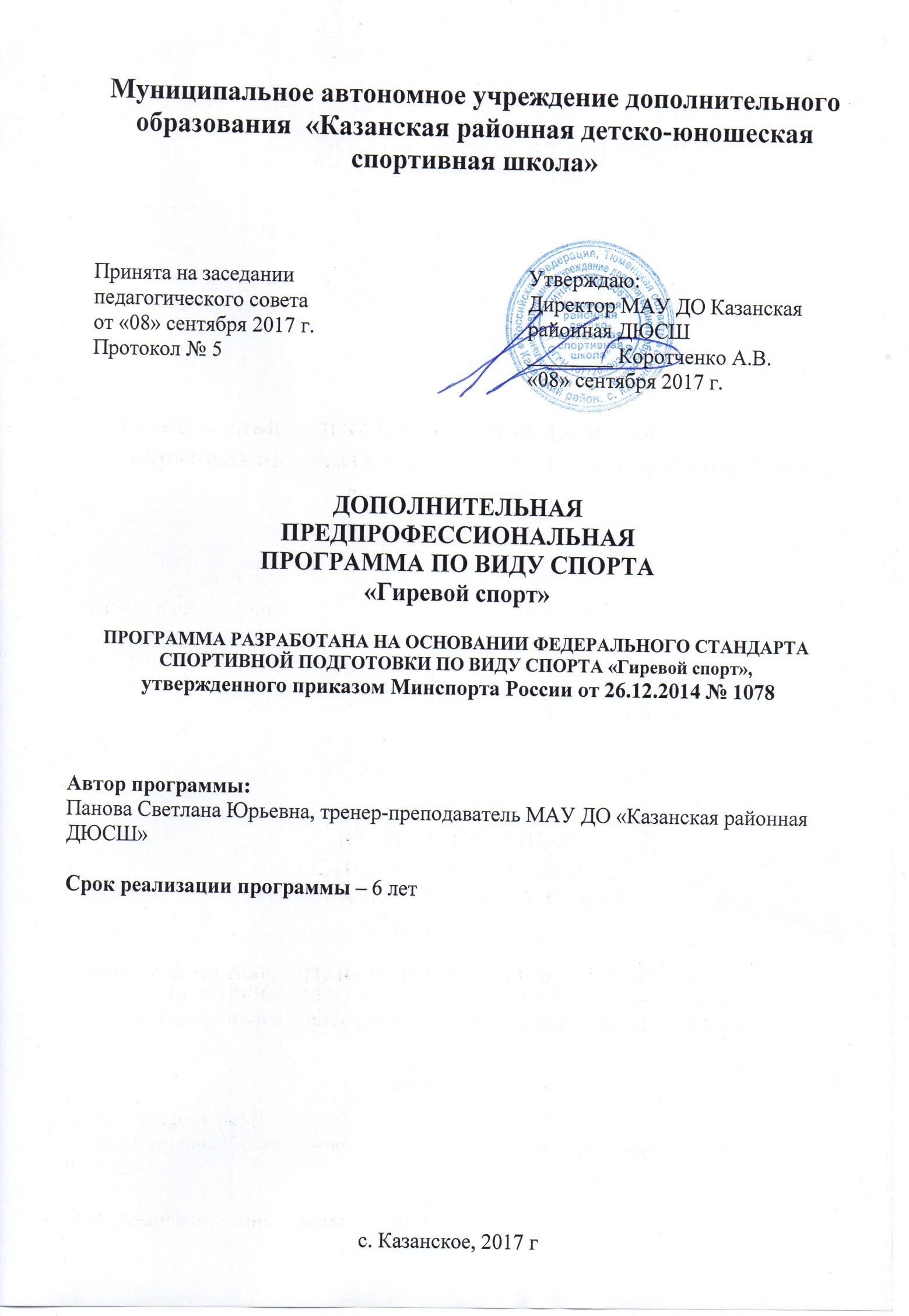
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Казанская районная детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета от «08» сентября 2017 г.  Протокол № 5 |  | Утверждаю:  Директор МАУ ДО Казанская районная ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_ Коротченко А.В.  «08» сентября 2017 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**

**«Гиревой спорт»**

**ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Гиревой спорт»,**

**утвержденного приказом Минспорта России от 26.12.2014 № 1078**

**Автор программы:**

Панова Светлана Юрьевна, тренер-преподаватель МАУ ДО «Казанская районная ДЮСШ»

**Срок реализации программы** – 6 лет

с. Казанское, 2017 г

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………...3
2. Нормативная часть………………………………………………………..4
3. Методическая часть………………………………………………………14
4. Система контроля и зачетные требования………………………………101
5. Информационное обеспечение программы……………………………..102
6. План физкультурных мероприятий……………………………………...104

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту составлена в соответствии с документами:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по гиревому спорту (приказ Минспорта России от 26.12.2014 № 1078).

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Письмо Минспорта России от 22.07.2013г. №ВМ 03-09/4229.

Приказ Минспорта России от 16.08.2013 №636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №2ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

**Программа направлена на:**

-       отбор одаренных детей;

-       создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-       формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

-       подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

-       подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-       организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

-       формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

-       формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

-       формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-       выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности и в спорте.

**Критерии результативности реализации Программы:**

**на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по гиревому спорту;

- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.

**на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**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 по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании) позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Большинство упражнений с гирями (их более 50) выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие ребята делают от 200 до 500 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, — профилактике и даже лечению сколиозов. После нескольких месяцев занятий у детей, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины, позвоночник приобретает нормальное положение, причём в дальнейшем этот недуг не проявляется. Статические нагрузки в жонглировании гирями кратковременные и со сравнительно небольшим весом, поэтому каких-либо отрицательных последствий от них не происходит.

Многие молодые люди стремятся самостоятельно физически подготовиться к службе в армии, стать сильными, иметь красивое телосложение, т. е. обладать теми качествами, которые характерны для мужчин, используя для этого различные отягощения. Эта часть молодежи нуждается в помощи и содействии. Бывает, достаточно один раз показать технику и объяснить методику тренировки желающим заниматься гирями, и в результате появляются не только хорошие спортсмены, но и тренеры, создаются секции.

