которые можно исключить.

5) Широкий возрастной диапазон занимающихся. Ценность средства физического воспитания намного возрастает, если оно может быть использовано занимающимися различных возрастных групп. Гиревой спорт как средство физического воспитания имеет такую ценность. Хотя вопрос о возрастных границах занятий гиревым спортом в настоящее время еще не изучен в полной мере, однако практика показала, что возраст занимающихся колеблется в довольно широких рамках. Раздвинуть, расширить возрастные границы занимающихся — одна из сегодняшних проблем спорта. Действительно, во многих видах спорта начинать заниматься в 16—17 лет считается бесперспективным, а соревнования по отдельным видам спорта превратились в «детские соревнования».

Основа гиревого спорта — два физических качества: сила и выносливость, сплав которых дает новое качество — силовую выносливость.

Не принижая роль гибкости, координации, скорости в процессе занятий гиревым спортом, следует, однако, признать, что у гиревиков они не выступают на первый план, как это мы наблюдаем в гимнастике, акробатике, фигурном катании и многих других видах.

Как известно, сила, выносливость развиваются и совершенствуются в довольно широких возрастных границах, поэтому и спортивный результат в гиревом спорте можно повышать более длительное время и в более широком возрастном диапазоне.

Итак, гиревой спорт как средство физического воспитания вполне доступен широкому кругу занимающихся. Доступность его заключается в возможности индивидуальных занятий, достаточной технической простоте выполняемых упражнений, несложности материального обеспечения, возможности тренироваться и выступать в соревнованиях людям различного возраста. Занятия гиревым спортом способствуют развитию основных физических качеств, положительно сказываются на повышении физической работоспособности организма в целом. Все это дает основание считать гиревой спорт эффективным средством физического воспитания.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

1.3.1. Основные задачи и структура системы многолетней подготовки.

- разъяснение и привлечение, для занятий гиревым спортом детей школьного и подросткового возраста;
- укрепление здоровья занимающихся, содействие всестороннему, гармоничному физическому и интеллектуальному развитию;
- передача занимающимся необходимых знаний в области физиологии, анатомии, психологии спорта;
- постоянное совершенствование технической и тактической подготовки;
- подготовка спортсменов высшей квалификации и подготовка резерва в сборные команды России;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств, дисциплины;
- воспитание патриотизма, любви к Родине, к славным спортивным традициям нашего народа;
- профессиональная подготовка общественных кадров (инструкторов и судей по спорту);
- пропаганда физической культуры и гиревого спорта среди подрастающего поколения.
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями программ по виду спорта.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы всех видов спортивных школ. Весь учебный материал в программе излагается по группам: группа начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочная группа (ТГ), группа совершенствования спортивного мастерства (ГССМ), что дает возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе по мере роста мастерства спортсменов. В ней даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития, специальной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

Необходимость составления данной Программы вызвано отсутствием цельной образовательной программы по гиревому спорту для спортивных школ. Но это не означает, что данная Программа должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Каждый тренер-преподаватель при составлении плана учебно-тренировочных занятий может вносить в них свои коррективы в зависимости от цели и решаемых задач на определенном этапе.

Учебный план рассчитан на семилетнее обучение, в группах на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучение в группах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства бессрочное, которые открываются по мере необходимости. Программа предусматривает теоретическую, специальную и профессиональную подготовку, а также много внимания уделяется в ней вопросам физической и психологической подготовке, участию в соревнованиях, организационно-судейской практике.

При составлении данной Программы были учтены практические рекомендации спортивной возрастной физиологии и медицины, валеологии, психологии и гигиены, а также вопросы врачебного контроля и самоконтроля.

Учитывая то, что гиревой спорт является единственным видом спорта, где спортсмен за определенное время (10 минут), поднимает необходимое количество веса, весь учебный материал подготовлен согласно различным критериям: объема нагрузки, ее интенсивности, количеством и очередностью различных упражнений, режимом мышечной деятельности, интервалами отдыха между подходами.

Большое внимание в программе уделено многоцикловому планированию, без которого не может быть прогнозирования и роста спортивных результатов.

Отличительной чертой Программы является предлагаемая тема: «Выбор нагрузок, адекватных конкретному состоянию организма спортсмена-гиревика», что рассматривается как один из основных аспектов спортивной тренировки.

В нормативной и методической части программ были использованы материалы новых учебных пособий, книг по гиревому спорту, а также результаты научных и практических конференций. Предоставление примерных учебно-тренировочных планов дает расписание и возможно доступный объем, и интенсивность нагрузки по годам обучения. В главе «Особенности построения годичного цикла» содержатся новейшие и необходимые данные для рационального построения годичного цикла тренировки, с учетом календаря спортивных соревнований, а также уровня подготовленности занимающихся. Так же в программе приводятся основные методы тренировки спортсмена-гиревика, позволяющие пройти рубеж от новичка до мастера спорта.

Приводятся основные вспомогательные упражнения и методические рекомендации по развитию силы, силовой выносливости, которые применяют ведущие спортсмены - гиревики, даны соотношения объема возможностей, используемых для развития силы и выносливости с различными вариантами «ПМ» (показатель «ПМ» - повторный максимум).

В разделах «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика», «Врачебный контроль и самоконтроль» даны срезы основной работы в этих аспектах подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов-гиревиков являются: выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнованиям на учебно-тренировочном этапе выполнение нормативных требований по присвоению спортивных званий и разрядов единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения, а также подготовка резерва в сборные команды России.

1.3.2. Формы проведения учебно-тренировочных занятий.

В целях планомерного и качественного отбора перспективных спортсменов комплектование групп начального этапа обучения может проходить в течение учебного года. Группы комплектуются по возрасту, физической и технической подготовленности, а также по состоянию здоровья. По решению педагогического совета школы в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы разрешается зачислить учащихся более младшего возраста, которые соответствуют по уровню физической подготовки и спортивной квалификации требованиям для данной группы и не имеющих медицинских противопоказаний.

Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах первого-третьего годов обучения обычно используется лекционный метод изложения теоретического материала, а в группах учебно-тренировочных четвертого-пятого годов обучения лучше применять индивидуальные занятия. Под практикой подразумевается классификационные соревнования для учебно-тренировочных групп (турниры новичков, первенство ДЮСШ и СДЮСШОР, командные встречи, районные, городские, областные соревнования, турниры и всевозможные конкурсы силачей).

Перед началом занятий учащиеся проходят тщательное медицинское обследование. Последующие медосмотры проводятся перед участием в соревнованиях, но не реже, чем один раз в год. Для оптимального распределения занимающихся по учебным группам в начале занятий необходимо провести антропометрические измерения, а также контрольную проверку развития основных физических качеств. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития учащимся необходимо вести «Дневник самоконтроля».

Занятия по гиревому спорту проводятся в форме индивидуального или группового урока, содержание которого зависит от контингента занимающихся, а также тренировочного цикла, материальной оснащенности места занятий.

При проведении занятий следует ориентироваться на наиболее активных учащихся, однако надо стремиться к тому, чтобы основная масса занимающихся также усваивала изучаемый материал.

В конце учебного года рекомендуется проводить в группах итоговые занятия, на которых должны рассматриваться достижения каждого учащегося, здесь должны вручаться классификационные билеты и даваться задания на летние каникулы.

Гиревой спорт наиболее доступен, так как не требует сложного и дорогостоящего оборудования. Местом проведения занятий может служить специальный зал со всем необходимым оборудованием и инвентарем или типовой зал для занятий тяжелой атлетикой. В отсутствии их можно использовать в тренировке любое помещение, комнату, открытую площадку, вестибюль любого здания.

Динамичность, разнообразие форм и средств физического развития, доступность и простота вот тот далеко не полный перечень положительных сторон занятий гиревым спортом. Учитывая то, что юношам свойственно стремление к соперничеству, необходимо развивать у них терпение и настойчивость в овладении техникой классических упражнений. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны находиться под постоянным медицинским контролем. Роль тренера преподавателя заключается в том, что он обязан непрерывно контролировать и при необходимости корректировать не только физическое состояние спортсменов, но и неустанно следить за их психической и волевой подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного цикла.

1.4. Структура системы многолетней подготовки.

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерско-преподавательского состава и численности занимающихся в группе на том или ином этапе подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. В учебном плане для отделения гиревого спорта отражается режим учебных и учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп из расчета по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (Таблица №1).

Подготовка занимающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающегося на следующий этап подготовки. (Таблица №2).

В целях планомерного и качественного отбора перспективных спортсменов комплектование групп начального этапа обучения может проходить в течение учебного года. Группы комплектуются по возрасту, физической и технической подготовленности, а также по состоянию здоровья. По решению педагогического совета школы в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы разрешается зачислить учащихся более младшего возраста, которые соответствуют по уровню физической подготовки и спортивной квалификации требованиям для данной группы и не имеющих медицинских противопоказаний.

Перед началом занятий учащиеся проходят тщательное медицинское обследование. Последующие медосмотры проводятся перед участием в соревнованиях, но не реже, чем один раз в год. Для оптимального распределения занимающихся по учебным группам в начале занятий

необходимо провести антропометрические измерения, а также контрольную проверку развития основных физических качеств. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития учащимся необходимо вести «Дневник самоконтроля».

Занятия по гиревому спорту проводятся в форме индивидуального или группового урока, содержание которого зависит от контингента занимающихся, а также тренировочного цикла, материальной оснащённости места занятий. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны находиться под постоянным медицинским контролем. Роль тренера преподавателя заключается в том, что он обязан непрерывно контролировать и при необходимости корректировать не только физическое состояние спортсменов, но и неустанно следить за их психической и волевой подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного цикла.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических умений и навыков. Изучение программного материала для каждой группы рассчитано на 1 год. В каждой группе решаются определенные задачи. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Таблица № 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный, максимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Мак. объем тренировочной нагрузки в неделю (в академ. часах)	Миним./макс. возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	1	6	10-12	10	25
	2	8	10-12	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	11-12	8	14
	2	14	11-12	8	14
	3	16	12-14	8	12
	4	18	12-14	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	24	15 и старше	4	10

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 10 лет.

Максимальный возраст – не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы.

1.4.1. Этап начальной подготовки (НП)

В группах начальной подготовки до одного года обучения (1 г.): зачисляются лица мужского и женского пола, желающие заниматься гиревым спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в минимальном возрасте 10 лет, сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (Таблица №3,4). Максимальная учебно-тренировочная нагрузка - 6 часов в неделю.

Задачи этапа:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта гиревой спорт;
- ✓ ознакомление с историей развития гиревого спорта;

- ✓ получение первоначальных навыков участия в соревнованиях;
- ✓ укрепление здоровья занимающихся;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом;

На этап начальной подготовки свыше года зачисляются учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки до года и сдавшие контрольные нормативы по ОФП для своего возраста. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка - 8 часов в неделю.

Задачи этапа:

- ✓ закрепление интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ овладение необходимым теоретическим минимумом знаний и умений;
- ✓ ознакомление с основными тактическими идеями и приемами;
- ✓ изучение базовой техники гиревого спорта;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ выполнение норматива III-II юношеского разряда;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

1.4.2.Тренировочный этап (спортивной специализации ТГ).

На данном этапе подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнившие нормативы общей физической и специальной подготовке (Таблица №3,4). На *тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет* зачисляются учащиеся выполнившие (подтвердившие) II - I юношеский разряд и сдавшие контрольные нормативы по ОФП для своего возраста. Минимальный возраст учащихся 12 лет. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка - 12 часов в неделю.

Задачи этапа:

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 2-х лет обучения (1 г.):

- ✓ развитие интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ освоение и совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие скоростно-силовых качеств занимающихся;
- ✓ усвоение понятия о тренировке и гигиене спортсмена-гиревика;
- ✓ выполнение (подтверждение) норматива II - I юношеского разряда;
- ✓ спортивный массаж.
- ✓ приобретение соревновательного опыта;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 2-х лет обучения (2 г.):

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие силовых качеств;
- ✓ воспитание волевых качеств;
- ✓ изучение основ судейства и организации соревнований;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ выполнение (подтверждение) III-I разряда;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль.
- ✓ повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся;
- ✓ формирование спортивной мотивации;

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет* зачисляются учащиеся выполнившие (подтвердившие) III спортивный разряд и сдавшие контрольные нормативы по ОФП для своего возраста. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка – 18 часов в неделю.

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения (3 г.):

- ✓ расширение и укрепление полученных знаний;
- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие силовой выносливости;
- ✓ воспитание психологической устойчивости;
- ✓ приобретение углубленных знаний о режиме гиревика и методе тренировки;

- ✓ получение звания «Судья-общественник»;
- ✓ укрепление общего состояния здоровья;
- ✓ выполнение (подтверждение) III-I разряда;
- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения (4г.):

- ✓ совершенствование теоретических знаний;
- ✓ совершенствование техники рывка и толчка;
- ✓ развитие силы;
- ✓ получение сведений о психологической и волевой подготовке;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль и средства восстановления;
- ✓ практическая деятельность по организации и судейству соревнований;
- ✓ выполнение (подтверждение) III-I разряда;

В группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения (5 г.):

- ✓ совершенствование и развитие теоретических знаний;
- ✓ развитие общей выносливости;
- ✓ воспитание целеустремленности и терпения в достижении цели;
- ✓ питание спортсмена-гиревика;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль и массаж;
- ✓ судейская документация, порядок ее ведения;
- ✓ выполнение (подтверждение) I разряда, КМС;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гиревой спорт;

1.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа, выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющие разряд КМС (Таблица №3,4). Минимальный возраст учащихся 14 лет. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка составляет 24 часа в неделю.

Задачи этапа:

- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности для достижения высоких результатов;
- ✓ дальнейшее овладение программой по теоретической, физической, технической и моральной подготовке;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- ✓ сохранение здоровья спортсменов.
- ✓ расширение полученных знаний для получения звания «спортсмен-инструктор»;
- ✓ выполнение норматива КМС.

Таблица № 3

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для юношей

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подтягивание кол-во раз	Отжимание от пола кол-во раз	Прыжок в длину (см)	Приседание кол-во раз	Бег 100 м (с)	Бег 3000 м (мин)
НП-1	5	6	12	140	20	-	-
	4	5	10	130	15		
	3	4	8	120	10		
НП-2	5	8	15	150	25	-	-
	4	6	12	150	20		
	3	5	10	130	15		

ТГ-1	5	9	17	165	30	15,4	15,00
	4	7	16	155	25	15,6	15,20
	3	6	15	145	20	15,8	15,40
ТГ-2	5	11	18	175	35	15,0	13,00
	4	9	17	170	30	15,2	13,50
	3	7	16	165	25	15,4	14,10
ТГ-3	5	12	20	180	40	14,6	12,50
	4	10	18	175	35	14,8	13,10
	3	8	17	170	30	15,0	13,30
ТГ-4	5	14	22	190	45	14,2	12,30
	4	11	20	180	40	14,4	12,50
	3	9	18	170	35	14,6	13,10
ССМ	5	16	26	210	55	13,0	12,00
	4	13	24	200	50	13,2	12,15
	3	11	22	190	45	13,6	12,30

Таблица № 4

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для девушек.

группы	Упражнения общей физической подготовки						
	оценка	Подъём туловища на полу кол-во раз	Отжимание от скамейки, кол-во раз	Прыжок в длину (см)	Приседание кол-во раз	Бег 100 м (с)	Бег 3000 м (мин)
НП-1	5	20	8	130	15	-	-
	4	18	6	120	12	-	-
	3	16	4	110	10	-	-
НП-2	5	24	10	140	20	-	-
	4	22	8	135	16	-	-
	3	20	6	130	12	-	-
ТГ-1	5	27	12	145	24	17,4	15,45
	4	25	10	140	20	17,6	16,00
	3	23	8	135	16	17,8	16,15
ТГ-2	5	30	14	150	28	17,0	15,30
	4	28	12	145	24	17,2	15,45
	3	26	10	140	20	17,4	16,00
ТГ-3	5	33	17	155	32	16,8	15,00
	4	31	16	150	28	17,0	15,15
	3	29	15	145	24	17,2	15,30
ТГ-4	5	35	18	165	36	16,6	14,45
	4	33	17	160	32	16,8	15,00
	3	31	16	155	28	17,0	15,15
ССМ	5	45	22	180	44	16,2	14,15
	4	40	20	175	40	16,4	14,30
	3	35	18	170	36	16,6	14,45

Примечание:

1. В таблицах 3 и 4 установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

2. В отдельных случаях учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического совета, при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого результата.

3. В том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача.

4. В том случае, если спортсмен входит в основной состав сборной команды города и выше, и регулярно показывает высокие результаты, то, независимо от возраста, он может быть зачислен в ШВСМ или школу Олимпийского резерва.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных тренировок (прикидок), осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, тренировок с высококвалифицированными спортсменами, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы в спортивной школе. Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Количество времени, отводимое на учебно-тренировочный процесс, равно, как и минимальный численный состав групп существенно меняются на каждом этапе обучения (Таблица №2).

Максимальный же численный состав групп начальной подготовки определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества занимающихся.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения должно быть обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортивной результативностью.

Минимальный возраст зачисления в учебные группы 10 лет. Допускается зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТПП и соревновательной подготовки увеличивается (Таблица №5).

Начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) процесс подготовки занимающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Построение этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировочного процесса с учетом режима учебного процесса занимающихся и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях занимающихся регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта гиревой спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по гиревому спорту осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки (Таблица № 6). Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте спортсмены могут принимать участие как минимум в двух дисциплинах: двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределение тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку спортсмена.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Таблица № 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	60-65	55-60	48-52	42-46	34-39
Специальная физическая подготовка (%)	11-15	12-17	14-19	22-27	31-41
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1-2	2-4	2-4	5-7
Участие в соревнованиях,	1	1-3	3-4	5-6	6-7

тренерская и судейская практика (%)					
---	--	--	--	--	--

Таблица № 6

Примерный учебный план на 43 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап НП		Тренировочный этап		Этап ССМ
		до года	свыше года	до 2х лет	свыше 2х лет	
1	Теоретическая подготовка	4	4	10	14	14
2	Общая физическая подготовка	178	224	272	270	316
3	Специальная физическая подготовка	27	49	70	125	428
4	Технико-тактическая подготовка	37	55	122	123	184
5	Соревновательная подготовка	4	4	10	14	18
6	Психологическая подготовка	-	-	-	20	30
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8	12
8	Контрольно-переводные нормативы	4	4	6	6	8
9	Восстановительные мероприятия	-	-	14	14	14
10	Врачебный и медицинский контроль	4	4	6	8	8
Общее количество часов		258	344	516	602	1032

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	4	4	5	5	8-10
Отборочные	-	1-2	4	5	4-6
Основные	-	-	1-2	3-4	3-4
Главные	-	-	-	1	1

2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий гиревым спортом.

Многолетняя подготовка спортсмена – единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям; сложная специфическая система с множеством переменных и динамикой возрастных особенностей спортсмена.

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. Характерно, что с возрастом периоды развития этих способностей чередуются: активный рост морфофункциональных показателей и физических качеств, сменяются снижением названных показателей. Знания об указанных особенностях позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В

многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные, возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д. Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов представлены в таблице №7.

2.2.1. Особенности тренировочного процесса у юношей.

На этапе начальной подготовки направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

У детей в 10-11 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при замедленном росте длины тела. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, усиливается развитие скелетных мышц, умеренное увеличение размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Если учесть, что в возрасте от 6 до 12 лет осваивается значительная часть двигательных навыков, приобретаемых человеком в течение всей жизни, то разучивание большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Доступность и естественность бега на различные дистанции также является необходимостью включать их в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мышечной регуляции. К началу прироста мышечной массы создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уровне близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возрастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

2.2.2. Особенности тренировочного процесса у девушек.

Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого происходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропорций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

Первая группа - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

Вторая группа - физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

Третья группа - физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Таблица № 7.

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+			
Мышечная масса					+	+	+	+			
Быстрота		+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+	+

Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Привлекать школьников к занятиям в спортивных школах наиболее целесообразно с учетом периодов благоприятного развития физических способностей, учитывая те качества, которые преобладают в избранном виде спорта. Начало занятий в более поздние сроки приводит к увеличению плотности подготовки, так как возникает необходимость компенсировать пробелы (например, в технической подготовке), наверстывать время.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающихся (Таблица № 8).

Таблица № 8.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12
Общее количество тренировок в год	129	172	258	301	До 516
Общее количество часов в год	258	344	516	602	1032

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

2.3. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь.

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная

мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревнику лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гирь, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревнику лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

2.4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам гиревого спорта.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам гиревого спорта определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица № 9.
к предпрофессиональной программе.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Оптимальное число участников сбора

		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований	
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по гиревому спорту допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 9).

2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по гиревому спорту;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по гиревому спорту;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.6. Система спортивного отбора.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по гиревому спорту;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

2.7. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным действующим Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт [от 26.12.2014 N 1078](#).

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- а). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:
 - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
 - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- б). Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.
- с). Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе спортивной подготовки);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе спортивной подготовки);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2.8. Структура и содержание годичного цикла.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Подготовительный период. Его продолжительность зависит от квалификации спортсменов: чем выше спортивный разряд, тем меньше времени отводится на общую подготовку, как правило, этот период длится 2-4 месяца. В гиревом спорте началом подготовительного периода принято считать начало учебного года в образовательных учреждениях (сентябрь). Это позволяет спортсменам иметь достаточно времени для подготовки к началу основных соревнований, которые планируются, как правило, на осенне-зимний период. В хорошую погоду целесообразно тренировку проводить на свежем воздухе. Этот период необходим для повышения общего уровня функциональных возможностей, разностороннего развития физических качеств и координационных способностей гиревиков. На этом периоде целесообразно не увеличивать объем основных упражнений соревновательной программы и их интенсивность, но при этом общий объем тренировочной работы должен быть значительным. В этот период спортсмены постепенно втягиваются в учебно-тренировочный процесс, поэтому следует полностью исключить предельные нагрузки. Особое значение в этом периоде придается скоростно-силовой подготовке, направленной на повышение силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных упражнений. К концу периода необходимо постепенно увеличивать объем работы над техникой и повышать интенсивность занятий.

Соревновательный период. Его продолжительность зависит от квалификации спортсмена и календарного плана соревнований. Основная задача периода - совершенствование техники основных упражнений гиревого спорта входящих в программу соревнований, а также участие в самих соревнованиях. В этот период в тренировку необходимо включать околопредельные нагрузки в основных упражнениях, в то время как количество вспомогательных упражнений и их объем, в общем объеме тренировки необходимо снижать. Большое значение для достижения высоких результатов является правильная "подводка" спортсмена к соревнованиям. Как правило, за несколько недель до ответственных соревнований из тренировочного процесса почти полностью исключаются вспомогательные упражнения. Особое внимание уделяется технике

выполнения упражнений включенных в программу соревнований, технике дыхания и темпу выполнения упражнений. В период "подводки" к соревнованиям условия тренировок должны быть максимально приближены к соревнованиям. Выполнение упражнений должно соответствовать правилам соревнований. За 1-3 дня до начала соревнований рекомендуется спортсменам дать полный отдых (количество дней отдыха перед соревнованиями зависит от уровня квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена).

Предсоревновательный период. В годовом цикле подготовки спортсменов этот период, как правило, вводится с учебно-тренировочного этапа до двух лет. Этот период необходим, когда в годовом цикле подготовки присутствуют два соревновательных периода. Основная задача этого периода - восстановление организма спортсмена после соревновательного периода и его подготовка к следующему. За это время необходимо тщательно проанализировать итоги выступлений и показанные результаты, разобрать ошибки и причины просчетов в подготовке к соревнованиям и устранить их.

Переходный период. Этот период совпадает с летними школьными каникулами. Основная задача периода - оздоровление и восстановления организма спортсменов, их подготовка к очередному тренировочному циклу. Тренировочные нагрузки в этот период должны быть небольшими и носить в основном общеразвивающий характер. Хорошо сменить в этот период спортивную направленность занятий, больше уделяя внимание другим видам спорта. Особенно полезны в этом отношении игровые виды спорта, хорошо поддерживающие физическую форму и дающие прекрасную эмоциональную разрядку. Рекомендуется в этот период больше времени проводить на свежем воздухе, плавать в открытых водоемах, активно использовать кроссовую подготовку по пересеченной местности (лесах и парках).

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов:

- постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
- увеличение количества соревнований и повышение результатов;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья учащихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы учебно-тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (Таблица №1).

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает (таблица №5).

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

2.8.1. Этапы.

Первоначальное изучение. Работа на этом этапе сводится к овладению техникой способа поднимания гирь в его основном варианте. Занимающиеся получают представление о способе поднимания гири, выполняют его практически, изучают отдельные элементы, осваивают способ в целом, устраняют избыточные движения и излишние мышечные напряжения.

Углубленное разучивание. На этом этапе уточняются и осваиваются детали техники способа поднимания гири. Движения улучшаются с тенденцией на повышение качества. Основной задачей углубленного разучивания является обеспечение в дальнейшем образования наиболее совершенного навыка выполнения соревновательного упражнения. Для ее решения в основном используется метод целостного изучения упражнений в его естественном виде (без использования вспомогательных средств). Основное внимание уделяется выполнению соревновательных упражнений в строгой координации с дыханием.

Совершенствование техники соревновательных упражнений. На протяжении третьего этапа обучающиеся осваивают способ поднимания гирь (гири) и формируют свой стиль (индивидуальная манера выполнения движений). Этот этап обучения охватывает последнюю стадию обучения и весь период спортивной тренировки, так как совершенствование навыка в выполнении спортивных упражнений является составной частью этого процесса. Для совершенствования техники гиревого спорта используются средства и методы, применяемые в процессе обучения и спортивной тренировки. Учебные и подготовительные группы комплектуются с учетом уровня подготовленности в поднимании тяжестей и возраста занимающихся.

2.8.2. Начальное обучение.

Предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь. Основное их назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания.

Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями состоят из нескольких групп и изучаются в такой последовательности: элементарные движения рук и ног; положение туловища в различных фазах движения; упражнения для координации дыхания с движениями; статические позы.

Элементарные движения рук и ног. При выполнении упражнений эти группы конечностей следует располагать так, чтобы в одном случае при их движении можно было ощущать силу тяжести гирь при фиксации гирь сверху или необходимую опору рук (локтей) на гребнях подвздошных костей в упражнении толчок. В другом случае – наименьшее сопротивление и свободное движение конечности в заданном направлении в фазе полета гирь (гири) при поднимании их вверх или опускании вниз. Все движения могут выполняться в такой последовательности: напряженными конечностями (сначала медленно, затем быстро), расслабленными конечностями (сначала медленно, затем быстро). Такие движения знакомят занимающихся с величинами мышечных усилий, возникающих в зависимости от положения и степени напряжения мышц конечностей. Элементарные движения (круговые, маховые, рывковые, толчковые и др.) выполняются с гирями во всех направлениях. Они помогают правильно располагать конечности при последующем освоении техники упражнений. Рекомендуется выполнять следующие упражнения: маховые движения с облегченными гирями прямыми ненапряженными (расслабленными) руками влево, вправо, вперед, назад, одновременно и попеременно, скрестно, меняя положение ладоней (внутрь, наружу, повернуты к туловищу). Эти же движения выполнять с изменением наклона туловища, с приседами (изменяя глубину приседа).

Положение туловища в различных фазах движения. Упражнения этой группы направлены на дальнейшее ознакомление со способами поднимания тяжестей. Они выполняются в различных положениях (наклон вперед, назад, левым или правым боком вперед), с различной скоростью и с изменением направления движения (сначала вперед, затем назад, в различные стороны и т.д.). При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения: обычным шагом, скрестными шагами, спиной вперед, в различные стороны и т.д. Эти способы можно использовать в различных сочетаниях: изменять направления и способ передвижения, менять скорость

передвижения и положения рук, изменять движения рук (попеременные на одновременные и наоборот) и направление движения или скорость и др.

Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и основным средством обучения рациональному, без задержек и натуживания, дыханию в соревновательных упражнениях. В обычных условиях акт дыхания у человека выполняется без какой-либо видимой задержки между вдохом и выдохом, выдохом и вдохом. Этому непрерывному физиологическому акту должно соответствовать дыхание во время выполнения упражнений с тяжестями.

Статические позы. Эта группа упражнений направлена на совершенствование координированного чередования напряжения и расслабления различных групп мышц в статичных позах. Упражнения выполняются в различных положениях: в исходном положении перед стартом в упражнениях рывок и толчок, в исходном положении перед очередным выталкиванием, а также при фиксации гирь (гири) вверх.

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать многолетний педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое воспитание спортсмена и его совершенствование в соревновательных упражнениях. Основной целью спортивной тренировки является достижение высокого уровня спортивного мастерства и подготовка спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общих и специальных знаний;
- достижение высокого уровня развития физических и психических качеств;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсмена;
- повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильного решения всех этих задач. Важные условия спортивной тренировки – оптимальное сочетание тренировочной работы с трудовой деятельностью, в частности с учебой; соблюдение правильного гигиенического и бытового режима; обеспечение условий для проведения всесторонней физической подготовки (спортивная база, инвентарь, тренерский состав, расписание занятий и т.д.) и др.

2.8.3. Структура недельного микроцикла.

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки (таблица №10).

В Соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объёмы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном – за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объёмы основных параметров подготовки.

Таблица № 10.
к предпрофессиональной программе.

Структура преимущественной направленности тренировочных дней в недельных микроциклах по этапам годичного цикла подготовки

День недели	Этап подготовки				
	Сентябрь-ноябрь	Декабрь-февраль	Март-апрель	Май-июнь	Июль-август
1.	Сила, силовая выносливость	Сила	Сила, силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость
2.	Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
3.	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника

4.	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Силовая выносливость	Скоростная выносливость
5.	Выносливость, техника	Выносливость, силовая выносливость	Выносливость, техника	Выносливость, техника	Выносливость, техника
6.	Выносливость	Выносливость, техника	Специальная выносливость	Специальная выносливость	Специальная выносливость
7.	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Для более детального планирования годового цикла используется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На учебно-тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, применяются средства специальной физической подготовки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершенствуются необходимые навыки и умения.

На 3-5-й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

2.9. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируются по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I – пульс до 140 уд./мин. – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II – пульс 140-160 уд./мин. – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л. Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывный подъём гирь, плавание, катание на коньках или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III – пульс 160-180 уд./мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин.) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин.) работы меньшей интенсивности (I зона).

Для записи комбинаций упражнений используется следующая формула:

Отрезок интенсивной работы (мин.) x кол-во повторений кол-во серий
интервал спокойной работы или отдыха (мин.) интервал отдыха (мин.)

указывается зона интенсивности и темп подтягивания гирь (кол-во повторений в минуту)

IV – пульс 180-190 уд./мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8 до 12 ммоль/л. В упражнениях этой зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости.

V – пульс алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 сек., тем – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения (5-10 мин.)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Создание универсальной методики тренировки гиревиков одна из важнейших и актуальных проблем гиревого спорта. Суть проблемы заключается в следующем: при фиксированном весе снаряда - мы имеем различные собственные веса спортсменов. Спортсмены в полярных весовых категориях занимаются ... разными видами спорта. В самом деле, поднимая, две гири весом 32 кг каждая, атлет с собственным весом до 63 кг толкает вес на количество раз свыше 100 % своего веса, а атлет весом более 100 кг - чуть больше половины своего собственного веса. Для первого атлета это тяжелая атлетика, а для второго - гантельная гимнастика. Поэтому, учебно-тренировочный процесс - сложная, творческая работа, требующая от тренера-преподавателя четкой организации, высокого профессионального мастерства и практического опыта.

3.1. Теоретическая подготовка.

Основная задача теоретической подготовки заключается в ознакомлении учащихся с необходимым уровнем знаний для более эффективного усвоения и понимания практического материала. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице №11.

Для этапов начальной подготовки (до года и свыше года) необходимо:

- иметь представление о значении физической культуры и спорта;
- знать и уметь проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- знать правила соревнований;
- знать причины возникновения травм.

Для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) (до двух лет и свыше двух лет) необходимо:

- иметь представление об общей физической подготовке;
- знать влияние различных упражнений на организм человека;
- иметь представление о методах обучения техники упражнений;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь предотвращать причины возникновения травм;
- знать основы личной и общественной гигиены.

Для этапов спортивного совершенствования мастерства необходимо:

- знать то же самое, что и для предыдущих этапов обучения с углублением по каждому разделу;
- иметь представление о биомеханике упражнений гиревого спорта;
- знать методику планирования тренировки;

Таблица № 11.
к предпрофессиональной программе.

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап НП		Тренировочный этап		Этап ССМ
		до года	свыше года	до 2х лет	свыше 2х лет	
1	Физическая культура и спорт в России	1				

2	Состояние и развитие гиревого спорта в России.		1	1		1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена			1	1	1
4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся			1	2	1
5	Гигиена, режим и питание занимающихся спортом	1		1	1	1
6	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		1	1	2	2
7	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	1	2	2
8	Общая характеристика спортивной подготовки				1	
9	Планирование и контроль спортивной подготовки			1	1	1
10	Физические способности и физическая подготовка	1		1	1	1
11	Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка		1	1	2	2
12	Спортивные соревнования			1	1	2
Всего часов		4	4	10	14	14

- иметь представление о физиологических основах спортивной тренировки, периодизации годового цикла подготовки и задачах тренировки по периодам;
- иметь звание судьи по спорту и инструктора по спорту;
- знать основные методические приёмы и средства воспитания и самовоспитания моральноволевых качеств.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Темы для теоретической подготовки:

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гиревому спорту.

Состояние и развитие гиревого спорта в России. История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достижения сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими

упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, режим и питание занимающихся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травматизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

Физические качества и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка. Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

3.2. Тактическая подготовка.

Тактикой ведения соревновательной борьбы в гиревом спорте является система поведения гиревика на соревнованиях. Следовательно, тактическая подготовка – это выработка у гиревика рационального поведения на соревнованиях. Хотя гиревой спорт является сугубо индивидуальным видом, и соревнующиеся спортсмены не контактируют друг с другом в момент выступления, значение правильно выбранной системы поведения, является немаловажным фактором, влияющим на конечный результат.

Наиболее важными моментами, на которые необходимо обращать внимание спортсменов в ходе подготовки к соревнованиям, являются:

первое – взвешивание участников соревнований. Необходимо точно знать вес спортсмена на кануне соревнования. Если спортсмен имеет «критический» вес (близкий к верхней или нижней границе весовой категории) или вес специально сбрасывался, то на взвешивание спортсмену

необходимо прийти одному из первых для возможности корректировки своего веса до конца взвешивания.