Необходимо признать официально умения и навыки правильного обращения с тяжестями - как жизненно важные, а гиревой спорт или отдельные упражнения с гирями после исследования специалистами по воздействию их на организм занимающихся - как эффективное, простое и доступное средство для обучения этим навыкам и решения других проблем физического воспитания и развития учащихся и призывной молодежи.

Гиревой спорт по своим возможностям, как никакой другой вид спорта, способен «поставлять» ежегодно сотни тысяч сильных и здоровых людей, способных высокопроизводительно трудиться и защищать страну.

Упражнения с гирями развивают силу, сноровку, силовую выносливость — качества, необходимые настоящему мужчине.

Упражнения с гирями используют на занятиях в спортивных секциях, широко применяют как средство подготовки допризывников.

При систематических занятиях ребята выполняют требования спортивных разрядов.

Правильно организованные занятия с гирями повышают надежность функционирования нервной и мышечной систем, совершенствуют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, формируют правильную осанку. Проще говоря, оказывают положительное влияние на весь организм, способствуют увеличению и общей выносливости.

**2. Нормативная часть**

  Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

  Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

-       этап начальной подготовки – до 2-х лет;

-       тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2-х лет;

-       тренировочный этап (период углубленной специализации) – до 2-х лет.

  Срок обучения по программе – 6 лет.

 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.

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

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

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, освоением разделов Программы.

**Этап начальной подготовки (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

-       улучшение состояния здоровья и закаливание;

-       устранение недостатков физического развития;

-      привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

-      обучение основами техники гиревого спорта и широкому кругу двигательных навыков;

-      приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

-      воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

-      поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочный этап спортивной специализации (Т)**

  Этот этап состоит из двух периодов:

-       начальной специализации (2 года обучения);

-       углубленной специализации (2 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются только здоровые обучающие, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на начальном этапе, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

**Основные задачи этапа:**

-      укрепление здоровья, закаливание;

-      устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

-      освоение и совершенствование техники гиревого спорта;

-      планомерное  повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

-      формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;

-      начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

-      к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине гиревого спорта;

-      воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

**Наполняемость групп**

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

-       в группах начальной подготовки – 2-х часов;

-       в тренировочных группах – 3-х часов.

*Таблица 1*

**Наполняемость групп по годам обучения и**

**объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся**

**с учётом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период** | **Минимальная наполняемость группы**  **(чел)** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю**  **в академических часах** |
| Этап начальной подготовки | первый год обучения  второй год обучения | 15  12 | 6  9 |
| Тренировочный  (этап спортивной  специализации) | **начальной специализации**:  первый год обучения  второй год обучения  **углубленной специализации:**  третий год обучения  четвертый год обучения | 12  10  8  8 | 10  12  14  16 |

Примечание:

1. Максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов группы.

2. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения всех желающих, отбор производится по результатам сдачи приёмных контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается Организацией и доводится до сведения общественности.

3. На тренировочный этап переводятся обучающиеся прошедшие обучение на этапе начальной подготовки по результатам промежуточной аттестации.

При составлении учебного плана учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели занятий. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

-     ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

-     увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

-     соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

-      учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

  В учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техническая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Организации являются:

-       групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-       работа по индивидуальным планам;

-       тренировочные сборы;

-       участие в соревнованиях и мероприятиях;

-       инструкторская и судейская практика;

-       медико-восстановительные мероприятия;

-       тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

-       в школьном спортивно-оздоровительном лагере;

-      участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Учреждением;

-      самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа третьего года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

*Таблица 2*

**Учебный план тренировочных занятий на 52 учебные недели**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этапы начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | |
| **Н/п - 1** | **Н/п- 2** | **УТГ-1** | **УТГ-2** | **УТГ-3** | **УТГ-4** |
| 2 | Общая физическая подготовка (час). | 174 | 240 | 264 | 287 | 283 | 324 |
| 3 | Специальная физподготовка (час) | 36 | 62 | 81 | 100 | 155 | 177 |
| 4 | Техническая, технико-тактическая подготовка (час) | 60 | 100 | 138 | 119 | 142 | 162 |
| 5 | Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, (час) | 3 | 4 | 11 | 7 | 26 | 29 |
| 7 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, (час) | 3 | 8 | 16 | 12 | 38 | 44 |
|  | **Итого часов на 46 недель** | **276**  **(6)** | **414**  **(9)** | **483**  **(10)** | **552**  **(12)** | **644**  **(14)** | **736**  **(16)** |
|  | Индивидуальные занятия 6 недель, час | 28 | 41 | 48 | 55 | 64 | 74 |
|  | **Всего часов на 52 недели** | **304** | **455** | **531** | **607** | **708** | **810** |

**3. Методическая часть.**

 При планировании одного макроцикла учебно-тренировочный план делится на **четыре периода**, в которых решаются следующие задачи:

1) повышение общей физической подготовленности;

2) развитие специальной выносливости;

3) подготовка к соревнованиям;

4) восстановление организма.

**Подготовительный период –** время общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. Много времени также уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Подготовительный период – самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям, как с гирями, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

**Предсоревновательный период** длится от четырех до пяти недель. Его задачами являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

**Соревновательный период.** Последние несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В занятия включаются упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода необходимо сокращать тренировочный объем, а непосредственно перед соревнованиями – дать отдых организму. На данном этапе иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы занятий. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну интервальную. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1–2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

**После соревновательный период**. Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому не стоит увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего 1–2 недели отдохнуть. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. Обычно 1–2 дня вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, хотя психическую усталость спортсмен может испытывать гораздо дольше.

**Планирование годичного цикла.**

Годичный цикл подготовки раскрывает:

-      содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;

-      объёмы основных параметров подготовки;

-      виды контроля за общей и специальной физической, спортивно-технической подготовкой по этапам годичного цикла.

Годичный цикл включает в себя:

-      структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

-      основные задачи по этапам подготовки;

-      распределение объёма основных средств и тренировки по неделям (46 недель);

-      сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);

-      комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

-      сроки проведения углубленного обследования;

-      виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы.

Планирование годичного цикла учебно-тренировочного процесса обучающихся определяется:

-      задачами, которые поставлены в годичном цикле;

-      закономерностями развития и становлением спортивной формы;

-      периодизацией;

-      календарём, системой спортивных соревнований и сроками проведения.

  Планирование годичного цикла разрабатывается на основе календаря спортивных мероприятий. Значение планирования – основные количественные и качественные показатели организации и содержание тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановление. Планирование должно представлять собой конкретно выраженную и чётко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на этапах подготовки.

**Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовки с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней, физической подготовленности.

**Тренировочный этап.**

На тренировочном этапе (до 2-х лет) планирование включает подготовительный и соревновательный период. Основное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение технических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла учащиеся обязаны выполнить контрольно переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

 На тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней, физической и функциональной подготовленности, специальной физической работоспособности, развития специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона и выполнения контрольно-переводных нормативов.

**Особенности тренировочного процесса 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.

В связи с вышеизложенными 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.

Обучение состоит из двух основных видов: начального обучения и обучения упражнениям гиревого спорта. Оба вида предусматривают массовое овладение навыком поднимания тяжестей занимающимися. Овладение навыком поднимания тяжестей начинается после того, как занимающиеся освоили элементарную технику, научились принимать правильное положение туловища в начальных и конечных фазах движения. Процесс формирования навыка поднимания тяжестей можно осуществлять в три периода. Содержание первого периода заключается в изучении отдельных движений при поднимании гирь и соединении их в одно целостное двигательное действие. Во втором устраняются излишние движения и излишние мышечные напряжения, улучшается навык. Третий период связан с дальнейшим совершенствованием навыка в поднимании гирь (гири) путем уточнения и изменения техники движений на основе развития физических качеств и повышения функциональных возможностей гиревика.

**ЭТАПЫ.**

**1.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.

**2.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.

**3.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.

**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 вверху 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) вверху.

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.

**Структура и содержание тренировочного процесса.**

Тренировочное занятие является основной формой организации занятий по гиревому спорту. Оно имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Первая часть занятия проводится как без отягощений, так и с облегченными гирями, вторая – только с гирями и третья – как с гирями, так и без них.

**Подготовительная часть** занятия (25 мин) посвящается организации обучающихся, объяснению задач и содержания занятия, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных и подготовительных упражнений с гирями.

**В основной части** (60 мин) изучается новый программный материал, и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия могут выполняться упражнения с соревновательными элементами.

**В заключительной части** занятия (5 мин) предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное выполнение упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышц, построение и проверку присутствующих, подведение итогов занятия, организованный уход.

Продолжительность тренировочного занятия и отдельных его частей зависит от степени подготовленности обучающихся, их пола, возраста, температурных условий проведения занятия. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение. До начала занятий по гиревому спорту обучающихся подробно знакомят с мерами безопасности при выполнении упражнений с гирями. Организация занятия определяется его конкретными задачами. На каждое занятие тренер (преподаватель) составляет план-конспект, в котором определяются задачи на проводимое тренировочное занятие. В первой и второй графах плана-конспекта последовательно указываются части урока, их продолжительность. Для каждой части подробно записываются названия всех упражнений и их дозировка. Она может выражаться количеством повторений, временем выполнения упражнений, темпом и пр. В третьей графе записываются организационно-методические указания к занятию, порядок выполнения упражнения, расположения занимающихся на помостах и методические приемы, обеспечивающие безошибочное выполнение упражнений и эффективное освоение элементов техники и их согласований. Тренер (преподаватель) должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений. Особое внимание должно уделяться умелому дозированию нагрузки: надо определить вес гирь, количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений и т.п. Эффективность занятия во многом зависит от правильного подбора упражнений с гирями, который определяется задачами каждого занятия. Упражнения с гирями должны подбираться согласно изучаемому способу поднимания и его элементам. Последовательность выполнения подобранных упражнений обуславливается основными методическими принципами обучения и должна соответствовать двигательным и функциональным особенностям занимающихся каждой группы. Однако при проведении занятий необходимо предусматривать также выполнение упражнений из всех основных групп: строевые, ходьба и бег, общеразвивающие, гимнастические и имитационные упражнения.

**Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.**

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируются по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергитические 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).

**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.).

**Разминка.**

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы.

**Разминка подразделяется на общую и специальную**.

Задачей **общей разминки** является постепенное вырабатывание в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечнососудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.  В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, лёгкие гимнастические упражнения с лёгкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперёд, назад, круговые движения туловища в одну и другую стороны, растяжение мышц стоя, сидя). Из упражнений с лёгкими отягощениями применяются наклоны вперёд с гантелью или диском от штанги за головой, наклоны в стороны с лёгкой гирей в опущенной руке, подтягивание гантели или гири до уровня груди, головы и выше, различные выжимания отягощений, приседания с ними. Вначале разминки темп выполнения упражнения медленный, затем постепенно возрастает.  Разогреванию мышц способствуют растирания различными мазями и жидкостями (как финал, спирт, ментол).

**Специальная разминка** проводится  после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия. Если это соревновательное упражнение (например, рывок), то вначале специальной разминки выполняются специальные упражнения для рывка, затем рывок с лёгкой или облегчённой гирей и в конце разминки делается несколько настроечных подъёмов, уже с тренировочной гирей. Время разминки от 15 до 25 минут.

**Разминка перед выступлением на соревнованиях** имеет некоторые особенности. Так как, сразу же после разминки предстоит максимальная нагрузка на  мышечную, сердечнососудистую, дыхательную и другие системы организма. Спортсмену необходимо не только хорошо разогреться, но и подвести себя к такой «боевой готовности», которая позволила бы реализовать все физические и морально-волевые возможности в достижении лучшего спортивного результата. Недостаточная, неправильная разминка не позволить спортсмену решить эти задачи. Правильности разминки перед соревнованиями каждый спортсмен должен определить для себя в контрольных занятиях (прикидках). Иногда перед прикидкой, казалось, проведена достаточная и общая и специальная разминка, но показать желаемый результат не удаётся. А спустя некоторое время (4-5 мин.), даже на фоне достаточно ощутимого утомления, во второй попытке удаётся установить личный рекорд. В этом случае была явно недостаточная разминка пред первой прикидкой.