второе – подготовка снарядов. Спортсмену необходимо позаботиться заранее о подготовке снарядов до своего вызова на помост. Плохо подготовленный снаряд может значительно снизить результат (особенно в рывке, где хорошо подготовленная гиря залог хорошего результата).

третье – правильно и вовремя проведенная разминка. О роли разминки её содержании уже говорилось выше.

четвёртое – подсчёт очков соперников. Иногда значение количества подъёмов выполненных соперником позволяет спортсмену мобилизовать свои силы и показать результат выше результата соперника выступающего впереди.

3.3. Техническая подготовка.

Технической подготовкой или обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения умений и совершенствование навыков поднимания гирь. Осваивая специфические навыки, занимающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непрерывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторонами единого и непрерывного педагогического процесса, органически связаны между собой. Границы между обучением и тренировкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники движений и развитие физических качеств и функциональных возможностей проходит в тесном единстве.

Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а также специфическим принципам спортивной тренировки.

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов гиревого спорта;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо-функциональных особенностей организма человека.

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1) *Направления движений*: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).

2) *Оси тела гиревика*: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.

3) *Плоскости тела*: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.

4) *Специальные термины*:

Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп – количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

5) *Сокращения:*

ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;

ОЦТТ – общий центр тяжести тела.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

3.3.1 Упражнение толчок.

Движения, выполняемые ногами.

Ноги выполняют одновременные симметричные движения в вертикальном направлении с умеренной амплитудой. Они играют главную роль при подъеме гирь. На этом этапе движения можно разделить на два рабочих и два подготовительных. К первым относятся: выталкивание гирь вверх после полу приседа и вставание из подседа до фиксации. Ко вторым – полу присед, во время которого предварительно растягиваются четырехглавые мышцы бедра и икроножные мышцы для их последующего мощного сокращения, а также быстрый подсед после выталкивания гирь вверх. В фазе полу приседа ОЦТТ движется вниз, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах. Стопы всей площадью опираются на помост. После предварительного растягивания мышц-разгибателей ног следует быстрое их сокращение для выталкивания гирь вверх. В результате быстрого выпрямления ног в коленях, а затем в голеностопных суставах получается хлыстообразное движение (поочередное разгибание ног в кинематических звеньях в последовательности: бедро-голень-стопа). Таз поднимается на максимальную высоту, передавая движение гирям через гребни подвздошных костей и кости предплечья. Отрыв пяток во время полу приседа снижает эффективность выталкивания из-за преждевременного включения в работу менее мощных икроножных мышц. Для эффективной работы ног в упражнении толчок необходима высокая подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах. К подготовительным движениям ног нужно отнести и амортизацию при опускании гирь после фиксации. В этой фазе после опускания гирь до уровня головы спортсмен, поднимаясь на носки,

встречает туловищем падение гири. Напряжением икроножных мышц и четырехглавых мышц бедра гасится кинетическая энергия гири.

Движения, выполняемые руками.

Движения руками подчинены движениям ног и движению всем телом. При подъеме гирь вверх в работе участвуют в основном трехглавые мышцы для фиксации гири на выпрямленных руках. Преждевременное напряжение мышц рук во время выталкивания снижает эффективность движений. Захват дужки гири в толчке всегда снизу. Дужка лежит на подушке большого пальца и проходит через середину основания ладони. Удерживание дужки гири на ладони усилием пальцев как в исходном положении перед выталкиванием, так и во время фиксации вызывает излишнее напряжение мышц предплечья и сухожилий в лучезапястных суставах. После выталкивания во время подседа руки полностью выпрямляются. Локтевые суставы укрепляются окружающими их мышцами: двуглавыми и трехглавыми мышцами плеча, плечелучевыми мышцами, сгибателями и разгибателями кисти и др. Их напряжение зависит от положения костей предплечья. Слегка согнутое, оно требует большего напряжения мышц, чем разогнутое, т.к. во втором случае укреплению сустава способствуют мышцы-разгибатели и пассивные силы костей (локтевой отросток локтевой кости прочно удерживается в локтевой ямке плечевой кости). На первом этапе изучения техники необходимо стремиться к полному выпрямлению рук во время подседа. После фиксации руки сгибаются в локтях в едином ритме с подъемом на носки, контролируя опускание гири на грудь.

Движения туловища.

Во время поднимания гири вверх и опускания их на грудь туловище совершает ритмичные движения относительно поперечной оси тела. В исходном статическом положении перед очередным выталкиванием туловище наклонено назад, голова находится в вертикальном положении. Изгиб позвоночника характеризуется сгибанием в грудном отделе. В фазе подседа туловище наклонено назад и находится на одном уровне с линией бедра. Во время выталкивания гири вверх плечевой пояс, поднимаясь, несколько отстает от подъема таза. Туловище максимально наклонено назад. В момент подседа, для создания условия выпрямления рук, следует быстрое движение туловища вперед. Такие сильные перемещения туловища в переднезаднем направлении с большой амплитудой затрудняют новичкам рационально координировать рабочие и подготовительные движения. Положение головы в основном вертикальное, она не наклоняется и не поворачивается в стороны. Однако у некоторых спортсменов есть исключение в фазе выталкивания движение головы запаздывает от движения туловища вверх. Со стороны это выглядит как запрокидывание головы назад. На самом деле при покадровом просмотре видеозаписи упражнения становится заметно, что при разгибании ног и поднимании таза вверх голова остается на прежнем уровне. Следовательно, эти спортсмены, выталкивая гири вверх, исключают действие силы тяжести головы, т.к. она в этот момент не поднимается вверх.

Дыхание.

Дыхание в исходном положении перед очередным выталкиванием затруднено. У начинающих спортсменов сила тяжести гири сдавливает брюшную полость и грудную клетку. В этом положении, чем прочнее опора локтей на гребнях подвздошных костей, тем больше облегчается дыхание, и наоборот, затрудняется, если локти упираются в мышцы живота. В фазе подседа брюшная полость и грудь еще больше подвергаются сдавливанию, и спортсмен совершает естественный выдох. В фазе выталкивания грудная клетка и живот освобождаются от давления гири, и спортсмен выполняет вдох. В фазе подседа грудная клетка фиксируется вследствие напряжения мышц плечевого пояса, верхних конечностей и брюшного пресса. Поэтому спортсмену целесообразно делать выдох. Недопустима задержка выдоха в этой фазе, что часто наблюдается у новичков. Из-за отсутствия навыка в дыхании некоторые из них задерживают выдох до момента опускания гири после фиксации. В положении фиксации гири сверху гиревика высокой квалификации совершают один или два дыхательных цикла в зависимости от темпа выполнения подъемов. Во время фиксации гири дыхание за счет экскурсии грудной клетки затруднено, зато возможно диафрагмальное дыхание. Нестабильное дыхание сопровождается нарушением работы сердца и системы кровообращения, так как ослабляется присасывающая функция грудной клетки и затрудняется ток крови в системе верхней полой вены. Последнее обуславливает застой крови на периферии и нарушение обмена веществ.

Согласование движений.

Рациональное сочетание движений ног, рук и туловища, а также дыхания обеспечивает стабильный ритмо-темповый рисунок двигательных действий. Согласованное движение кинематических звеньев помогает сохранять уравновешенное положение тела. Ноги являются основным, а часто единственным источником сил для совершения подъемов гирь. Поэтому движениями ногами подчиняются движения различных частей тела.

Упражнение толчок характеризуется сложным согласованием поочередных движений ногами, туловищем и руками. В исходном положении перед очередным выталкиванием ноги выпрямлены. Туловище разогнуто в поясничном отделе позвоночника и согнуто в грудном. Руки выполняют функцию опоры для гирь. Они прижаты к туловищу, и локти упираются в гребни подвздошных костей. Во время полу приседа туловище, голова и руки остаются в том же положении, какое принимали в исходном положении. Характерное для новичков движение в этой фазе – это движение туловища вперед, что приводит к отрыву локтей, и гири удерживаются за счет напряжения мышц рук. Основу эффективного выталкивания гирь вверх составляет согласованность сильного разгибания ног в коленном, затем в голеностопном суставах с движением туловища вперед в момент подседа. При этом туловище в грудном и поясничном отделах позвоночника разгибается. После фиксации при опускании гирь на грудь грудная клетка освобождается от напряжения, так как мышцы, удерживающие гири вверху, в этот момент расслабляются, и спортсмен делает вдох. После касания гирями плеч происходит естественный выдох. Далее падение гирь амортизируется икроножными мышцами. Туловище снова сгибается в грудном отделе позвоночника, выдавливая воздух из легких. Таким образом, в упражнении толчок наблюдается хорошо выраженная волнообразность движения туловища, подчиняясь которому совершаются дыхательные движения.

Ошибки, характерные при выполнении толчка.

Ошибка. Согнута спина при подъеме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движения рук, ног, туловища. Подъем не экономичен. Причиной может быть неумение атлета правильно держать спину (ошибки при обучении), слабые мышцы спины. В основном эта ошибка допускается начинающими спортсменами.

Исправления. Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъема гирь на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висячем положении на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бедер).

2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).

3. Подъем одной гири на грудь с виса.

Если слабые мышцы спины:

1. Наклоны на «козле» с отягощением.

2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.

3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями.

4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше.

В том или другом случае особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямой или немного пригнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

Ошибка. Согнуты руки при подъеме гирь на грудь. Из-за чего мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъем выполняется за счет силы рук. В момент подрыва руки разгибаются, в результате теряется хлесткость в подрыве.

Причины ошибки:

1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъема гирь.

2. Слишком глубокий захват дужек.

3. Скользкие дужки.

Исправления. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в висячем положении на различной высоте.

2. Тяги гирь с подъемом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъема гирь на грудь научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

Ошибка. Неполное выпрямление ног и туловища в подрыве. В результате атлет поднимает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их на груди, он вынужден делать более глубокий полу присед, из-за чего теряется равновесие (гири тянут вперёд), приходится выполнять дополнительные ненужные движения.

Причины ошибки:

1. Слишком раннее начало подрыва.
2. Слабые мышцы спины и ног.
3. Слишком тяжёлые гири.

Исправления. Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегчённых гирь в виси 3-5 с. в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.
2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).
3. Подъёмы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

1. Приседания со штангой или гирями на плечах.
2. Пружинящие выпрыгивания со штангой на плечах.

Ошибка. В подрыве гири уходят далеко вперёд. В результате атлетам особенно лёгких высоких категорий, трудно удержать гири на груди («тянут» вперёд). Приходится смещаться вперёд, прилагать значительные усилия, чтобы удержать их. После такого подъёма на грудь трудно быстро сосредоточиться для выполнения толчка от груди.

Причины ошибки:

1. Во время замаха гири излишне отводятся назад - за колени;
2. Во время подъёма на грудь спортсмен не может держать локти ближе к туловищу (ошибки при обучении).

Исправление:

1. Подъём гирь на грудь с виси из высокой стойки;
2. Подъём лёгких гирь с виси без предварительного замаха назад;
3. Замедленные тяги гирь с выходом на носки и подъёмом плеч.

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

Ошибка: гири неудобно лежат на груди. Это не позволит эффективно выполнять толчок от груди.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета из-за ошибок при обучении правильно принять стартовое положение для толчка от груди;
2. Излишне «закаченные» и не растянутые мышцы рук и плечевого пояса;
3. Слишком низко опущены или высоко подняты гири;
4. Локти излишне сведены спереди или разведены в стороны.

Исправление: «прочувствовать» мышцами различные варианты стартового положения в зависимости от положения локтей (разведены или сведены), положения гирь на груди (выше, ниже) и толчка от груди (ногами или с пружинив грудью и животом), подобрать для себя наиболее подходящий вариант и закрепить навык, используя следующие упражнения:

1. Удерживание гирь на груди до 20 сек., с максимальным расслаблением мышц рук, плечевого пояса и живота, изменяя положение гирь и локтей;

2. Полу толчок от груди от 10 – 20 и более повторений с максимальным расслаблением мышц рук и туловища. Это же упражнение, только с более высоким положением гирь на груди следует выполнять, если причиной ошибки являются слишком низко опущенные гири. При недостаточной растянутости мышц больше выполнять упражнений на растяжение мышц и подвижность в суставах.

Ошибка: в стартовом положении для толчка от груди локти слишком сильно сведены перед грудью или разведены в стороны. В том и другом случае эффективность выталкивания гирь будет снижена.

Причины ошибки:

1. Копирование начинающими гиревиками техники более именитых атлетов;
2. Обучение техники происходит без учёта тренером индивидуальных физических особенностей занимающихся.

Исправление: Целесообразно на тренировках выполнять толчок с различным положением локтей. В дальнейшем подобрать для себя наиболее приемлемое положение и в процессе подготовки закрепить его.

Ошибка: В стартовом положении и при выталкивании гирь от груди мышцы рук излишне напряжены, пальцы сильно зажимают дужки. Постоянно напряжённые мышцы быстро устают независимо от их силы.

Причины ошибки:

1. Неправильное положение гирь на груди;
2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

Исправление. Все подводящие упражнения выполнять из наиболее удобного положения гирь на груди с максимально расслабленными мышцами рук и плотно прижатыми плечевыми частями рук к туловищу. Кисти надо просунуть внутрь дужек. Пальцы могут быть согнуты, но не напряжены.

Ошибка. В момент выталкивания гири сваливаются с груди. В этом случае нарушается жёсткость выполнения упражнения, руки излишне включаются в работу и быстро устают.

Причины ошибки:

1. Слабое сцепление плечевых частей рук с туловищем, а гирь – с предплечьями;
2. Слабо прижаты руки к туловищу;
3. Низко опущена грудь в момент выталкивания гирь от груди.

Исправление. Для улучшения сцепления рекомендуется выполнять толчок в футболке, а в местах прикосновения рук с туловищем футболку следует увлажнить. Для освоения правильного положения груди в момент выталкивания применяются подводящие упражнения толчка от груди и особенно:

1. Удерживание гирь на груди до 10с., с чуть большим отведением таза вперёд;
2. Полу толчок гирь с большим количеством повторений.

Ошибка. Неполное выпрямление ног при выталкивании гирь с груди. В этом случае атлет выталкивает гири на недостаточную высоту. Чтобы удержать их вверху, приходится делать более низкий полу присед, что часто приводит к потере равновесия и излишним напряжениям мышц. Толчок не экономичен.

Причины ошибки:

1. Слабые мышцы – разгибатели ног;
2. Слишком низкий пружинящий полу присед при выталкивании гирь.

Исправление. Рекомендуются упражнения для развития силы ног и в первую очередь:

1. Приседание со штангой или гирями на плечах;
2. Полу толчок с небольшим сгибанием ног и выходом на носки;
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах (мягко).

Ошибка. Недостаточный полу присед после выталкивания гирь с груди. В этом случае затрудняется выпрямление рук вверху и удерживание гирь.

Причины ошибки:

1. Из-за ошибок при обучении атлет не может выполнить присед нужной глубины;
2. Недостаточная подвижность в локтевых, плечевых суставах (при этих физических недостатках в полу приседе с гирями вверху руки не удерживают гири).

Исправление. Выполнять следующие упражнения:

1. Удерживание гирь вверху на прямых руках в полу приседе различной глубины;
2. Перемещения вперёд в полу приседе с гирями вверху;
3. Выполнять больше упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса, на подвижность в суставах.

Ошибка. В момент фиксации вверху на прямых руках гири «тянут» вперёд. В этом случае удерживать их очень трудно.

Причины ошибки:

1. В момент выталкивания атлет смещает ОЦТ вперёд;
2. Недостаточная растянутость мышц и подвижность суставов плечевого пояса, рук.

Исправление. Выталкивать гири с полной ступни и строго вверх. Подниматься на носки лишь после того, как полностью выпрямятся ноги при выталкивании. Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.
2. Полу толчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания – с выходом на носки;
3. Полуприсяды с гирями вверху. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах.

Ошибка. Слишком низкий предварительный полу присед при выталкивании гирь от груди. В работу излишне включаются крупные мышцы – разгибатели ног и быстро устают. Теряется жёсткость выталкивания.

Причины ошибки:

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц живота для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании;
2. Слишком замедленный предварительный полу присед;
3. Слабые мышцы ног.

Исправление. Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются:

1. Удерживание до 10 с. гирь на груди, на слегка согнутых ногах;
2. Полу толчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью);
3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки;
4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях.

Ошибка. В момент фиксации вверху на прямых руках гири расходятся в стороны. Удерживание гирь затрудняется.

Причина ошибки. Недостаточные растянутость мышц и подвижность в суставах рук и плечевого пояса.

Исправление. Необходимо значительно прибавить тренировочного времени на выполнение специальных упражнений на растяжение мышц рук и плечевого пояса и развитие подвижности в суставах. Из упражнений с гирями рекомендуются следующее:

1. Полу приседы различной глубины со сведением до касания гирями вверху на прямых руках;
2. Ходьба в полу приседе со сведёнными до касания гирями вверху на прямых руках.

Ошибка. Сильное амортизирующее сгибание и разгибание ног при опускании гирь на грудь. В результате быстро устают мышцы – разгибатели ног, на которые приходится большая нагрузка при выполнении основного движения – выталкивания гирь вверх.

Причина ошибки. При обучении атлет не освоил более экономичный способ опускания гирь на грудь.

Исправление. Амортизирующую функцию при опускании гирь на грудь выполняют не ноги, а плечи, грудь и позвоночник. Рекомендуется следующее упражнение. Поднять лёгкие гири вверх на прямые руки. Опуская их, одновременно поднять плечи и встать на носки. Как только гири коснутся плеч, опустить плечи вместе с гирями, встать на полные ступни, подать таз немного вперёд. Ноги в коленях не сгибать.