Готовясь к соревнованиям, нужно заранее несколько раз проверить различные по времени и нагрузке варианты разминки и точно убедиться в правильности выбранного для себя варианта. Разминка не должна вызывать чувство утомлённости. При правильном её проведении у спортсмена должно появиться желание соревноваться. Продолжается соревновательная разминка немного больше, чем обычная, а заканчиваться она должна не менее чем за 5 минут до выхода на помост. По окончании разминки следует одеться (если соревнования проводятся в прохладном помещении или на открытом воздухе), чтобы сохранить тепло. После выступления в первом соревновательном упражнении – толчке полезно выпить сладкого чая с аскорбинкой (витамин С), одевшись, полежать на гимнастических матах или скамейках. Примерно за 15 минут до выхода  для выполнения рывка (второго упражнения) бывает достаточно сделать несколько подходов на выполнение специально-вспомогательных упражнений рывка с небольшим количеством повторений,  «прочувствовать» мышцами соревновательную гирю, опробовать сцепление дужки с кистью (для сцепления натирается магнезией). Применение согревающих мазей способствует быстрому согреванию, восстановлению мышечного тонуса, сохранению тепла в перерыве между выполнением соревновательных упражнений, а в итоге – более успешному выступлению в соревнования.

**Упражнения с гирями для развития отдельных мышечных групп:**

**1-е упражнение.** Поднять одну гирю двумя руками до высоты груди. Для мышц спины и рук. И.п. – ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки на ручке гири. 1 – поднять гирю до высоты груди, пронося её как можно ближе к туловищу; 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 10-12 раз.

**2-е упражнение.** Поднимание гири вверх двумя руками. Для мышц спины и рук. И.п. – то же.

1 - поднять гирю вверх на прямые руки (поднимать по вертикали); 2 – вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

**3-е упражнение.** Поднять одну гирю двумя руками вверх дном. Для мышц спины и рук. И.п. – то же, но гиря отставлена вперёд на 40-50см. 1 – направить гирю назад между ногами; 2 – поднять дугообразным движением гирю вверх дном; 3 - вернуться в исходное положение. Темп средний. Повторить 4-6 раз.

**4-е упражнение.** Поднять одну гирю двумя руками к плечу. Для туловища и рук. И.п. – поставить впереди себя гирю ручкой произвольно и взяться руками за ручку – правой рукой снизу, левой сверху (при подъёме к правому плечу). 1 – махом поднять гирю к правому плечу; 2 - вернуться в исходное положение. Повторить по 6-8 раз к правому и левому плечу.

**5-е упражнение.** Толкнуть одну гирю двумя руками вверх. Для мышц рук. И.п. – поднять гирю к плечу, как в упражнении 4. 1 - поднять гирю к плечу; 2 – толкнуть гирю двумя руками вверх и отвести руку в сторону; 3 – опустить гирю к плечу. Темп средний. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

**6-е упражнение.** Толчок гири одной рукой. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гирю вперёд, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Взять рукой гирю хватом сверху. 1 – махом поднять гирю к плечу; 2 - толкнуть вверх; 3 – опустить гирю к плечу, одновременно слегка сгибая ноги; 4 – опустить на пол (в исходное положение). Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

**7-е упражнение.** Выжать гирю двумя руками вверх. Для мышц рук (разгибателей) и туловища. И.п. – поставить гирю впереди ручкой поперёк. Наклониться, согнув ноги, взяться руками хватом снизу за рукоятку гири. 1 – поднять гирю к груди; 2 – выжать гирю вверх; 3 – опустить на грудь; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

**8-е упражнение.**  Выжать гирю одной рукой. Для мышц рук (разгибателей). И.п. – такое же, как в упражнении 6. 1 – поднять гирю к плечу; 2 – плавно выжать вверх; 3 – опустить к плечу; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

**9-е упражнение.** Круговое движение гирей двумя руками (как вращение молота в лёгкой атлетике). Для мышц туловища и рук. И.п. – взять гирю за ручку двумя руками. Круговое движение гирей двумя руками вправо и влево. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Проделать с гирями весом 16-20-25 кг. (для удлинения рычага можно гирю прочно привязать к полотенцу и проделать то же упражнение).

**10-е упражнение.** Вращение туловища с гирей за головой. Для мышц туловища. И.п. – поднять двумя руками гирю и положить на спину за голову. Круговое вращение туловища с гирей за головой. Темп средний. Повторить по 6-8 раз в каждую сторону.

**11-е упражнение.** Наклоны туловища вперёд с гирей за головой. И.п. – то же. 1 – наклонить туловище вперёд; 2 – энергично выпрямиться с одновременным подниманием на носки. Темп средний. Повторить 6-10 раз.

**12-е упражнение.**  Поднимание двумя руками гири силой рук с виса. Для мышц рук. И.п. – взять гирю за ручку хватом двумя руками выпрямиться с ней. 1 – силой одних рук поднять гирю вверх, строго вертикально; 2 – медленно опустить гирю вниз до высоты коленей. Повторить 4-6 раз.

**13-е упражнение.** Толчок гири двумя руками от груди вперёд. Для мышц рук и туловища. И.п. – взяться двумя руками за тело гири и поднять её до высоты груди (касаясь груди), ноги на ширине плеч. 1 – слегка наклонить туловище назад; 2 – энергично разогнуть туловище и одновременно сильно толкнуть гирю вперёд. Повторить 5-8 раз.

**14-е упражнение.** Махом бросить гирю снизу вперёд. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – поставить гирю впереди себя ручкой поперёк, ноги на ширине плеч, наклониться, взять гирю двумя руками хватом сверху. 1 – сделать замах гирей, пропустив её подальше назад между ногами; 2 – энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю вперёд. Повторить 6-10 раз.

**15-е упражнение.** Махом бросить гирю через голову назад. Для мышц спины, брюшного пресса и рук. И.п. – то же. 1 – сделать замах гирей, пропустив её подальше между ногами; 2 - энергично выпрямиться и одновременно бросить гирю через голову подальше назад. Повторить 6-8 раз. **Примечание.** Упражнения 13, 14, 15 необходимо проводить на свежем воздухе или в спортзале, где имеются легкоатлетические ямы.

**16-е упражнение.** Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – поднять гирю двумя руками и положить на спину. Ноги поставить на ширине плеч. 1 – присесть на полных ступнях; 2 – встать. Темп средний. Повторить 10-16 раз. Вариант: гирю положить на правое или левое плечо, также присесть.

**17-е упражнение.** Пружинистое приседание. Для мышц ног. И.п. – то же. 1 – присесть на полных ступнях; 2-3 – пружинистые полуприседы; 4 – встать и подпрыгнуть вверх. Повторить 8-12 раз.

**18-е упражнение.** Приседание с гирей на спине, плечах. Для мышц ног. И.п. – положить гирю на спину; ноги-пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть на носках, колени слегка развести в стороны; 2 – встать. Повторить 8-12 раз. Вариант: пружинистое приседание на носках, как в упражнении 17.

**19-е упражнение.** Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Для мышц ног и туловища. И.П. – встать впереди гири в основной стойке. 1 – присесть и взяться двумя руками сзади за ручку гири; 2 – встать с гирей в руках. Повторить 3-5 раз.

**20-е упражнение.** Прыжки с гирей на спине или плече. Для мышц ног. И.п. – взять гирю и положить на спину или плечо. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на носках. Повторить 12-25 прыжков. Вариант: прыжки на правой, затем на левой ноге.

**21-е упражнение.** Ходьба выпадами с гирей на спине. Для мышц туловища и ног. И.п. – то же. 1 – сделать шаг вперёд, глубоко согнув впереди стоящую ногу и слегка прогнув туловище в поясничной части. Сзади стоящая нога при выпаде ставиться на носок; 2 – выпрямиться, сделать выпад впер1д на другую ногу. 8-16 шагов-выпадов на каждую ногу.

**22-е упражнение.** Выбрасывание гири одной рукой. Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой продольно. Ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и правой рукой взять гирю за ручку хватом сверху. Кистью левой руки опереться о колено. 1 – оторвать гирю от пола и сделать её мах назад между ногами; 2 – энергично выпрямить ноги и туловище, сильно отталкиваясь левой рукой о колено, выбросить гирю на прямую руку вверх; 3 – плавно опустить гирю к плечу, а затем вниз, не касаясь гирей пола. Повторить по 5-7 раз правой и левой рукой.

**23-е упражнение.** Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Для косых мышц живота, спины и рук. И.п. – поставить гирю с левой стороны рядом с левой ногой, согнуть ноги и туловище, а правой рукой взять гирю за ручку хватом снизу. 1 – энергично выпрямив туловище и ноги, поднять гирю вверх; 2 – опустить гирю к левой ноге не касаясь ею пола. Повторить 5-6 раз правой и левой рукой. Вариант: выбрасывание гири можно производить телом гири к верху. При этом способе ручку гири нужно взять рукой хватом снизу и покрепче зажать её пальцами. Остальное выполнение такое же, как и в упражнениях 22, 23**.**

**24-е упражнение.** Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Для мышц ног и туловища. И.п. – выбросить гирю правой рукой вверх, ноги поставить немного шире плеч. 1 – присесть на полных ступнях глубоко вниз, опираясь левым плечом о левое бедро (при приседании смотреть на гирю); 2 – выпрямиться. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой.

**25-е упражнение.** Ложиться и вставать с гирей, поднятой вверх одной рукой (вначале правой). Для мышц всего туловища и ног. И.п. – то же. 1 – согнуть ноги, встать на левое колено и одновременно опереться левой рукой о пол; 2 – сесть на пол и вытянуть ноги вперёд; 3 – лечь на спину; 4 – опираясь левой рукой, сесть, согнув ноги; 5 – встать с поднятой гирей в руке. Примечание. Во время выполнения этого упражнения необходимо всё время смотреть на гирю. Это значительно помогает удержать её во время выполнения упражнения. Повторить 2- 3 раза правой и левой рукой.

**26-е упражнение.** Лёжа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц. И.п. – лечь на спину и гирю поставить за головой, взяться двумя руками за ручку гири хватом снизу. 1 – поднять прямыми руками гирю вверх перед собой; 2 – опустить к животу; 3 – отвести прямые руки с гирей назад, за голову в исходное положение. Повторить 6-10 раз.

**27-е упражнение.** Сгибание руки с гирей к плечу. Для двуглавой мышцы руки (бицепса).

И.п. – поставить гирю перед собой ручкой поперёк, наклониться вперёд, согнуть ноги, взять гирю за рукоятку хватом снизу. 1 – медленно с силой согнуть руку с гирей к плечу; 2 – опустить прямую руку вниз. Повторить 3-5 раз правой и левой рукой.

**28-е упражнение.** Жонглирование гирями. Для мышц всего тела. И.п. – поставить гирю перед собой на расстоянии полушага ручкой поперёк, ноги расставить в стороны на ширину плеч. Наклониться и взять гирю за ручку одной рукой хватом сверху, кистью свободной левой (правой) руки опереться о колено. 1 – поднять гирю от пола и сделать ею мах назад между ногами; 2 – разогнуть ноги и спину, выбросить гирю прямой рукой вперёд – вверх; 3 – когда гиря дойдёт до уровня подбородка, отпустить её и одновременно сильно толкнуть ручку гири от себя большим пальцем вверх вперёд. После того как гиря сделает оборот, в воздухе, поймать её за ручку и повторить упражнение снова, не касаясь гирей пола. Повторить 4-6 раз правой и левой рукой. Примечания. Научившись хорошо выполнять упражнения правой рукой перейти к жонглированию левой. В дальнейшем по мере совершенствования техники жонглирования, подбросить гирю одной рукой, а поймать другой; физически сильные люди в дальнейшем могут жонглировать одновременно двумя гирями. Разучивать жонглирование лучше летом на площадке или в спортивном зале на гимнастическом мате.

**29-е упражнение.** Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Для мышц спины и выработки осанки. И.п.- основная стойка. Гири поставить по одной с правой и левой стороны.1 – выпрямиться с гирями в руках, прогибаясь в грудной и поясничной части, ноги не сгибать; 2 – наклониться вперёд, не касаясь гирями пола. Повторить 6-10 раз в среднем темпе. Вариант: встать на скамейку или табуретку и выполнять это упражнение, наклоняясь пониже. Оказывает более сильное воздействие на мышцы спины.