Ошибка. В толчке «до отказа» подсед в последних подъёмах без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверху, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней

обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверху на прямых руках при максимальном утомлении.

Причины ошибки:

1. Неумение выполнять подсед «разножкой»;
2. Ограниченная гибкость и растянутость мышц плечевого пояса. (Именно «стянутость» плечевого пояса не позволяет выполнять более низкий полу подсед.)

Исправление.

1. Выпрыгивание с расстановкой ступней в стороны на различную ширину (10 – 30 см.) с последующим полу приседом.
2. Полуприседания с гирями вверху на прямых руках с широкой расстановкой ступней в стороны. При ограниченной растянутости мышц рекомендуются специальные упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах.

Ошибка. Несогласованность движений ног, туловища и рук при выполнении толчка. Вследствие этого нарушается общая координация движений, сбивается дыхание.

Причины ошибки:

1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности.
2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Могут быть и другие причины.

Исправление. Освоение всех элементов толчка в отдельности, согласовывая движения рук, ног, туловища, затем – толчок в целом с лёгкими гирями. Для лучшего «запоминания» движений и сочетания движений в начале обучения рекомендуется все упражнения выполнять в замедленном темпе.

Ошибка. Несогласованность движений и дыхания, из-за чего значительно быстрее наступает общее утомление при выполнении толчка «до отказа».

Причины ошибки.

1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных частей толчка.
2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

Исправление. При обучении все элементы толчка необходимо выполнять непринуждённо и в строгом сочетании движений с дыханием. Закрепить технику движений в сочетании с правильным дыханием, лучше выполнять упражнения с облегченными гирями в замедленном темпе.

3.3.2. Упражнение толчок по длинному циклу.

Толчок гирь по длинному циклу возник как разновидность толчка двух гирь от груди. В этом упражнении после фиксации гирь вверху они опускаются в положение вися и снова поднимаются на грудь для очередного выталкивания вверх.

Результаты в этом упражнении ниже, чем в классическом толчке, так как опускание гирь в положение вися и замаха после каждого подъема отнимает огромное количество энергии у спортсменов. Техника своеобразна: выполняя мощный подрыв, при подъеме гирь на грудь, вначале касаются гирями груди, лишь затем локти упирались в гребни подвздошных костей или наоборот, вначале устанавливая локти, мягко принимают гири на грудь. Единого способа выполнения этого упражнения не существует. Так как подъем гирь от груди и опускание гирь на грудь сходны с движениями при выполнении классического толчка, то далее будут рассмотрены лишь сброс гирь в вис и подъем их на грудь после замаха.

Движения, выполняемые руками.

Движения руками являются основными при опускании гирь в вис и очередной замах и подъеме их на грудь. Им подчинены движения ногами, наклон и выпрямление туловища. Руки являются связующим звеном между гирями и туловищем. Гири в начале сброса, двигаясь по дуге вперед - вниз, теряют опору и переходят в свободное падение. В это время кисти перехватывают дужки гирь из захвата снизу в захват сверху. Локти, потеряв опору, не разводятся в стороны, а находятся рядом с туловищем. После перехвата дужек руки выпрямляются под действием сил тяжести гирь, «превращаясь в ляжки». При подрыве гирь вверх руки также выпрямлены. Они сгибаются только в

фазе подъема на грудь, во время которой осуществляется перехват дужек из захвата сверху в захват снизу. Затем руки прижимаются к груди и гири снова находят опору на предплечьях.

Движения, выполняемые ногами

Ноги совершают симметричные движения. Они выполняют амортизационную и координационную роль при опускании гирь в замахах. Во время подрыва разгибание ног является основным движением, создающим силу подъема гирь вверх до уровня груди. После подъема гирь на грудь следует небольшое амортизационное сгибание ног в коленных и голеностопных суставах.

Движения туловища.

Туловище при опускании гирь в замахах, при подрыве и вскидке на грудь выполняет уравнивающую и координационную роль. При сбросе, когда гири движутся вперед-вниз, туловище наклоняется назад. При прохождении гирями вертикали в висячем положении туловище немного наклоняется вперед, руки и туловище «приклеиваются» друг к другу. Дальнейшее движение гирь в замахе по дуге назад до остановки в «мертвой» точке вызывает уравнивающий наклон туловища вперед. Таким образом, проекция ОЦТ системы «гири – спортсмен» всегда находится в площади опоры.

Дыхание.

Дыхание координируется с движениями рук и туловища. Самый распространенный способ дыхания – это два вдоха и два выдоха за полный цикл движения «сброс – заброс». Вдох происходит в начале сброса, выдох заканчивается в конце замаха гирь назад. В начале движения гирь вперед и во время подрыва происходит вдох, а в конце подъема гирь на грудь – выдох. Однако у мастеров высокого класса при сбросе и подъеме гирь на грудь отмечается три цикла дыхания. Во время сброса грудная клетка освобождается от давления сил тяжести гирь. Здесь спортсмен делает вдох до момента перехвата дужек гирь. После их захвата сверху руки и весь плечевой пояс испытывают нагрузку из-за действия центробежных сил. Напряжение мышц плечевого пояса фиксирует грудную клетку, поэтому в этой фазе спортсмен делает выдох до завершения замаха гирь назад. В начале движения гирь вперед грудная клетка не испытывает сильного давления и начинается вдох, который завершается выдохом, при прохождении гирями самой нижней точки, перед подрывом. Подрыв гирь вверх сопровождается вдохом. Во время полета гирь вверх вдох завершается в момент перехвата дужек из захвата сверху в захват снизу. Во время амортизации сгибание туловища в грудном отделе позвоночника вызывает выдох.

Согласование движений.

Ключевой позицией в общей координации движений является момент подрыва гирь вверх после прохождения ими вертикали, а также непрерывность и ритмичность дыхательных циклов. Спортсмены низкой квалификации, торопясь закончить цикл, начинают торможение и тягу гирь тогда, когда они еще двигаются назад или находятся в «мертвой» точке, не дожидаясь, когда гири сами, как маятник, придут к вертикали. При этом нарушается ритм движений и дыхания. При подрыве гирь вверх сила подъема, развиваемая ногами, через туловище и прямые руки прикладывается к гирям. Получив необходимое количество движений, гири по инерции поднимаются до уровня груди, где подхватываются согнутыми в локтях руками.

3.3.3 Упражнение рывок.

Упражнение рывок отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой асимметричных движений рук и ног. Рывок, выполняемый с одной гирей, благодаря своей динамике и амплитуде растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку. Это упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника. По технике исполнения рывок – наиболее сложное упражнение гиревого двоеборья. Сила и собственный вес атлета при выполнении рывка имеют большое, но не решающее значение.

Результат в рывке засчитывается как полусумма подъемов обеих рук. Используется два характерных способа подрыва. Самым распространенным способом является подрыв гири за счет активного разгибания одноименной ноги, включая разгибание ступни, с поворотом туловища в одноименную сторону. При выполнении упражнения вторым способом подрыв осуществляется за счет синхронного разгибания ног лишь с незначительным поворотом туловища в одноименную сторону. В первом способе опускание гири в замахах происходит по более крутой траектории, чем

при подъеме. Во втором способе траектория опускания гири на нижней половине пути повторяет траекторию при замахе и подрыве.

Движения, выполняемые ногами.

В упражнении рывок ноги выполняют два подготовительных и одно рабочее движение. Подготовительное движение ног при опускании гири в замахах заключается в амортизации падения гири за счет напряжения икроножных и четырехглавых мышц бедра. В фазе опускания гири эти мышцы работают в уступающем режиме до прохождения руки с гирей вертикального положения. Далее, двигаясь по траектории маятника, гиря поднимается вверх, освобождая ноги от нагрузки. Второе подготовительное движение производится во время маха вперед. Ноги снова сгибаются в коленных и голеностопных суставах для их последующего разгибания в рабочем движении. В зависимости от способа выполнения рывка в фазе подрыва гири вверх асимметрично вначале разгибается одноименная нога в коленном и голеностопном суставе, а разноименная – только в коленном. Во втором способе подъема гири синхронно разгибаются обе ноги.

Движения, выполняемые руками.

Движение руки во время рывка согласовывается с движениями ног и туловища. В фазе опускания гири вначале происходит супинация кисти и сгибание руки в локтевом суставе. Далее, двигаясь вниз, гиря разгибает руку. При этом происходит пронирование кисти и перехват дужки из захвата снизу в захват сверху. Рука, сопровождая гирю в замахе, остается выпрямленной до конца фазы подрыва и сгибается в локтевом суставе в фазе подседа. Перехват дужки гири из захвата сверху в захват снизу происходит в фазе подседа. Большое значение имеет умение расслаблять мышцы кисти. Плотное сжатие пальцев при перехватах дужки может привести к образованию мозолей на пальцах и ладони, срыву кожи, а также к ощутимым ударам по предплечью в фазе подседа и фиксации.

Движения туловища.

Туловище в упражнении рывок имеет уравнивающую и координирующую функцию. Выполнение подъема гири только за счет разгибания спины приводит к скорому утомлению мышц-разгибателей спины и к болевым ощущениям в пояснице. В фазе опускания, когда гиря движется вперед - вниз, производится уравнивающее движение туловища назад.

Дыхание.

В упражнении рывок условия для дыхания более облегченные по сравнению с упражнениями толчок и толчок двух гирь по длинному циклу. В момент фиксации гири вверху при выполнении упражнения с тяжелыми гирями, невысокий темп движений позволяет делать 1 – 2 дыхательных цикла (вдох – выдох). Новички в этой фазе используют более привычное для них грудное дыхание, однако спортсмены высокой квалификации задействуют диафрагмальное дыхание. При опускании гири выполняется вдох за счет экскурсии грудной клетки, так как из-за снятия напряжения с верхнего плечевого пояса она освобождается от действия силы тяжести. После перехвата дужки гири из захвата снизу в захват сверху сила тяжести гири вновь нагружает мышцы верхнего плечевого пояса, создавая условия для выдоха. В конце фазы замаха перед изменением направления движения горизонтальная и вертикальная составляющие скорости гири уменьшаются до нуля. Поэтому перед началом движения гири вперед создаются благоприятные условия для начала короткого вдоха. При прохождении гирей самой нижней точки, когда начинается воздействие силы тяжести, целесообразно выполнить короткий выдох и затем сразу – вдох при подрыве гири вверх. В момент перехвата дужки гири из захвата сверху в захват снизу выполняется выдох до момента фиксации гири вверху. При таком способе дыхания за один цикл упражнения рывок получается три вдоха и три выдоха. При поднимании 16 кг или 24 кг гирь темп подъемов получается гораздо выше. Дополнительно вдох и выдох во время фиксации не выполняются. Спортсмены за один цикл упражнения не успевают выполнить более двух дыхательных циклов: опускание гири – вдох, замах – выдох, подрыв – вдох, фиксация – выдох. Многие спортсмены даже с тяжелыми гирями не перестраиваются с двух циклового дыхания на трехцикловое дыхание. При этом в фазе замаха у них наблюдается задержка дыхания (натуживание), что может неблагоприятно отражаться на уровне работоспособности, а, в конечном счете, на результатах.

Согласование движений.

Выполнение упражнения начинается из исходного стартового положения. В этом положении гиря устанавливается на расстоянии примерно одной ступни от площади опоры. По команде

«старт» спортсмен прямой рукой захватывает дужку гири сверху, при этом ноги согнуты в коленях, пятки не отрываются от помоста. Туловище наклонено вперед, спина выпрямлена. Руки и туловище представляют собой жесткие кинематические звенья, подвижно скрепленные в плечевом суставе. Упражнение начинается с подготовительного движения – разгибания ног и уменьшения угла наклона туловища. Гиря, как маятник, движется назад - вверх. Точкой подвески является плечевой сустав, рука – связующее звено. Гиря движется назад - вверх и, теряя свою кинетическую энергию, замирает в «мертвой точке». После остановки гиря, как маятник, начинает движение вперед - вниз, во время которого ноги сгибаются в коленных суставах, туловище принимает вертикальное положение. При сгибании ног мышцы-разгибатели бедра предварительно растягиваются для их последующего мощного сокращения в рабочем движении – подрыве гири вверх.

Рабочее движение – подрыв гири вверх – начинается после прохождения руки с гирей нижнего вертикального положения. При подрыве туловище наклоняется назад, ноги разгибаются в коленных и голеностопных суставах, рука продолжает выполнять функцию связующего звена. При выполнении подготовительного движения, а также в фазе подрыва рука и туловище остаются жесткими кинематическими звеньями. Сгибание руки с гирей и туловища (округлая спина) в этих фазах движения уменьшают эффективность работы мышц ног. Количество движения развиваемое этими мышцами, будет теряться в лишних «шарнирных» соединениях (в локтевом суставе, в поясничном и грудном отделах позвоночника). В начале фазы подседа рука с гирей сгибается в локтевом суставе, пальцы, удерживающие гирю, слегка расслабляются и облегчают перехват дужки гири без скольжения в ладони в момент перехвата дужки из захвата сверху в захват снизу. В конце фазы подседа свободный полет гири вверх завершается приемом гири на выпрямленную руку. Для амортизации этого движения ноги незначительно сгибаются в коленных суставах. В начале выполнения упражнения такого сгибания ног может и не быть, однако в конце выполнения упражнения на фоне усталости высота свободного полета гири вверх уменьшается и подсед выполняется глубже.

Следующее подготовительное движение – опускание гири в замахах – выполняется после фиксации гири вверху. При опускании гири ее путь можно разделить на две части. Первую часть она проходит во время супинации кисти, а вторую – во время пронации кисти. Опускание начинают с движения гири вперед и поворота ее за счет супинации кисти (поворот ладони к себе). Сопровождая движение гири вниз, рука сгибается в локте, плечо приводится к туловищу. Туловище наклоняется назад, и на уровне от подбородка до живота выполняется перехват дужки гири сверху. С началом опускания гири в свободное падение она поворачивается вокруг вертикальной оси за счет пронации кисти (поворот ладони вовнутрь). При дальнейшем движении вниз гиря в свободном падении разгибает руку и движется по дуге вниз - назад за счет силы тяжести гири (по инерции). При дальнейшем маятниковом движении гири назад - вверх ноги разгибаются в коленных суставах, однако, по мере нарастания утомления угол в коленных суставах начинает увеличиваться и постепенно становится равным углу, до которого колени сгибаются в конце фазы опускания гири.

3.3.4. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте.

Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь.

Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д.

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений;

основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

Техника подъема гирь должна соответствовать целевой направленности, которая определяется классификацией упражнений гиревого спорта. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, спортсмен и его тренер должны решить две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений необходимо исследовать различные двигательные действия и выбрать такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени.

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения.

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

При выполнении подъемов гирь определенным способом равновесие системы «спортсмен – гири» в статических позах определяется по расположению общего центра тяжести системы относительно опоры. В динамике при выполнении подъемов гирь без перемены места соблюдается главное условие – проекция общего центра тяжести системы постоянно находится в площади опоры.

3.3.5. Движения, выполняемые при подъеме гирь.

ОЦТ системы «спортсмен – гири», ЦТ самой гири перемещаются в пространстве с большими ускорениями. Вместе с тем гиревик, выполняя упражнения, как правило, не сходит с места. Движения при подъеме гирь происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев без нарушения динамического равновесия.

Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отдельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направленными на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гирь в исходном положении перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гирь вверху туловище имеет небольшой наклон вперед.

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том

или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливает затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

3.3.6. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.

Для групп начальной подготовки:

Техника выполнения упражнений в гиревом спорте – одна из главных составляющих подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от кого оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения гирь (гири).

Основные параметры движения атлета и гирь (гири) Усилия, прикладываемые атлетом к гирям (гире). Ускорение, скорость и вертикальное перемещение гирь (гири). Траектория движения снаряда. Характер изменения составных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка спортсмена-гиревика.

Особенности техники выполнения упражнений с гирями (гирей): вес снаряда, ограниченность (свобода) в амплитуде движений, лимит времени, сложность коррекции движений.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового (исходного) положение гиревика перед подъёмом гирь (гири) в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к гирям (гире) в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых спортсменом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-гиря». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств гиревика, необходимых для успешного выполнения упражнений в гиревом спорте. Взаимосвязь гибкости и индивидуальной техники подъема гирь (гири), как одной из составляющих высокого спортивного результата.

Для учебно-тренировочных групп:

Взаимодействие атлета с гирями (гирей) до момента их (ее) отделение от помоста и стартового положения. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Не одновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и гирь (гири). Взаимосвязь усилий, прикладываемых атлетом к гирям (гире) с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения гирь (гири) и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения? Отличительная особенность ритмовой структуры движения при выполнении толчка, рывка и толчка по длинному циклу. Траектория движения гирь (гири), как результат приложения усилий вертикальной и горизонтальной плоскости. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнений.

Основные методы оценки технического мастерства в гиревом спорте. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, работе мышц, ускорению и скорости движения гирь (гири), по изменению угла в суставах. Рациональное отношение характеристик в технике. Управление системы «атлет-гири». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения гирь (гири). Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

3.3.7. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь.

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей.

Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

Для овладения рациональной техникой гиревого спорта огромное значение имеет подвижность в суставах. Она содействует приобретению устойчивого положения тела гиревика, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет форму подготовительных движений и способствует совершенствованию координации движений.