**30-е упражнение.** Приседания с двумя гирями в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. – стать на скамейку или табуретку с гирями в руках. 1 – полностью согнуть ноги и наклонить туловище немного вперёд; 2 – вернуться в исходное положение с поднятием на носки и прогибанием в пояснице. Повторить 6-10 раз.

**31-е упражнение.** Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Для мышц ног и туловища. И.п. –  встать с гирями в руках, ноги на ширине плеч. 1 – согнуть ноги, сделать мах руками с гирями назад; 2 – сделать мах вперёд. Повторить 10-12 раз. Примечание. Это упражнение оказывает сильное влияние на мышцы ног (разгибатели) и туловища, особенно спины. Можно давать занимающимся задание выполнить и большее количество раз, например, 3-4 подхода, по 4-6 раз за каждый подход.

**32-е упражнение.** Поднимание гирь двумя руками на грудь. Для мышц туловища и рук. И.п. – поставить гири на полшага перед собой ручками поперёк, ноги на ширине плеч, наклониться  и взять гири за ручки хватом снизу. 1 – приподнять гири от пола и сделать ими мах назад между ногами; 2 – энергично разогнуть ноги и туловище и поднять гири на грудь так, чтобы тела гирь легли на руки, и полностью выпрямиться; 3 – опустить гири на пол. Повторить 2-4 раза.

**33-е упражнение.** Толчок двумя руками двух гирь. Для туловища, ног и рук. И.п. – гири поднять на грудь, как в упражнении 32. 1 – сделать небольшое приседание; 2 – выпрямить ноги, сильно толкнуть гири туловищем и руками вверх; 3 – сделать полуприсед и полностью выпрямить руки вверх и выпрямить ноги. 4 – опустить гири на грудь в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

**34-е упражнение.** Выжимание гири двумя руками от груди. Для мышц рук (трицепсов) и туловища. И.п. – то же. 1 – силой одних рук выжать гири вверх; 2 – плавно опустить на грудь. Повторить 3-5 раз. Примечание. Выжимать гири двумя руками одновременно и попеременно, вначале правой, затем левой рукой.

**35-е упражнение.** Выбрасывание одновременно двух гирь вверх. Для мышц спины и рук. И.п. – такое же, как в упражнении 32. 1 – мах гирями назад между ногами; 2 – в темпе движения путём разгибания ног, спины и рук поднять гири вверх на прямые руки. Повторить 3-5 раз. Примечание. Выжимание и выбрасывание двух гирь можно выполнить телами гирь кверху. Это требует большой тренированности.

**36-е упражнение.** Приседание с двумя гирями на груди. Для мышц ног. И.п. – взять гири на грудь, ноги расставить на ширине плеч. 1 – глубоко присесть на полных ступнях; 2 – вернуться в исходное положение (во время приседания слегка прогнуть поясницу). Повторить 8-16 раз.

**37-е упражнение.** Подъём двух гирь медленно с силой на грудь. Для сгибателей рук (бицепсов). И.п. – поставить гири впереди себя ручками продольно, согнуть ноги и туловище, взяться руками поглубже за ручки гирь хватом снизу и выпрямить ноги и туловище, руки с гирями опущены вниз. 1 – силой согнуть руки в локтях, поднимая гири к плечам; 2 – медленно разогнуть руки вниз. Тем медленный. Повторить 4-6 раз.

**38-е упражнение.** Для мышц рук и туловища. И.п. – поставить гири впереди себя ручками по диагонали, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть ноги и туловище и взяться за ручку гири левой рукой хватом снизу; 2 – медленно с силой поднять гирю к плечу (на бицепс); 3 – выжать вверх; 4 – глядя на выжатую гирю (чтобы не потерять равновесие), присесть и захватить другую гирю хватом снизу правой рукой и медленно с силой, разгибая ноги и туловище, поднять её к плечу; 5 – выжать гирю правой рукой вверх; 6 – плавно опустить гири на грудь и далее на пол. Повторить 2-3 раза.

**39-е упражнение**. Кругообразные движения с гирями вперёд. Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири двумя руками к груди. 1 – выжать одновременно гири вверх; 2 – опустить руки с гирями вперёд до высоты плеч (гири лежат на предплечьях); 3 – согнуть руки к плечам до исходного положения. Повторить 6-10 раз.

**40-е упражнение**. Разведение и сведение двух гирь – «крест». Для разгибателей и дельтовидных мышц. И.п. – поднять гири вверх двумя руками. 1 – медленно развести руки в стороны (гири лежат телами на предплечьях); 2 – медленно вернуться в исходное положение. Повторить 2-4 раза.

**41-е упражнение**. Жим двух гирь лёжа. Для разгибателей рук и грудных мышц. И.п. – поставить гири на пол немного шире плеч. Лечь на спину, гири стоят на уровне головы. Взяться руками за ручки гирь поглубже хватом снизу и положить их на грудь. 1 – силой выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить в исходное положение. Примечание. Для большего и лучшего воздействия на грудные мышцы и разгибатели рук выжимание гирь лучше производить лёжа на скамейке. Повторить 4-8 раз.

**42-е упражнение**. Жим двух гирь сидя. Для мышц туловища и рук. И.п. – взять гири двумя руками на грудь и сесть на стул, не опираясь о спинку стула. 1 – плавно выжать гири вверх на прямые руки; 2 – вернуться в исходное положение (то же самое выполнить сидя на полу). Повторить 3-5 раз.

**43-е упражнение**. Упражнение для мышц шеи. И.п. – привязать гирю к полотенцу или специальной крестообразной шапочке с верёвкой, надеть полотенце или шапочку на голову, ноги расставить на ширине плеч, туловище слегка наклонить вперёд. Наклоны головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения головой по 3-5 раз в каждую строну.

**44-е упражнение**. Жим двух гирь стоя на «мосту». Для мышц шеи, туловища и рук (под голову подложить что-нибудь помягче). И.п. – поставить гири, как в упражнении 41. Встать на мост покруче, поднять гири к груди. 1 – выжать гири вверх на прямые руки; 2 – плавно опустить гири в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

**45-е упражнение**. Ложиться и вставать с двумя гирями. Для мышц всего туловища и рук. И.п. – поднять двумя руками гири к груди, ноги расставить на ширину плеч. 1 – согнуть глубоко ноги, сесть на пол; 2 – лечь на спину, выжать гири вверх на прямые руки; 3 – опустить гири вниз поближе к животу, согнув руки, и одновременно сесть; 4 – встать в исходное положение. Повторить 2-4 раза. Примечание. Разучивать это упражнение обязательно со страховкой товарища и лучше всего на коврике или гимнастическом мате.

**Программа практических занятий**

**Группы начальной подготовки.**

 Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гиревого спорта, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле не выделяется.

***Таблица 3***

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | Вид  подготовки | Недельный цикл тренировок | | | | |
| Кол-во трен-к | | Продолжительность, ч | Метод, интенсивность |  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь-декабрь, 17 недель (с 1 по 17)** | | | | | | |
| Сентябрь-октябрь: 1 – 6 недели | СП | 1 | | 1,5 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ – 10 % |  |
| ОП | 3 | | 4 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: І программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 10 % |  |
| Октябрь-декабрь:  7 – 17 недели | СП | 1 | | 1 | Техническая, равномерная.  Интенсивность: в режиме ІІ –15 % |  |
| ОП | 3 | | 4,5 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности:  І – ІІ программа х 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ –25 % |  |
| **II общеподготовительный этап – январь – апрель, 17 недель (с 18 по 34)** | | | | | | |
| Январь: 18 – 19 недели, зимние каникулы | СП | | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 15 % |  |
| ОП | | 3 | 4 | Комбинированная, 1-2 трен.силовой направленности: І – ІІ программа х 2 круга,  1 – 2 трен.кросс.  Интенсивность: в режиме ІІ –25 % |  |
| Январь-март: 20 – 29 недели | СП | | 1 | 1 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 20 % |  |
| ОП | | 3 | 5 | Комбинированная, 1 – 2 трен. силовой направленности: І – ІІ программа х 2 круга, 1 – 2 трен.кросс.  Интенсивность: в режиме ІІ –30 % |  |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы | СП | | 1 | 1 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 20 % |  |
| ОП | | 3 | 4,5 | Комбинированная, 1 – 2 трен.силовой направленности: ІI – IІІ программа х 2 круга, 1 – 2 трен.кросс.  Интенсивность: в режиме ІІ –25 % |  |
| Апрель: 31 – 34 недели | СП | | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ –25 % |  |
| ОП | | 3 | 4,5 | Комбинированная, 1 – 2 трен.силовой направленности: IІ – III программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 30% |  |
| **Специально-подготовительный этап – май-июль, 13 недель (с 35 по 46)** | | | | | | |
| Май: 35 – 39 недели | СП | | 2 | 3 | Техническая, равномерная и переменная.  Интенсивность в режиме II – 30 % |  |
| ОП | | 2 | 3 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: IІ – IІІ программа х 2 круга,  Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| Июнь – июль: 40 – 46 недели | СП | | 3 | 4,5 | Техническая, равномерная, 1 – 2 переменные.  Интенсивность в режиме II – 30 % |  |
| ОП | | 1 | 1,5 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: IІ – IІІ программа х 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| **Переходный период:** вторая половина июля **–** август: активный отдых,  лечебно-профилактические мероприятия | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | Вид  подготовки | Недельный цикл тренировок | | | |
| Кол-во трен-к | Продолжительность, ч | Метод, интенсивность |  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь – декабрь, 17 недель (с 1 по 17)** | | | | | |
| Сентябрь-октябрь: 1 – 6 недели | СП | 3 | 4,5 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ– 20 % |  |
| ОП | 2 | 3 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: І – II программа x 1 – 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| Октябрь-декабрь:  7 – 17 недели | СП | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная.  Интенсивность: в режиме ІІ – 20 % |  |
| ОП | 4 | 6 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности:  І – ІІ программа х 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| **II общеподготовительный этап – январь – апрель, 17 недель (с 18 по 34)** | | | | | |
| Январь: 18 – 19 недели, зимние каникулы | СП | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 25 % |  |
| ОП | 4 | 6 | Комбинированная, 1 – 2 трен.силовой направленности: І – ІІ программа х 2 – 3 круга, 2 – 3 трен. кросс или коньки.  Интенсивность: в режиме ІІ –25 % |  |
| Январь-март: 20 – 29 недели | СП | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 25 % |  |
| ОП | 4 | 6,5 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: ІI – IІІ программа х 2 – 3 круга, 2 трен.кросс или коньки.  Интенсивность: в режиме ІІ –32 % |  |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы | СП | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 30 % |  |
| ОП | 4 | 6 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: ІI – IІІ программа х 2 – 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| Апрель: 31 – 34 недели | СП | 1 | 1,5 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| ОП | 4 | 6,5 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IІ – III программа x 2 – 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 32 % |  |
| **Специально-подготовительный этап – май – июль, 13 недель (с 35 по 46)** | | | | | |
| Май: 35 – 39 недели | СП | 3 | 5 | Техническая, равномерная и переменная.  Интенсивность в режиме II – 32 % |  |
| ОП | 2 | 3 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: IІ – IІІ программа х 3 круга,  Интенсивность: в режиме ІІ – 32 % |  |
| Июнь-июль: 40 – 46 недели | СП | 3 | 5 | Техническая, равномерная и переменная.  Интенсивность в режиме II – 35 % |  |
| ОП | 2 | 3 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IІ – IІІ программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 32 % |  |
| **Переходный период:** вторая половина июля – август: активный отдых,  лечебно-профилактические мероприятия | | | | | |

### *Таблица 4*

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для групп начальной подготовки**

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

### Тренировочные группы.

 Основная задача 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 тренировочных групп делится на подготовительный,  соревновательный и переходный периоды.