Анатомически наибольшую подвижность имеют плечевые и тазобедренные суставы. В локтевых, коленных, лучезапястных и голеностопных суставах подвижность ограничена. Определенную подвижность имеет позвоночник, который способствует увеличению подвижности рук человека. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика.

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гирь в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гирь от груди в упражнении толчок по длинному циклу.

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика.

Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находятся в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

3.3.8. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь.

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

Известно, что мышцы человека не могут длительное время находиться в состоянии сокращения. Если это происходит, то мышцы быстро утомляются. Техника подъемов гирь любым способом должна предусматривать такую структуру движений, которая полностью обеспечивает чередование необходимого напряжения с достаточным расслаблением всех основных групп мышц, принимающих участие в цикле упражнения.

При подъеме гирь спортсмен непрерывно получает поток информации от различных анализаторов (проприорецепторов мышц, рецепторов глаз, вестибулярного аппарата, кожи, сосудов и др.). Они позволяют гиревнику лучше ощущать положение своего тела на помосте, действие силы тяжести гирь, ускорения конечностей во время двигательных действий, ритм движений и т.п. На основе этих ощущений формируется такое комплексное ощущение, как «чувство гирь», «чувство помоста» и др. Оно позволяет гиревнику лучше осваивать элементы упражнений, совершенствовать координацию движений, точнее акцентировать усилие по подъему гирь, ощущать ритм и темп движений.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

3.3.9. Методика обучения.

Обучение и тренировочное занятие – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие учащихся и эффективность обучения техники. Страховка. Контроль и исправление ошибок.

Для групп начальной подготовки:

Тренировочное занятие – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования физических навыков, морально-волевых качеств обучающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество подъёмов и упражнений, оптимальный вес гири (гирь), использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных нагрузках – малых, средних, больших, максимальных.

Понятие о тренировочных циклах – годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Часть занятия. Разновидность занятия. Эмоциональная составляющая занятия.

Для учебно-тренировочных групп:

Понятие и влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Общефизическая, специальная, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировочного процесса. Принципы занятий: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и отдельных тренировочных занятиях.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения занятия, величина интервала между подходами.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальных атрибутов гиревого спорта. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и вес гирь (гири) перед соревнованиями.

3.4. Общая физическая подготовка.

3.4.1.Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.

Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.4.2. Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси-Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за

дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

3.5. Специальная физическая подготовка.

Задачей специальной физической подготовки является развитие специальных физических качеств применительно к специфике спорта (в данном случае гиревого). Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими. Существенное влияние на специальную подготовленность оказывают контрольные прикидки и участие в соревнованиях. Однако излишнее применение этих средств может привести к истощению нервной системы, переутомлению организма, снижению спортивных результатов.

3.5.1. Силовая выносливость как основное физическое качество в гиревом спорте.

Для того чтобы поднять гирю один раз, требуется сила. Для того чтобы поднимать гирю в определенном темпе много раз, требуется силовая выносливость. Компонентами силовой выносливости как основного физического качества, необходимого в гиревом спорте, является сила и выносливость.

Оптимальным порядком распределения упражнений во время тренировки для развития силовой выносливости считаются:

- упражнения с гирями;
- вспомогательные упражнения со штангой;
- кроссовый бег и (или) прыжки.

Методы развития силовой выносливости.

Опыт показывает, что высокого уровня развития силовой выносливости можно достичь с помощью различных методов. Однако следует помнить, что использование одних и тех же методов длительное время приводит к адаптации организма. В связи с этим следует чередовать различные методы в процессе тренировки, использовать возможные варианты совокупного их применения.

Для выработки силовой выносливости необходимо:

- повышать функциональные возможности организма;
- увеличивать силу мышц;
- улучшать координацию движения;
- повышать выносливость к динамическим усилиям;
- активировать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основными методами развития силовой выносливости являются:

- метод повышения интенсивности;
- метод круговой тренировки;
- метод каскадного снижения веса снаряда;
- метод чередования.

Метод повышения интенсивности. Суть метода заключается в сокращении интервалов отдыха между упражнениями, подходами в упражнении и временем между повторениями в подходе (темп). Повышенный темп обеспечивает организму учащегося более высокую нагрузку. Данный метод, как правило, используется опытными спортсменами и не рекомендуется для тренировки новичков (выполнение упражнений в повышенном темпе отрицательно сказывается на технике).

Метод круговой тренировки. Суть метода заключается в следующем: в одну тренировку включается большая группа разнообразных упражнений не только с гирями, но и со штангой, на

гимнастических снарядах и т.д. Все упражнения выполняются последовательно по круговой системе несколько раз, при этом интенсивность их выполнения несколько ниже, чем на обычной тренировке. Большое значение здесь имеет повышенный эмоциональный фон тренировочного процесса, разнообразие упражнений и значительный общий объём нагрузки. Круговой метод развития силовой выносливости открывает большие возможности для творчества, так как подбор упражнений, количество и интенсивность их выполнения можно варьировать в широком диапазоне.

Метод каскадного снижения веса снаряда. Суть метода заключается в каскадном (постепенном) снижении веса гири при выполнении упражнения. К примеру, спортсмен выполняет толчок с гирями весом 32 кг определённое количество раз, затем сразу же «закидывает» гири весом 24 кг и продолжает выполнять упражнение далее, после «закидывает» гири весом 16 кг и продолжает выполнять упражнение и т.д., при этом отсутствуют интервалы отдыха между каскадами. Этот метод позволяет развить большую интенсивность, так как спортсмен может работать с гирями значительное время и с высоким темпом выполняя упражнения. Практика показывает, что наибольший тренировочный эффект достигается при определённом уровне утомления, который достигается за счёт более длительной по времени работы с гирями меньшего веса при переходе от одного веса каскада (гирь определённого веса) к другому. Этот метод развития силовой выносливости широко применяется спортсменами высокого класса и, как правило, для тренировки толчка.

Метод чередования применяется только для тренировки рывка. Суть метода заключается в постоянной перемене рук при выполнении рывка через определённое количество раз. При тренировке рывка часто у спортсменов возникают проблемы с мозолями на руках. Это обстоятельство не позволяет развить необходимую интенсивность при тренировке рывка. Используя этот метод тренировки можно безболезненно для мозолей рук развивать значительную интенсивность. Этот метод широко используется для тренировки рывка спортсменов всех этапов обучения.

Большое место в подготовке гиревика занимают **упражнения со штангой**. Упражнения со штангой должны быть динамичными по характеру (нельзя увлекаться большими весами и статическими упражнениями), выполняется в основном с малыми весами и большим количеством повторений.

Упражнения со штангой главным образом применяются для устранения слабых мест в общей физической подготовке и развития специальных мышечных групп. Кроме того, эти упражнения способствуют развитию гибкости и подвижности в суставах.

Основными упражнениями со штангой в тренировке гиревиков являются:

- тяга штанги на прямых ногах;
- приседания со штангой на плечах;
- полуприседания со штангой на плечах;
- выпрыгивания со штангой на плечах;
- швунг толчковый из-за головы;
- жим штанги от груди стоя;
- жим лёжа;
- тяга штанги к поясу в наклоне;
- рывок штанги в стойку и др.

3.5.2. Общая выносливость как вспомогательное физическое качество в гиревом спорте.

Важное значение в подготовке гиревиков имеет **кроссовая подготовка**. Кроссовая подготовка способствует выработке общей выносливости, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, выводит недоокисленные продукты жизнедеятельности организма за счёт его сильного общего разогрева. Необходимо лишь отметить, что только разумное сочетание бега и силовых упражнений даёт необходимый результативный и оздоровительный эффект. В сибирских условиях кроссовую подготовку в тренировке гиревика применяют, как правило, в тёплое время года (весна, лето и осень). Зимой кроссовую подготовку целесообразно заменять на лыжную, а при отсутствии возможности, на длительные прыжки со скакалкой (до 30 минут).

3.5.3. Силовая выносливость.

В тренировку гиревиков необходимо постоянно включать прыжки, так как они укрепляют и развивают силовую выносливость ног.

Основными видами прыжков в тренировке гиревиков являются:

- выпрыгивания вверх из положения приседа;
- многоскоки (5-10 прыжков в длину подряд);
- прыжки на плиты, через плиты;
- выпрыгивания вверх из полуприседа;
- прыжки со скакалкой.

3.6. Требования к выполнению техники безопасности и профилактика травматизма.

Это является неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которая может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов. Чаще всего травмы в гиревом спорте бывают при интенсивных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка. В период интенсивных нагрузок, по рекомендации врача, применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить тренажерный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в тренажерном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.7. Восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это находит отражение и при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, активный отдых.

Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена. Более того, два-три дня отдыха является психологической потребностью организма начинающего гиревика.

После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях отдых необходим для лечения различных травм.

В некоторых случаях отдых означает либо длительный легкий бег в течение 20-30 минут, либо выполнение упражнений равномерным методом с гирями 8-12 кг в течение 30-40 минут.

Спортсменам необходимо выработать навык в наблюдении за собственным организмом и отдыхать столько, сколько требуется. Проводить измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если ЧСС находится в пределах постоянной величины, то можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенным после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные события в жизни, поэтому занимающимся гиревым спортом необходимо изучить особенности своего организма.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления разработаны детально во всех видах спорта. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Специальное *психологическое воздействие* и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные

средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.8. Психологическая подготовка.

Соревнования сильно отличаются от поднимания гирь «для себя» в выходные дни, от тренировок в знакомом спортивном зале. Почти каждый спортсмен испытывает беспокойство, которое выражается в вопросах к самому себе: «Какой у меня будет результат?», «Смогу ли я победить?» и т.п. Физиологически предстартовое состояние характеризуется выделением адреналина, при этом кровь приливает к мышцам, покидая кожные ткани. Человек даже слегка бледнеет, в животе могут появиться неприятные ощущения, тело охватывает нервная дрожь. Такое состояние возникает у большинства спортсменов, но каждый скрывает это по-своему. Предстартовая разминка позволяет раскрепостить мышечно-связочный аппарат, а также активизировать деятельность дыхательной системы, подготовив ее к предстоящей нагрузке. После команды «Старт!» первые 1,5–2 минуты выполнения упражнения на помосте организм работает в режиме перегрузки. Судя по параметрам изменения ЧСС, в этот промежуток времени она быстро возрастает от 100–110 до 150–160 уд./мин. Этот период называется периодом вработывания. Он характеризуется возрастанием уровня энергетических единиц – аденозинтрифосфата (АТФ), поскольку кислород, уже содержащийся в крови, используется для удовлетворения возросших энергетических потребностей. Но вскоре концентрация кислорода в крови снижается, и, несмотря на то, что легкие и сердце работают с повышенной интенсивностью, происходит резкое понижение концентрации кислорода в крови. В результате начальной анаэробной работы временно образуются соли молочной кислоты, поэтому в мышцах возникает ощущение тяжести. После первых двух минут деятельность сердечнососудистой системы возвращается к своему нормальному режиму (соответствующему уровню тренированности), при этом ликвидируется часть лактатной фракции кислородного долга. Соли молочной кислоты утилизируются, спортсмен начинает чувствовать себя лучше, ему удается обрести нужный темп. Далее возрастание ЧСС происходит от 160 до 170 уд./мин на восьмой минуте. Этот процесс физиологи называют «дрейфом» ЧСС, который характерен для субмаксимальной аэробной нагрузки. Физиологические изменения в организме, происходящие из-за продолжительных силовых нагрузок, неизбежны. И главным образом они определяют уровень психологической нагрузки. Несмотря на специальную подготовку на тренировках, включающую адаптацию к специальной нагрузке, участнику соревнований приходится столкнуться с некоторыми факторами стресса. При повышенном темпе упражнения все эти изменения происходят с особой интенсивностью, и спортсмен за две минуты до истечения 10-минутного соревновательного времени испытывает серьезные трудности. Следует отметить, что для спортсменов высокой квалификации считается неприличным уходить с помоста раньше команды «Стоп!». Выступление на соревнованиях связано с предельными нагрузками для достигнутого на данный момент уровня подготовленности спортсмена. В связи с этим спортсмен должен обладать большой силой воли, чтобы бороться и с психологическими стрессами. В начале соревнования он может «выигрывать» или «проигрывать» своим соперникам. Физиологические изменения здесь зависят от того, насколько верным оказался выбранный темп. Как правило, темп подъемов может, изменяется не более, чем на один подъем в минуту в сторону увеличения или снижения. Спортсмену необходимо строго выдерживать ритмотемповый рисунок двигательных действий на протяжении нескольких десятков подъемов гирь. Однако по мере утомления организма ритм его движений изменяется. Начиная с девятой минуты, возникшие изменения в организме приводят к болям в мышцах, суставах, снижается их сила. Даже у спортсменов высокого класса признаки усталости становятся явно выраженными. Мысленно спортсмен сам себе задает вопросы: «Сумею ли я благополучно выдержать эти мучения?», «Не остановиться ли, а на следующих соревнованиях показать лучший результат?», «Мне нечего доказывать, кому какое до меня дело?». На подобные вопросы следует отвечать так: «Остановка и отдых мне не помогут, так как осталось совсем немного. Позже мне будет обидно, что я поставил гири раньше времени!», «Я еще могу, остальным, может быть, еще труднее, чем мне!». Этот период соревновательного времени отмечается нарастанием психологических нагрузок: от ощущения психологического дискомфорта до «борьбы на выживание». Если кто-то, чьи возможности расценивались как равные, опережает, то ваш темп подъемов может значительно упасть. В этом случае важно не поддаваться чувствам, не впадать в панику и продолжать выполнять подъемы в запланированном до начала соревнований темпе. И наоборот, если вы по количеству подъемов догоняете и

перегоняете соперника со сходными данными или того, чей результат должен быть лучше, ваши показатели улучшаются. Иногда это сопровождается увеличением темпа, вызванным вашей психологической уверенностью в себе. Сойти победителем с помоста – это значит узнать и осознать, в чем заключалась возникшая проблема. Часто в «борьбе на выживание», т.е. в том положении, в каком спортсмен оказался из-за ошибочного расчета темпа подъемов или из-за недостаточной подготовленности к соревнованиям, может помочь только сила воли и психическая устойчивость. На чемпионате России 2004 года по длинному циклу спортсмен закончил победную эстафету почти в бессознательном состоянии. После команды «Стоп!» он, почувствовав, что его мышцы обессилели до предела, упал на помост. Однако если бы для победы нужно было сделать еще несколько подъемов, он все равно бы их сделал. Единственное, что поддерживало его, – это целеустремленность, решительный настрой на победу. Можно внести в соревновательный процесс следующий игровой элемент. Например, спортсмен говорит себе: «Простою еще одну минуту». Затем ставит очередную цель: «Сделаю еще два подъема» и так далее. Рассуждая подобным образом и сознавая всю бессмысленность подобных рассуждений, спортсмен все же знает, что такие «хитрости» помогают. Ведь отсутствие мотивации может привести к тому, что не будет сил для продолжения выполнения подъемов. Но когда становится очевидным, что спортсмен закончит выступление, в нем рождается стремление победить. Так, в течение последних секунд соревновательного времени, несмотря на предшествующие критические моменты, можно видеть, как спортсмены увеличивают темп, чтобы опередить других. Так бывает на всех соревнованиях.

3.8.1. Методы формирования психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Гиревой спорт является, пожалуй, единственным видом спорта, позволяющим развить фантастическую силовую и общую выносливость при помощи свободных отягощений (гирь). Для преодоления нарастающего физического утомления во время выполнения соревновательных упражнений необходимо совершать над собой «волевые действия» определённого типа – они не должны быть слишком импульсивны, так как спортсмен должен «отработать» всё отпущенное для выполнения упражнения время (10 минут), но и не должны быть слишком «мягкими», так как вес отягощения в гиревом двоеборье довольно велик и для длительной работы с ним нужны чуть ли не ежесекундные «психологические установки».

3.8.2. Методы физического воздействия.

1) В перерывах между подходами при выполнении изометрических и динамических упражнений создаются условия затруднённого кровотока (упор тренируемой частью тела в выступающий предмет; полное сгибание тренируемых конечностей в суставах и удержание их в таком положении с целью затруднения кровообращения и создания в мышцах условий гипоксии).

2) Соревновательный метод. Он заключается в организации на определённых этапах подготовки «нестандартных» форм проведения соревнований, как гиревой поединки (спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один назначается ведущим поединком, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей – и так до окончания 10 минут; ведущий поединки выполняет упражнение в том темпе, в каком захочется, а ведомый обязан подстраиваться под его темп с отставанием не более 3 секунд) и силовая эстафета.

3) Варьирование тренировки по следующему принципу: на одних тренировках главной задачей ставится удержание темпа в определённом промежутке времени, а на других – выполнение заданного (весьма большого) количества подъёмов без учёта времени.

4) Метод «преодоления дистанции» - выполнение упражнения (например, рывка) с одновременным продвижением вперёд с заданным темпом. Главная цель здесь – достичь конца дистанции, а не выполнить определённое число повторений.

3.8.3. Методы психического воздействия.

1) Активная голосовая поддержка и жестикация тренера-преподавателя и товарищей по команде. Выкрикивание на соревнованиях и тренировках возгласов типа «Держись!», «Давай, давай!», «Терпеть!», «Ты можешь!», «Не время умирать – всё в команду, всё в команду!» и т.д.

2) Формирование у спортсмена во время выполнения соревновательного упражнения мысленного представления о том, что данный момент неповторим и что ощущения, испытываемые сейчас, в некотором роде единственны, поэтому стоит заставить себя пережить данный момент с удовольствием, получив от него массу положительных впечатлений.

3) Мысленное «разбиение» нужного количества подъёмов во время выполнения толчка или рывка гири на несколько «частей». Например, 100 подъёмов можно разбить на 4 по 25, а последние – ещё на 5 по 5. Такое мысленное «разбиение» весьма положительно отражается на спортивном результате, так как удержание в сознании больших чисел – весьма тяжкое испытание для психики, а движение к намеченной цели «мелкими шагами» снимает психологическое напряжение.

4) При удержании гирь в верхнем положении для более чёткой фиксации можно проговаривать мысленно наименование какого-либо длинного имени числительного, например, «сто двадцать два».

5) «Отвлекающий метод» при удержании статических поз и при выполнении других изометрических упражнений. Он заключается в том, что упражнение выполняется под музыку и сигналом к окончанию упражнения служит окончание музыкальной композиции.

6) Изменение веса гирь (путём засыпки внутрь свинцовой дроби) без уведомления спортсмена.

7) Доверительная, спокойная беседа тренера-преподавателя с воспитанником, ставящая целью удержание его в том, что он действительно силен и может выполнить поставленную задачу.

8) Умышленное (со стороны тренера) неправильное ведение счёта количества подъёмов гирь в высокоинтенсивных подходах и в «прикидках».

9) Использование на тренировках различного шумового сопровождения, например, записанной на магнитную ленту «акустической атмосферы» соревнований, что будет способствовать формированию адаптационных психологических реакций в условиях смоделированной стрессовой ситуации («атмосфера» соревнований).

3.9. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля.

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

1. Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
2. Исследование физического развития.
3. Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
4. Флюорография органов грудной клетки.
5. Электрокардиография.
6. Клинический анализ крови и мочи.
7. Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности занимающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок. *Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:*

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

3.10. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие его в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет и продолжать на всех последующих этапах обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения рекомендуемой тренером-преподавателем литературы и практических занятий.

Учащиеся тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше двух лет должны овладеть терминологией спорта, знать команды для построения и отдачи рапорта, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия и обязанностями дежурного по группе. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися, находить ошибки и их исправлять. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения дублирующих протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет необходимо научить учащихся самостоятельному ведению дневника: вести учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапов спортивного совершенствования мастерства должны: уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданий тренера; правильно демонстрировать выполнение упражнений; самостоятельно замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; помогать учащимся младших этапов обучения в разучивании упражнений; самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий; принимать участие в судействе, общеобразовательных школах и городских соревнованиях в роли судьи и секретаря. Итоговым результатом инструкторской и судейской практики для учащихся этапов спортивного совершенствования мастерства является выполнение требований на присвоение званий инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Учащиеся этапа высшего спортивного мастерства должны: самостоятельно по поручению тренера проводить учебно-тренировочные занятия в любых группах; принимать активное участие в организации и проведении соревнований городского и областного масштаба в качестве судьи, секретаря, главного судьи и главного секретаря соревнований. Итоговым результатом инструкторской и судейской практики для учащихся этапов высшего спортивного мастерства может, являться присвоение им второй квалификационной категории тренера-преподавателя (при условии приёма спортсмена на работу в учреждение дополнительного образования детей спортивно-физкультурной направленности в качестве тренера-преподавателя) и судейского звания судьи первой категории.

3.11. Другие виды спорта и подвижные игры.

Подвижные спортивные игры являются важным средством спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздействуют на физическое развитие и подготовленность спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает интерес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в тренировочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность игры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т.д. Спортивные и подвижные игры – универсальное средство тренировки гиревика.

3.12. Способы оценки тренированности.

Показатели тренированности определяются морфологическими и функциональными изменениями отражающими состояние отдельных систем организма. Наибольшие возможности для определения уровня тренированности в каждом конкретном случае открываются перед тренером-преподавателем тогда, как тот или иной метод используется не только в состоянии мышечного покоя, но и во время физической нагрузки. Поэтому чтобы правильно оценить уровень тренированности необходимо определять эти показатели в различных состояниях:

- в покое;
- при выполнении стандартных или дозированных нагрузок;
- при максимальных (соревновательных) нагрузках.

Ниже приводятся наиболее простые способы оценки тренированности, характеризующие изменение некоторых морфологических и функциональных данных при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом и зависящие от повышения работоспособности в целом.

3.12.1. Субъективная оценка.

Тренер-преподаватель регистрирует ряд показателей, которые могут (при систематической регистрации) дать представление о воздействии занятий физическими упражнениями на организм в процессе тренировок:

- настроение;
- общее самочувствие;
- работоспособность;
- отношение к тренировке;
- сон;
- аппетит;
- сердцебиение;
- одышка;
- потливость;
- болевые ощущения.

Все эти показатели оцениваются по 5-ти бальной системе.

3.12.2. Оценка физического развития.

Оценивая показатели физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненную ёмкость лёгких, мышечную силу), тренер-преподаватель пользуется стандартами, разработанными для различных возрастных групп обучающихся. Физическое развитие в целом оценивается по 5-ти бальной системе.

3.12.3. Оценка деятельности сердечнососудистой системы.

Уровень развития обучающегося, его работоспособность во многом зависят от состояния сердца и кровеносных сосудов. Известно, что регулярные, методически грамотно построенные занятия гиревым спортом в большинстве случаев способствуют уменьшению частоты сердечных сокращений в покое. Редкий пульс в состоянии покоя можно расценивать как один из признаков тренированности организма. У детей артериальное давление значительно ниже, чем у взрослых. Повышение его уровня отмечается в возрасте 13-14 лет. В возрасте 11-12 лет – 90-95 мм на 60-65 мм, 13-14 лет – 95-110 мм на 65-70 мм, 15-16 лет – 110-115 мм на 70-75 мм, 17-18 лет – 115-117 мм на 75-78 мм. Иногда у юношей обнаруживается повышенное артериальное давление в покое до

140-150 мм и более. Причинами появления юношеской гипертонии могут быть усиление функции надпочечников и щитовидной железы в период полового созревания, а так же неправильная, форсированная тренировка. Таким образом, чем реже пульс и чем ниже уровень артериального давления, тем выше уровень тренированности.

3.122.4. Оценка деятельности нервной системы.

От состояния нервной системы зависит развитие моральных и волевых качеств, а также техническое мастерство, работоспособность, уровень тренированности и спортивных достижений.

Правильно организованное учебно-тренировочное занятие положительно влияет на нервную систему обучающихся, укрепляет ее, совершенствует.

План антидопинговых мероприятий

Утомление и состояние перетренированности при занятиях спортом, связаны с нарушением сложных процессов нервной системы. Это выражается в нарушении координации движений, в снижении скорости движений (быстроты реакции), уменьшении силы мышц, ослаблении или истощении содержания их гликогена, нарушении проводимости сердечной системы, дыхательного аппарата и др. Тренеру-преподавателю необходимо знать простейшие методы исследования и уметь оценивать полученные данные.

Наиболее простой и доступный метод – исследование статической координации. Это четырёхступенчатое исследование характеризуется нарастающей трудностью выполнения. Обучающийся обит без обуви с закрытыми глазами. Ему предлагают 4 задания:

- сдвинуть субстанцияки метода дауки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять неподвижно 30 секунд, сохраняя равновесие;

- поставить одну ногу на другую (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед. Стоять 30 сек;

- стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять 30 сек;

- то же, но правую пятку к ступне левой. Чтобы исключить случайных факторов, каждое задание повторяют дважды.

Такое исследование можно проводить также индивидуально до и после тренировочных занятий, прикидок или соревнований. Хорошо тренированные спортсмены обычно хорошо удерживают равновесие в первой позе и удовлетворительно во второй. Поэтому оценка статической координации должна основываться на результатах обследования в двух последних позах: Если равновесие нарушается, то записывается время спокойной устойчивости (в секундах). Оценка производится по 5-ти бальной системе. При этом принимают во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, дрожат пальцы и веки, длительность сохранения равновесия.

Один балл – поза удерживается менее 5 сек., два балла – от 5 до 10 сек., три балла – от 11 до 15 сек., четыре балла – от 16 до 20 сек., пять баллов – от 21 до 30 сек. (отличное состояние нервной системы). Эти оценки, естественно, ориентировочные. Они зависят от возраста и пола обучающихся, состояния здоровья, уровня общей физической подготовленности и др. факторов. Поэтому шкалу оценки следует применять дифференцированно в зависимости от данных, полученных в результате обследования отдельных групп обучающихся.

Повышение осведомленности спортсменов об опасности нарушения здоровья.

3.13. Антидопинговые мероприятия.

Антидопинговое обеспечение занимающихся в СДЮСШОР «Югория» им. А.А. Пилюяна включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п. (таблица №12).

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

Таблица № 12.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
-------	------------------------	------------------	------------------

1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	Согласно плану работы В течение года по запросу тренера-преподавателя
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

3.14. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (таблица №1). При планировании учебно-тренировочного занятия с начинающими спортсменами особое внимание необходимо уделять изучению техники выполнения классических упражнений, не стремиться формировать результат, а повышать нагрузку постепенно. Закончив цикл занятий с гириями 16 кг, переходят к занятиям с гириями 24 кг, а затем - к гириям 32 кг. В упражнениях со штангой ее вес должен быть доступным, оптимальным. Очень важно, чтобы в каждом занятии упражнения были разнообразными и оказывали воздействие на самые различные группы мышц. Каждая тренировка должно рассматриваться, прежде всего как составная часть многозвенной системы тренировочного процесса. Важно избегать однообразия в тренировках: монотонность снижает положительную реакцию организма из-за быстрого приспособления его к однотипной нагрузке. Поскольку занятие гиревым спортом связаны с многократным подниманием спортивного снаряда, то у начинающих спортсменов могут быть травмы ладоней (срыв кожного покрова). Во избежание этих травм надо следить, чтобы повышение нагрузки было постепенным, необходимо пользоваться гимнастическими накладками и магниезией. Но самое главное в тренировке с начинающими спортсменами является варьирование физических нагрузок, с той целью, чтобы избежать перетренированности занимающихся, которая обусловлена неправильным планированием физических нагрузок, что, в конечном счете, отражается на неблагоприятном физическом и психологическом состоянии организма спортсмена.

Тренировка спортсменов-гиревиков складывается из тренировки двух классических упражнений:

- а) тренировки в рывке;
- б) тренировки в толчке.

Рывок состоит из четырех последовательно выполняемых частей: старта, подъема гири вверх, фиксации и опускание снаряда.

Для лучшего освоения техники выполнения рывка обучение целесообразно разделить на части: вначале обучать махам, смене рук, дыханию, а затем рывку в целом.

Толчок состоит из двух самостоятельных приемов: подъема на грудь и подъема от груди. Первый из них является подготовительным приемом, выполняемым в самом начале упражнения, второй - основным.

Подъем на грудь осуществляется: стартовое положение, ноги шире плеч, за счет работы мышц разгибателей туловища и ног гири непрерывным движением поднимаются на грудь. Подъем от груди состоит из 3-х выполняемых последовательно частей: действий в исходном положении, подъема до подседа, подсед с последующим вставанием.

3.14.1. Основное содержание программы для групп начальной подготовки до года.

Примерный план учебной нагрузки для групп на этапе начальной подготовки до года представлен в таблице №13.

Таблица № 13.
к предпрофессиональной программе.

Учебный план для групп на этапе начальной подготовки до года.

№	Содержание	Кол-во	Месяцы
---	------------	--------	--------

п/п	занятий	часов	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая подготовка	4	1				1		1			1
2.	Общая физическая подготовка	178	18	18	18	18	17	17	18	18	18	18
3.	Специальная физическая подготовка	27	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2
4.	Технико-тактическая подготовка	37	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
5.	Контрольно-переводные нормативы	-										
6.	Соревновательная подготовка	4				2					2	
7.	Инструкторская и судейская практика	1										
8.	Восстановительные мероприятия	-										
9.	Врачебный и медицинский контроль	4			2							2
Всего часов			25	25	27	27	23	23	25	25	27	27

Теоретические занятия

Физическая культура - составная часть культуры человечества, одно из важнейших средств воспитания человека. Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский - основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом. Строение организма человека и влияние гиревого спорта на его развитие. Работа мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режим работы мышц. Основы техники гиревого спорта. Показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом.

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий.

Строевые команды: предварительная и исполнительная.

Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с опорой и без опоры на руки.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера;

сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей.

Упражнения для грудных мышц:

из и.п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями.

Упражнения для дельтовидных мышц:

➤ гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка;

➤ то же вверх на прямые руки. Упражнения для мышц бедра:

➤ приседания с гирей на плечах;

➤ приседания с гирей на груди;

➤ приседания с гирей в руках сзади;

➤ выпрыгивание с гирей. Упражнения для мышц спины:

➤ наклоны с гирей вперед или штангой;

- поднимание гири махом к плечу;
- наклоны с гирей вправо и влево.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги сгибание и разгибание туловища.

3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений

- начальное обучение техники рывка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение маховым движениям;
- маховые движения со сменой рук;
- обучение дыханию при выполнении рывка;
- рывок гири одной рукой.
- начальное обучение техники толчка:
- элементы, фазы, части, приемы;
- обучение подъему гири на грудь;
- обучение действию в исходном положении;
- обучение подъему гирь от груди;
- обучение фиксации гирь в верхней точке;
- обучение дыханию при выполнении толчка;
- толчок 2-х гирь с груди.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году:

в октябре (начало учебного года);

в мае (конец учебного года).

3.14.2. Основное содержание программы для групп начальной подготовки свыше года.

Примерный план учебной нагрузки для групп на этапе начальной подготовки до года представлен в таблице №14.

Таблица № 14.

Учебный план для групп на этапе начальной подготовки свыше года.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6		
1.	Теоретическая подготовка	4	1			1		1		1				
2.	Общая физическая подготовка	224	22	22	23	23	22	22	23	23	23	23	22	
3.	Специальная физическая подготовка	49	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	
4.	Технико-тактическая подготовка	55	5	6	5	5	6	5	6	5	6	6	6	
5.	Контрольно-переводные нормативы	4		2								2		
6.	Соревновательная подготовка	4	1		1				1				1	
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Восстановительные мероприятия	-												
9.	Врачебный и медицинский контроль	4			2								2	
Всего часов		344	34	35	36	34	33	32	34	34	36	36	36	

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт - как средство подготовки молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Сильнейшие гиревики дореволюционной России. Всероссийский тяжелоатлетический союз 1913 года. Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена-гиревика. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж. Первая помощь и профилактика травм. Изменения, наступающие опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения в центральной нервной системе в результате регулярных занятий гиревым спортом.

Антропометрические измерения и функциональные пробы, их роль в оценке степени тренированности. Гигиена и питание спортсмена. Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка

- ❖ Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
- ❖ Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук.
- ❖ Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед.
- ❖ Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами.
- ❖ Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
- ❖ Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево.
- ❖ Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90° .
- ❖ Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.
- ❖ Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот.
- ❖ Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног.
- ❖ Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол.
- ❖ Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь.
- ❖ Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места.
- ❖ Плавание. Совершенствование вольного стиля (дистанции: 25, 50, 100 и более метров).
- ❖ Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах до 5 км.

2. Специальная физическая подготовка

- ❖ Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.
- ❖ Упражнения для мышц кистей рук:
- ❖ взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук;
- ❖ прыжки с гирями в руках.
- ❖ Упражнения для мышц разгибателей рук:
- ❖ в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- ❖ в упоре на брусках сгибание и разгибание рук. Упражнения для грудных мышц:
- ❖ лежа жим штанги;
- ❖ из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно. Упражнения для дельтовидных мышц:
- ❖ жим гирь попеременно в стойке;
- ❖ швунг жимовой;
- ❖ жим штанги из-за головы;
- ❖ толчок гирь с плеч;
- ❖ жим гантелей различного веса. Упражнения для мышц бедра:
- ❖ приседания со штангой;
- ❖ приседания с гирей;
- ❖ приседания с гирей в руках сзади;
- ❖ приседания с гирей сверху на прямых руках;
- ❖ сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах.
- ❖ Упражнения для мышц спины:
- ❖ поднимание двух гирь на грудь;
- ❖ поднимание гири махом вверх на прямые руки;
- ❖ рывок двух гирь;
- ❖ круговые движения с гирей;

- ❖ рывок гири (попеременно левой и правой рукой). Упражнения для мышц брюшного пресса:
- ❖ из виса на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения угла и выше

3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка:

- ✓ рывок сериями по 5-6 повторений;
- ✓ рывок сериями со сменой рук;
- ✓ совершенствование дыхания при выполнении рывка;
- ✓ работа мышц ног и спины при выполнении рывка;
- ✓ совершенствование взаимосвязи всех частей рывка;

Модели тренировочных занятий (уроков) для групп начальной подготовки:

Схема урока (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность (Приложение 3).
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Подготовительный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (длинный цикл) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, согласование движения с дыханием.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (классический толчок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение гири на груди.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гири (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гири на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение гири и локтей на груди.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гири (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подх.

произвольно

5. Общая траектория подъёма гири, техника заброса.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гири (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение центра тяжести.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Толчок по длинному циклу – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 11.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.
2. Толчок одной гири – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{5 \text{ мин.} \times 4-5}{5 \text{ мин.}}$, интенсивность II зона.
5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Урок № 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 50 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{I - II \text{ прогр.} \times 3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 40 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{II - III \text{ прогр.} \times 2-3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.

2. Спортивные игры, лыжи или коньки, ОРУ - 50 мин. + подъём гирь 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + плавание - 40 мин.
3. ОРУ и плавание- интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками.

Урок № 17.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, коньки, лыжи, плавание, ОРУ - 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 30-60 мин., интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, лыжи, коньки, плавание, ОРУ - 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно - $\frac{40-50 \text{ мин} \times 2}{15 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Урок № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{I-III прогр.} \times 2-3 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 21.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{II-IV прогр.} \times 3-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений

Соревновательный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Смена темпа и ритма.

5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний
5. Интенсивность, стабильность техники.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 10 мин. × 3 подх., темп низкий.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{5 \text{ мин.} \times 3-4}{3 \text{ мин.}}$.
5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – $\frac{3-6 \text{ мин.} \times 3-4}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: III зона.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.
2. Классический толчок и рывок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин..
4. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.
5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.
2. Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, быстрота, переменная.
2. Подъём лёгких гирь – 40 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный.
5. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.

Урок № 11.

1. Комбинированная, силовая выносливость.

2. Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. Рывок - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}} \times \frac{2 \text{ круга}}{15 \text{ мин.}}$ или $\frac{\text{I - IV прогр.} \times 2-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, повторные напряжения.
2. Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – $\frac{5 - 7 \text{ движ.} \times 10 \text{ подх.}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание – 60-90 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, технические навыки.

3.14.3. Основное содержание программы для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет.

Основная задача учебно-тренировочных групп – обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гиревика на основе планомерного увеличения объёма тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учётом специфики гиревого спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гиревого спорта, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Примерный план учебной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет представлен в таблице №15.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- ❖ Строевые упражнения. Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения.
- ❖ Упражнения без предметов. Приседания на одной ноге. Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед.

- ❖ Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу, по периметру спортивного зала. Упражнения в парах.
- ❖ Акробатические упражнения. Кувырки через препятствия. Мост (лежа на спине). Стойка на лопатках (березка).
- ❖ Упражнения со скакалкой. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны.
- ❖ Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Подтягивание туловища назад. Махи ногами вправо и влево.
- ❖ Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед, боком с поворотом на 180°.

Таблица № 15.

Учебный план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	272	27	28	27	27	27	27	27	27	27	28
3.	Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4.	Технико-тактическая подготовка	122	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Соревновательная подготовка	10			1	3	2	2	2			
6.	Психологическая подготовка	-										
7.	Инструкторская и судейская практика	6		1	1	1		1	1	1		
8.	Контрольно-переводные нормативы	6		3							3	
9.	Восстановительные мероприятия	14	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2
10.	Врачебный и медицинский контроль	6	3							3		
Всего часов		516	52	52	51	52	50	52	51	52	51	50

- ❖ Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой.
- ❖ Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Прыжки с гантелями (на одной ноге и на двух ногах).
- ❖ Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.
- ❖ Подвижные и спортивные игры. Гонка мячей по кругу «Борьба за мяч», «Пионербол» (игра в волейбол через сетку).
- ❖ Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с размахиванием. Прыжок через козла ноги вместе.
- ❖ Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (100м, 1000м.). Кроссовая подготовка (2000м.). Прыжки в длину с разбега.
- ❖ Плавание. Вольный стиль (100-200 м. без учета времени).
- ❖ Лыжная подготовка. Совершенствование техники безшажного хода. Ходьба на лыжах до 6 км.
- ❖ Специальная физическая подготовка
- ❖ Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

- ❖ накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей (на специальном устройстве).

Упражнения для мышц разгибателей рук:

- ❖ в стойке на руках сгибание и разгибание рук.
- ❖ Упражнения для грудных мышц:
- ❖ лежа жим штанги;
- ❖ из и.п. лежа на скамейке сведение и разведение в стороны рук с гантелями и гирями.
- ❖ Упражнения для дельтовидных мышц:

- ❖ жим гири;
- ❖ гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири к подбородку;
- ❖ швунг жимовой;
- ❖ жим штанги стоя;
- ❖ жим штанги из-за головы;
- ❖ жим гантелей различного веса. Упражнения для мышц бедра:
- ❖ приседания с гирей или штангой на плечах, на груди;
- ❖ полуприседы со штангой;
- ❖ ходьба со штангой выпадами;
- ❖ приседания с гирей вверху на прямых руках;
- ❖ выпрямление ног с грузом на тренажере;
- ❖ выпрямление ног лежа на спине. Упражнения для мышц спины:
- ❖ тяга становая штанги;
- ❖ тяга штанги рывковая;
- ❖ тяга штанги толчковая;
- ❖ рывок двух гирь;
- ❖ наклоны с гирей вправо, влево;
- ❖ рывок гири;
- ❖ круговые движения с гирей;
- ❖ поднимание гири махом к плечу. Упражнения для мышц брюшного пресса:
- ❖ сгибание и разгибание туловища, сидя на стуле, скамье, козле;
- ❖ из и.п. угол в висе на перекладине, движения ногами вниз- вверх или круговые движения ногами;
- ❖ подъем прямых ног за голову, лежа на гимнастической скамейке.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений;
- совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.
- Инструкторская и судейская практика.
- Учащиеся привлекаются в качестве помощников тренера.
- Соревнования и прикидки:
- Согласно календарю соревнований.
- Приемные и переводные испытания проводятся два раза в году: начало учебного года (октябрь); конец учебного года (май).

3.14.4. Основное содержание программы для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет.

Примерный план учебной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет представлен в таблице №16.

Теоретические занятия:

Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских организаций в развитии физической культуры и спорта. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады школьников, их значение для массового развития спорта. Чемпионаты СССР 1985-1991 годов. Выдающиеся спортсмены-гиревики. Динамика роста спортивных результатов. Чемпионаты России.

Основы методики тренировки спортсмена-гиревика. Формы и методы тренировки гиревика. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного процесса. План, содержание и построение теоретического занятия. Содержание практического занятия. Закаливание и его сущность. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

Понятие о морали. Спортсмен как личность. Воля и волевые действие: целеустремленность, настойчивость, упорство, смелость, выдержка, самообладание и инициативность.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Перестроение. Строевой и походный шаг.

Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловищем с различным положением рук. Прыжки на одной и двух ногах, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения в движении. Ходьба, бег по кругу. Ходьба и прыжки в полуприседе. Упражнения в парах.

Таблица № 16.

Учебный план для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1
2.	Общая физическая подготовка	270	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
3.	Специальная физическая подготовка	125	12	13	12	13	13	13	12	13	12	12
4.	Технико-тактическая подготовка	123	12	12	13	12	12	12	12	13	12	13
5.	Соревновательная подготовка	14	2		2	1	2		2	1	2	2
6.	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	8			1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Контрольно-переводные нормативы	6	1	1	1		1		1	1		
9.	Восстановительные мероприятия	14	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1
10.	Врачебный и медицинский контроль	8	1	1			1	1	1	1	1	1
Всего часов		602	61	58	62	58	61	58	62	61	61	60

Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырки вперед через препятствие.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо и влево. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и выпрямление рук (отжимание).

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой.

Упражнения с гантелями различного веса. Выжимание гантелей, поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот, прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног (4 м.).

Подвижные и спортивные игры. Игра в баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание за спину. Сгибание и разгибание рук в упоре (на брусках). Опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (60 м. и 100 м.), бег на выносливость (3-4 км), прыжки в длину с места.

Плавание одним из способов без учета времени (400 м).

Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах до 5 км.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика.

Упражнения для мышц кистей рук:

прыжки с гирями в руках;

махи с гирей;

ходьба с гирями в опущенных руках:

накручивание на горизонтальную ось и раскручивание троса с гирей.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук;

дожим гири одной (двумя) рукой;

ходьба с гирями вверху на прямых руках. Упражнения для грудных мышц:

лежа жим штанги;

лежа на скамейке выжимание гирь;

лежа, гиря за головой на полу - поднятие и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

толчок гирь:

различные жимы гирь:

швунг жимовой;

различные жимы штанги (с груди, из-за головы). Упражнения для мышц бедра:

приседания с гирей или штангой на плечах, на груди: - приседания с гирей в руках сзади;

выпрыгивание с гирей:

полуприседы со штангой. Упражнения для мышц спины:

рывок гири;

наклоны вперед со штангой;

поднятие двух гирь на грудь;

бросок гири через голову;

тяга станочная;

тяга штанги рывковая (широким хватом). Упражнения для мышц брюшного пресса:

из виса на перекладине или гимнастической стенке - поднятие прямых ног до положения угла;

закрепить ноги - сгибание и разгибание туловища, сидя на козле, стуле, скамейке.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка:

рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов:

совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;

классический рывок 24 + x 4 подхода;

20 махи с гирей большего веса;

рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе;

рывок с малым интервалом;

рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

толчок одной гири (попеременно);

совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;

совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;

толчок классический (24 + 24) x 4-6 подходов ;

40-60 раз

совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;

совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;

ходьба гири вверху;

ходьба гири на груди;

швунг штанги из-за головы;

толчок 2-х гирь с плеч.

Инструкторская и судейская практика:

Судейство и организация соревнований

Соревнования и прикидки:
Согласно календарю соревнований.
Приемные и переводные испытания
Проводятся два раза в году:
Приемные испытания (октябрь); Переводные испытания (май).

Модели тренировочных занятий (уроков) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Схема урока (основная часть)

1. Общая характеристика тренировочного занятия.
2. Тренировочные средства и общая продолжительность.
3. Интенсивность (Приложение №4)
4. Упражнения.
5. Методические указания.

Подготовительный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, согласование движения с дыханием.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь на груди.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 35 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение дужки гири в верхнем и нижнем положениях, изучение маятникового движения.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, заброс двух гирь на грудь – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное положение гирь и локтей на груди.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, быстрота, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения, ускорения 6-8 подъёмов × 5 подх.
произвольно
5. Общая траектория подъёма гирь, техника заброса.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.

2. Подъём гири (классический толчок, рывок) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 10-30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гири, правильное положение центра тяжести.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Классический толчок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, стабильность двигательного навыка

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Рывок одной гири – 30 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. Подъём гири - интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения, распределение усилий на всю тренировку.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, равномерная.
2. Толчок по длинному циклу – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 20 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнения.

Урок № 11.

1. Специальная подготовка, основная выносливость, переменная.
2. Толчок одной гири – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{5 \text{ мин.} \times 4-5}{5 \text{ мин.}}$, интенсивность II зона.
5. Интенсивность: чередования интенсивной и спокойной работы.

Урок № 12.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, переменная.
2. Спортивные игры, ОРУ – 30 мин. + плавание – 30 мин.
3. ОРУ интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.; плавание – интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Проплыть безостановочно 50 метров.
5. Выполнение контрольного норматива по плаванию.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 20 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{I - II \text{ прогр.} \times 3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Комбинированная тренировка, силовая выносливость.
2. Кросс, ОРУ – 40 мин, + силовая подготовка на тренажёрах 40 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 10 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{II - III \text{ прогр.} \times 2-3}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Комбинированная тренировка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, лыжи или коньки, ОРУ - 50 мин. + подъём гири 30 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками ОРУ, частичный перенос в греблю.

Урок № 16.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ – 50 мин. + плавание - 40 мин.
3. ОРУ и плавание- интенсивность: I зона, II зона – 15 мин.
4. Технические упражнения.
5. Овладение техническими навыками.

Урок № 17.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, ОРУ - 70-90 мин.
3. ОРУ - интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Овладение техническими навыками спортивных игр. Правила игры.

Урок № 18.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, коньки, лыжи, плавание, ОРУ - 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 30-60 мин., интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, овладение техникой применяемых упражнений.

Урок № 19.

1. Общая подготовка, общая выносливость.
2. Кросс, лыжи, коньки, плавание, ОРУ - 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно - $\frac{40-50 \text{ мин} \times 2}{15 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность, совершенствование техники применяемых упражнений.

Урок № 20.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 70-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{I-III прогр.} \times 2-3 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 21.

1. Общая подготовка, силовая выносливость, круговая тренировка.
2. Кросс, ОРУ, силовая подготовка – 90-120 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка - $\frac{\text{II-IV прогр.} \times 3-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Соревновательный период

Урок № 1.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок, рывок) – 60 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Технические упражнения.
5. Общая траектория подъёма гирь, свободное владение инвентарём.

Урок № 2.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, переменная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Смена темпа и ритма.
5. Свобода смены темпа и ритма подъёма гирь.

Урок № 3.

1. Специальная подготовка (СП), техническая, равномерная.
2. Подъём гирь (классический толчок) – 40 мин.

3. Интенсивность: I зона, II зона – 20-30 мин.
4. Технические упражнения, подтолчок двух гирь с груди – 10-20 раз, 2-3 подхода.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное дыхание во всех фазах подъёма гирь.

Урок № 4.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (толчок) – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно 40-60 мин, интенсивность: II зона, темп средний
5. Интенсивность, стабильность техники.

Урок № 5.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (рывок) – 45 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Равномерно – 10 мин. × 3 подх., темп низкий.
5. Общая траектория подъёма гирь, правильное приведение локтя к бедру при сбросе гири.

Урок № 6.

1. Специальная подготовка (СП), основная выносливость, равномерная.
2. Подъём гирь (длинный цикл) – 50 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Переменно – $\frac{5 \text{ мин.} \times 3-4}{3 \text{ мин.}}$.
5. Интенсивность, чередование интенсивной и спокойной работы.

Урок № 7.

1. Специальная подготовка (СП), скоростная выносливость, переменная.
2. Классический толчок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин., темп средний.
4. Переменно – $\frac{3-6 \text{ мин.} \times 3-4}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: III зона.
5. Умение контролировать дыхание при смене темпа.

Урок № 8.

1. Специальная подготовка, скоростная выносливость, повторная.
2. Классический толчок и рывок – 70 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 60 мин..
4. Повторное (3-4 раза) ускорение в конце каждой второй минуты подъёма гирь, с интенсивным (IV зона) проходом, интенсивность: II зона, IV зона – 15 сек.
5. Чередование отрезков, стабильность техники, распределение усилий.

Урок № 9.

1. Специальная подготовка, силовая выносливость, равномерная.
2. Длинный цикл тяжёлых гирь – 40 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Технические упражнения.
5. Освоение технических навыков спортивных игр и ОРУ, частичный перенос в гиревой спорт.

Урок № 10.

1. Специальная подготовка, быстрота, переменная.
2. Подъём лёгких гирь – 40 мин.
3. ОРУ – интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Произвольные ускорения (5-10 раз) до 4-8 подъёмов гирь, темп предельный.
5. Быстрое нарастание усилия при ускорении, стабильность общей техники выполнения подъёмов гирь.

Урок № 11.

1. Комбинированная, силовая выносливость.
2. Рывок – 30 мин. + силовая подготовка на тренажёрах - 30 мин.
3. Рывок - интенсивность: I зона, II зона – 20 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{\text{II} - \text{IV прогн.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 12.

1. Комбинированная, техническая, равномерная.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 40 мин. + классический толчок – 30 мин.
3. Подъём гирь - интенсивность: I зона, II зона – 30 мин.
4. Силовая подготовка – $\frac{I - IV \text{ прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}}$, интенсивность: II зона.
5. Перенос силовых качеств на технику гиревого спорта.

Урок № 13.

1. Общая подготовка, силовая выносливость.
2. Силовая подготовка на тренажёрах – 80-90 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Силовая подготовка – $\frac{I - IV \text{ прогр.} \times 2 \text{ круга}}{10 \text{ мин.}} \times \frac{2 \text{ круга}}{15 \text{ мин.}}$ или $\frac{I - IV \text{ прогр.} \times 2-4 \text{ круга}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.

5. Интенсивность упражнений.

Урок № 14.

1. Общая подготовка, повторные напряжения.
2. Бег, ОРУ, упражнения на тренажёрах – 60-70 мин.
3. Интенсивность: I зона.
4. Повторные усилия: тяга лёжа, рывок, подрыв – $\frac{5 - 7 \text{ движ.} \times 10 \text{ подх.}}{10 \text{ мин}}$, интенсивность: II зона.
5. Интенсивность упражнений.

Урок № 15.

1. Общая подготовка, расширение диапазона двигательных навыков.
2. Спортивные игры, бег, ОРУ, плавание – 60-90 мин.
3. Интенсивность: I зона, II зона – 30-50 мин.
4. Игровые комбинации.
5. Правила игры, технические навыки.

3.14.5. Основное содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Примерный план учебной нагрузки для этапа спортивного совершенствования мастерства представлен в таблице №17.

Теоретические занятия.

Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Спортивная Федерация и Комитет по физической культуре, спорту и туризму. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по гиревому спорту. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Положение о соревнованиях, регламент.

Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки гиревика. Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена-гиревика.

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Объективные и субъективные трудности в занятиях гиревым спортом. Значение соревнований в воспитании морально-волевых качеств.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов. Приседания с различным положением рук приседания на одной ноге. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и прыжки в полуприседе. Упражнения в парах. Акробатические упражнения. Короткие и длинные кувырки вперед. Кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствие. Ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево. Прогибание туловища назад, махи ногами влево, вправо. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Таблица № 17.

Учебный план для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.	Теоретическая подготовка	14	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	316	31	32	31	32	31	32	31	32	32	32
3.	Специальная физическая подготовка	428	43	43	43	43	43	42	43	43	42	43
4.	Технико-тактическая подготовка	184	19	18	19	18	19	18	19	18	18	18
5.	Соревновательная подготовка	18	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Инструкторская и судейская практика	12	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
8.	Контрольно-переводные нормативы	8		2	2						2	2
9.	Восстановительные мероприятия	14	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2
10.	Врачебный и медицинский контроль	8				2	2	2			2	
Всего часов		1032	103	103	104	103	103	102	102	104	104	104

Упражнения с набивным мячом. Наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, вверху, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Тоже по кругу. Повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, подъем в упор (переворотом, силой, разгибом). Соскоки дугой на махе вперед, назад. Опорные прыжки через козла и коня ноги врозь, согнув ноги.

Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость (100 м.) и выносливость (до 5 км), смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересеченной местности. Кросс до 3 км. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Плавание. Совершенствование плавания одним из способов. Плавание на дистанции 25, 50, 100 и более метров.

Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах от 5 до 15 км.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевой шаг и походный. Перестроения. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения без предметов. Приседания с различным положением рук. приседания на одной ноге. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках. Ходьба и прыжки в полуприседе. Упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Короткие и длинные кувырки вперед. Кувырки с шага, с разбега, толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствие. Ходьба на руках (со страховкой).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Прыжки с двойным вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения на гимнастической стенке. Попеременное и одновременное поднимание ног в висе спиной к стене, махи ногами вправо, влево. Прогибание туловища назад, махи ногами влево, вправо. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

Упражнения с набивным мячом. Наклоны вперед, в стороны, приседание и выпады с различным положением мяча: за головой, сверху, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

Упражнения с гантелями различного веса. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед и внутрь. Тоже по кругу. Повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Прыжки с гантелями.

Упражнения на канате. Лазание по канату без помощи ног.

Подвижные и спортивные игры. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

тяга гири к подбородку;

жим штанги с груди. Упражнения для мышц бедра:

приседания со штангой на плечах;

приседания со штангой на груди;

приседания с гирей в руках сзади;

выпады со штангой;

выпрыгивание с гирей;

приседания с гирями сверху на прямых руках;

прыжки со штангой из положения низкого седа;

полуприседы со штангой;

поднимание с гирями (внизу, у плеч, сверху) по лестнице. Упражнения для мышц спины:

наклоны со штангой:

наклоны с гирей вправо и влево;

поднимание двух гирь на грудь;

поднимание гири махом вверх на прямые руки;

рывок двух гирь;

бросок гири через голову назад;

тяга штанги становая;

тяга штанги рывковая толчковая;

тяга штанги стоя на плинтах;
рывок гири. Упражнения для мышц брюшного пресса:
сидя на козле, стуле, скамейке, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища;
из вися на перекладине или гимнастической стенке - поднимание прямых ног до положения угла и выше;
из и.п. угол в вися на перекладине - движения ногами вниз-вверх или круговые движения ногами.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена-гиревика. Упражнения для мышц кистей рук:

сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера;

взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей;

прыжки с гирями в руках;

махи с гирей;

ходьба с гирями в опущенных руках. Упражнения для мышц разгибателей рук:

в упоре лежа сгибание и разгибание рук;

в упоре на брусках сгибание и разгибание рук;

в стойке на руках сгибание и разгибание рук;

дожим гири одной (двумя) рукой;

ходьба с гирями вверху на прямых руках. Упражнения для грудных мышц:

жим штанги лежа;

разведение в стороны рук с гирями из и.п. лежа на скамейке;

из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно;

из и.п. лежа, гиря за головой на полу - поднимание и опускание гири прямыми руками.

Упражнения для дельтовидных мышц:

швунг жимовой;

толчок гирь;

жим гирь (16 кг, 24 кг, 32 кг);

тяга штанги к подбородку;

воздействие курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена-гиревика.

Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Объективные и субъективные трудности в занятиях гиревым спортом. Значение соревнований в воспитании морально-волевых качеств.

Изучение и совершенствование техники классических упражнений.

Совершенствование техники рывка:

- ✓ рывок гири сериями 5-6 подходов по 20-30 раз;
- ✓ совершенствование принципа «маятника»;
- ✓ совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- ✓ классический рывок 24_ x 4-6 подходов;
- ✓ 30-50
- ✓ рывок 2-х гирь:
- ✓ рывок с малым интервалом;
- ✓ махи гири с большим весом;
- ✓ рывок (между махи);
- ✓ рывок с продвижением вперед (пошаговый рывок);
- ✓ ходьба гири внизу (24+24) (32+32).

Совершенствование техники толчка:

- ✓ толчок одной гири (попеременно);
- ✓ толчок двух гирь с плеч;
- ✓ совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- ✓ толчок классический (24+24) x 4-6 подходов;
- ✓ 40-80

- ✓ совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- ✓ совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверх;
- ✓ совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- ✓ ходьба гири вверх;
- ✓ ходьба гири на груди;
- ✓ швунг штанги из-за головы;
- ✓ толчок двух гирь сериями (пирамида) (32+32); (24+24); (16+16);
- ✓ 10-30 40-50 60-100
- ✓ швунг штанги из-за головы.

Инструкторская и судейская практика
судейство и организация соревнований;
положение о соревнованиях;
регламент и подготовка мест соревнований;
порядок открытия и закрытия соревнований;
порядок оформления отчета о соревнованиях.

Соревнования и прикидки:

Согласно календарю соревнований.

Переводные и выпускные испытания

Проводятся два раза в году:

Переводные испытания (октябрь); Выпускные испытания (май).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Важнейшее значение в контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР (см. табл. 3,4).

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по гиревому спорту представлена в таблице №18.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с

тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Таблица № 18.
к предпрофессиональной программе.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гиревой спорт

№ п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	2
2	Мышечная сила	3
3	Вестибулярная устойчивость	2
4	Выносливость	3
5	Гибкость	2
6	Координационные способности	2
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объемом, интенсивностью и психической напряженностью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с гиревиками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности спортсменов путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Тестирование обучающихся отделения гиревого спорта осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года. Проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий СДЮСШОР «Югория» им. А.А. Пилюяна, согласно утвержденному графику. В начале года проводится контрольное тестирование при приеме в группу начальной подготовки первого года обучения. После тестирования тренер определяет уровень физической подготовленности обучающихся в начале года в каждом физическом умении. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки так же представлены в нормативной части программы для учащихся ДЮСШ и СДЮСШОР (см. табл. 3,4). На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий,

определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности, подбирает подвижные упражнения с направленным развитием качеств.

Контрольно-переводное тестирование проводится в конце учебного года. Результаты сравниваются с данными в начале учебного года и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности.

Выполнение нормативных показателей по ОФП, СФП и ТТП служит основанием для перевода обучающихся в группу следующего года обучения.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования на следующий год не переводятся. Такие спортсмены могут решением педагогического совета школы продолжать обучение повторный год, но не более 1 раза на данном этапе подготовки. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета. Перевод осуществляется приказом директора спортивной школы.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Безуглов В.И. «Старая любовь не ржавеет»// Спортивная жизнь России – 1993, №11-12, с 14-15.
3. Вальков Л.И. «Гири противоречий на ногах гиревого спорта»//Спортивная жизнь России – 1999, №5, с 24-25.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
5. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
6. Воробьев А.Н. «Тяжелоатлетический спорт». М., ФиС, 1984.
7. Воропаев В.И. «Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика: Диссертация кандидата педагогических наук в виде научного доклада», МГАФК. – Малаховка, 1997.
8. Воротынцев А.И. «Гири. Спорт сильных и здоровых». М., Советский спорт, 2002.
9. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
10. Гавацко С.И. «Богатырям России»// Спортивная жизнь России – 1990, №8, с 15-16.
11. Гиревой спорт – 2000. Справочник-календарь ВФГС.
12. Гиревой спорт – 2001. Справочник-календарь ВФГС.
13. Гиревой спорт – 2002. Справочник-календарь ВФГС.
14. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
15. Гиревой спорт. Правила соревнований с добавлениями и изменениями, утверждёнными Исполкомом МФГС 22 апреля 2000г.
16. Гиревой спорт. Программа для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов./ Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров РСФСР. М., 1985.
17. Гиревой спорт: Правила соревнований: Утверждены приказом Минспорта России от 20.12.2013 №1099.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.Н. «Самоконтроль при занятиях физической культурой». М., ФиС, 1984.
19. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.

19. Двухпудовки на берегах Волги: Национальные виды спорта.// Спортивная жизнь России – 1998, 32, с 14-15.
20. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
21. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. «Занимайтесь гиревым спортом». М., Советский спорт, 1991.
22. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
23. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». М., ФиС, 1977.
24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
25. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
26. Мороз Р.П. «Развивайте силу». М., ФиС, 1973.
26. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.
27. Пальцев В.М. «Гиревой спорт: Учебное пособие». Смоленск, СГИФК, 1998.
28. Поляков В.А., Воропаев В.И. «Гиревой спорт». М., ФиС, 1988.
29. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
30. Пономарев С.Н. «Бычок», стриженный под гирю.// Спортивная жизнь России – 1997, №12, с 14-15.
31. Пономарев С.Н. «Соль-Илецк пошел на Москву: Чемпионат и Кубок Росси по гиревому спорту»// Спортивная жизнь России – 2000, №4, с 14-16.
32. Пономарев С.Н. «Танцующая гиря»// Спортивная жизнь России -1995, №9, с 4.
33. Пономарев С.Н. «У гири своя столица: Заметки с первого Чемпионата мира»// Спортивная жизнь России – 1994, №3, с 11-12.
34. Пономарев С.Н. «Черно-белая жизнь «человека - рекорда»// Спортивная жизнь России – 1995, №12, с 33-34.
35. Ромашин Ю.А. «Ее величество гиря: методические рекомендации для занятий гиревым спортом»// Спортивная жизнь России – 2002, №1, с 23.
36. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
37. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
38. Талага Е.Н. «Энциклопедия физических упражнений». М., ФиС 1998.
39. Типовое положение о дополнительном образовании детей.
40. Типовой план-проект учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
41. Третьяков И.И. «Гиревое двоеборье». М., ФиС, 1985.
42. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией А.Н. Воробьева. М., ФиС, 1988.
43. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
44. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
- Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
45. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт [от 26.12.2014 N 1078](#)
46. Шапошников Ю.А. «Развивайте силу: упражнения с гирями»// Наука и жизнь – 1990, №4, с 142-143.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.giri-iukl.com - Вэб-сайт Международного союза гиревого спорта
2. www.vfgs.ru - Вэб-сайт Всероссийской федерации гиревого спорта
3. www.omckfrc.pf – Вэб-сайт Омской федерации гиревого спорта
4. www.vfgsto.ru - Вэб-сайт федерации гиревого спорта Тюменской области.
5. www.mosfgs.ru - Вэб-сайт Московской федерации гиревого спорта
6. www.girevik-online.ru - информационный портал
7. www.sportwiki.to – информационный портал
8. www.girya-sport.ucoz.ru – информационный портал
9. www.battlebell.ru – информационный портал
7. <http://www.minsport.gov.ru> - официальный сайт Министерства спорта РФ

ТЕРМИНОЛОГИЯ.

Специфика проведения соревнований по гиревому спорту, особенности учебно-тренировочного процесса требуют от специалистов знания основных общепринятых терминов, используемых в этом виде спорта. Так как упражнения с гирями пришли из тяжелой атлетики, то естественно многие термины также позаимствованы от туда же.

В практике очень многие терминологические понятия имеют произвольное толкование, что затрудняет работу тренеров и судей. В связи с этим, учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте целесообразно начинать со знакомства с основными терминологическими понятиями.

Повторение - однократное выполнение упражнения.

Подход - выполнение упражнения с заданным количеством повторений без отдыха.

Рывок - непрерывный подъем гири вверх на прямую руку.

Толчок - выталкивание двух гирь от груди вверх на прямые руки.

Гиревое двоеборье - упражнения, входящие в один из видов программ соревнований по гиревому спорту: толчок двух гирь от груди и рывок гири поочередно каждой рукой.

Жим - подъем гири (или двух гирь) от груди за счет силы мышц плечевого пояса и рук (без помощи ног).

Толчок по длинному циклу - выталкивание двух гирь от груди вверх на прямые руки с последующим опусканием их в положение виса между ног, является отдельным видом соревновательной программы гиревого спорта.

Рывок двух гирь - одновременный непрерывный подъем двух гирь вверх на прямые руки.

Фиксация - удержание гири (или двух гирь) сверху на прямых руках, при этом колени также должны быть выпрямлены.

Подсед - быстрое сгибание ног во время подъема гирь, облегчающее подъем снаряда.

Тяга - непрерывный подъем снаряда (гири или штанги) при помощи ног и спины.

Подрыв - ускорение тяги (ее последняя заключительная часть), выполняемое при помощи согласованной работы ног и спины, является элементом рывка.

Включение - оптимальное разгибание рук в локтевых и плечевых суставах в верхнем положении при фиксации гири (или гирь).

Дожим - подъем гирь за счет силы мышц плечевого пояса и рук в заключительной фазе упражнения перед фиксацией.

Касание - касание гири помоста при выполнении рывка, является технической ошибкой.

Жонглирование - упражнения с гирями на ловкость (вращение гирь, подбрасывания и др.), является отдельным видом соревновательной программы гиревого спорта.

Эстафета - командный вид соревновательной программы гиревого спорта.

Темп - количественная характеристика интенсивности выполнения упражнения (в ед. времени, как правило, в минуту), количество подъемов за одну минуту.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гири тренировочные разновесные 6, 8, 10,12, 14, 40 кг	штук	16
2.	Гири соревновательные:		
	16 кг	штук	12
	24 кг	штук	12
	32 кг	штук	12
3.	Помост (1,5 м x 1,5 м)	штук	6
4.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
5.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	1
6.	Весы электронные	штук	2
7.	Ящик для магнезии	штук	2
8.	Зеркало настенное 0,6x2 м	штук	6
9.	Часы настенные с секундной стрелкой	штук	6
10.	Секундомер	штук	3
11.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
12.	Палки гимнастические	штук	12
13.	Гантели разборные (разновесные)	штук	10
14.	Скакалки	штук	12
15.	Маты гимнастические	штук	6
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2
18.	Стенка гимнастическая	штук	2
19.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
20.	Кушетка массажная	штук	1
21.	Стулья	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм тренировочный летний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
6	Костюм тренировочный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Год обучения		
		1	2	3
		Время выполнения упражнения, с		
		25-30	30-35	35-40
		Отягощение – юноши/девушки		
1	2	3	4	5
I программа				
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	12/10	12/10	15/12
3.	Подъём туловища лёжа на спине с закреплёнными ногами	-*	-	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	2/-	2/-	3/2
5.	Жим ногами на тренажёре, кг	10/5	15/8	20/10
6.	Отжимание от пола	15/10	20/12	25/14
7.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-	-	-
8.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
9.	Подъём корпуса лёжа на животе	-	-	-
10.	Смена ног в выпаде прыжком	-	-	-
II программа				
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
2.	Подтолчок с гириями на груди/махи одной гири	16/8	20/12	24/16
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	16/8	20/12	24/16
5.	Приседание лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	15/8	20/12	25/16
6.	Подтягивание	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	5/3	5/3	10/5
9.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-
III программа				
1.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки	12/10	12/10	15/12
3.	Подтягивание	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	30/15
5.	Отжимание от пола	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-
8.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках	2	2	2
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-

Примечание:

- Для спортивно-оздоровительных групп все упражнения выполняются без отягощения.
- * упражнение выполняется без отягощения.

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости
для Тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).**

№ п/п	Упражнения	Год обучения			
		1	2	3	4
		Время выполнения упражнения, с			
		40-45	45-50	50-60	60
		Отягощение – юноши/девушки			
1	2	3	4	5	6
I программа					
1.	Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, кг	25/12	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подъём туловища лёжа поперёк козла	-	-	-	-
4.	Круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, кг	3/2	5/3	10/5	10/5
5.	Подрыв штанги до груди, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
6.	Подтягивание (девочки – к низкой перекладине)	-*	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Отжимание от пола	-	-	-	-
9.	Приседание со штангой на плечах, кг	10/5	10/5	12/8	12/8
10.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
II программа					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Подтолчок с гириями на груди/махи одной гири	20/12	24/16	26/20	28/22
3.	Подъём туловища лёжа на спине	-	-	-	-
4.	Тяга гири двумя руками к подбородку	20/8	24/12	26/16	28/16
5.	Приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни	-	-	-	-
6.	Подтягивание	-	-	-	-
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Приседание со штангой на плечах	10/5	10/5	12/8	12/8
9.	Подрыв штанги	10/5	15/8	25/12	35/15
10.	Подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног	-	-	-	-
III программа					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подтягивание	-	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5.	Отжимание от пола	-	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	10/5	15/8	20/10	25/12
7.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
8.	Висы на перекладине	-	-	-	-
9.	Подъём ног лёжа на спине	-	-	-	-
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-	-
IV программа					
1.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/20	35/20
2.	Прыжок вверх с доставанием отметки, см	15/12	18/14	20/16	20/16
3.	Подтягивание	-	-	-	-
4.	Швунг толчковый (штанга на груди или спине)	10/5	20/10	25/12	30/15
5.	Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине	-	-	-	-
6.	Тяга штанги лёжа	25/10	30/15	35/18	40/20
7.	Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках	5/3	5/3	10/5	10/5
8.	Рывок штанги, кг	10/5	15/8	25/12	35/15
9.	Жим лёжа	10/5	15/8	20/10	25/15
10.	Прыжки на скакалке	-	-	-	-

Примечание:

1. Для спортивно-оздоровительных групп все упражнения выполняются без отягощения.
2. -* упражнение выполняется без отягощения.