*Таблица 5*

**Тренировочные группы 1 – 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | Вид  подготовки | Недельный цикл тренировок | | | | | |
| Кол-во трен-к | | Продолжительность, ч | | Метод, интенсивность |  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь – март, 30 недель (с 1 по 30)** | | | | | | | |
| Сентябрь-октябрь: 1 – 8 недели | СП | | 4 | | 7,5 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| ОП | | 2 | | 4 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: І программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ –35 % |  |
| Ноябрь-декабрь:  9 – 17 недели | СП | | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность: в режиме ІІ – 30 % |  |
| ОП | | 5 | | 9,5 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности:  І – ІІ программа х 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 35 % |  |
| Январь: 18 – 19 недели, зимние каникулы | СП | | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 32 % |  |
| ОП | | 5 | | 9,5 | Комбинированная, 3 – 4 трен.силовой направленности: ІI – ІIІ программа х 2 круга, 3 – 4 трен.кросс или коньки.  Интенсивность: в режиме ІІ – 40 % |  |
| Январь – март: 20 – 29 недели | СП | | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 35 % |  |
| ОП | | 5 | | 10 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: ІI – IІІ программа х 2 – 3 круга, 2 трен.кросс или лыжи.  Интенсивность: в режиме ІІ – 40 % |  |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы | СП | | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 40 % |  |
| ОП | | 5 | | 9,5 | Комбинированная, 2 – 3 трен.силовой,  ІI – IІІ программа х 2 – 3 круга,  Интенсивность: в режиме ІІ – 35 % |  |
| **II этап - специально-подготовительный – апрель – май, 9 недель (с 31 по 39)** | | | | | | | |
| Апрель: 31 – 34 недели | СП | | 2 | | 4 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ – 40 % |  |
| ОП | | 4 | | 8 | Комбинированная, 2 трен.силовой  IІ – III программа x 2 – 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 40 % |  |
| Май: 35 – 39 недели | СП | | 4 | | 8 | Техническая, равномерная и переменная.  Интенсивность в режиме II – 40 % |  |
| ОП | | 2 | | 4 | Комбинированная, 1 трен.силовая  IІ – IІІ программа х 2 – 3 круга,  Интенсивность: в режиме ІІ – 40 % |  |
| **Соревновательный период – июнь – июль, 8 недель (с 40 по 46)** | | | | | | | |
| Июнь-июль: 40 – 46 недели | СП | | 4 | | 9 | Равномерная и переменная, 3 трен. Техн.  Интенсивность в режиме II-40% |  |
| ОП | | 2 | | 3 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IІІ программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 40 % |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица 6*

**Тренировочные группы 3 – 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | Вид  подготовки | Недельный цикл тренировок | | | | |
| Кол-во трен-к | | Продолжительность, ч | Метод, интенсивность |  |
| **I общеподготовительный этап – сентябрь – март, 30 недель (с 1 по 30)** | | | | | | |
| Сентябрь – октябрь: 1 – 8 недели | СП | 4 | | 7,5 | Техническая, равномерная и переменная. Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
| ОП | 2 | | 4 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: І программа x 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
| Ноябрь – декабрь:  9 – 17 недели | СП | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
| ОП | 5 | | 9,5 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности:  І – ІІ программа х 2 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
| Январь: 18 – 19 недели, зимние каникулы | СП | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 50% |  |
| ОП | 5 | | 9,5 | Комбинированная, 3 – 4 трен.силовой направленности: ІI – ІIІ программа х 2 круга, 3 – 4 трен.кросс или коньки.  Интенсивность: в режиме ІІ – 45 % |  |
| Январь – март: 20 – 29 недели | СП | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 50 % |  |
| ОП | 5 | | 10 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: ІI – IІІ программа х 2 – 3 круга, 2 трен.кросс или лыжи.  Интенсивность: в режиме ІІ – 45 % |  |
| Март: 30 неделя, весенние каникулы | СП | 1 | | 2 | Техническая, равномерная.  Интенсивность в режиме II – 50 % |  |
| ОП | 5 | | 9,5 | Комбинированная, 2 – 3 трен.силовой направленности: ІI – IІІ программа х 2 – 3 круга,  Интенсивность: в режиме ІІ – 45 % |  |
| **II этап – специально-подготовительный – апрель – май, 9 недель (с 31 по 39)** | | | | | | |
| Апрель: 31 – 34 недели | СП | 2 | | 4 | Техническая, равномерная. Интенсивность: в режиме ІІ – 50 %, III – 1 % |  |
| ОП | 4 | | 8 | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IІ – III программа x 2 – 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
| Май: 35 – 39 недели | СП | 4 | | 8 | Техническая, равномерная и переменная.  Интенсивность в режиме II – 50 %, III – IV – 1 %. |  |
| ОП | 2 | | 4 | Комбинированная, 1 трен.силовой направленности: IІ – IІІ программа х 2 – 3 круга,  Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
| **Соревновательный период – июнь – июль, 8 недель (с 40 по 46)** | | | | | | |
| Июнь – июль: 40 – 46 недели | СП | 4 | 9 | | Равномерная и переменная, 3 трен.технические.  Интенсивность в режиме II – 50 %, III – IV – 1 %. |  |
| ОП | 2 | 3 | | Комбинированная, 2 трен.силовой направленности: IІІ программа х 3 круга.  Интенсивность: в режиме ІІ – 50 % |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Таблица 7*

**Программы круговых тренировок развития силовой выносливости для тренировочных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | - | - | 8/3 | 10/4 |
| 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) | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | 8/4 | 10/6 | 12/8 | 18/12 |
| 8. | Отжимание от пола | 12 | 16 | 20 | 25 |
| 9. | Приседание со штангой на плечах, кг | 10/5 | 10/5 | 12/8 | 12/8 |
| 10. | Подъём ног лёжа на спине | 10/5 | 12/6 | 16/10 | 18/12 |
| **II программа** | | | | | |
| 1. | Тяга штанги лёжа | 25/10 | 30/15 | 35/20 | 25/20 |
| 2. | Толчок с гирями на груди/махи одной гири | 20/12 | 24/16 | 26/20 | 28/22 |
| 3. | Подъём туловища, лёжа на спине | 10/5 | 12/6 | 15/8 | 18/10 |
| 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 | 8/4 | 10/6 | 12/8 | 14/10 |
| 6. | Подтягивание | 6 | 8 | 10 | 16 |
| 7. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | 8/4 | 10/6 | 12/8 | 18/12 |
| 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 | - | - | 8/3 | 10/4 |
| **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 | 6 | 8 | 10 | 16 |
| 4. | Швунгтолчковый (штанга на груди или спине) | 10/5 | 20/10 | 25/12 | 30/15 |
| 5. | Отжимание от пола | 12 | 16 | 20 | 25 |
| 6. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | 8/4 | 10/6 | 12/8 | 18/12 |
| 7. | Висы на перекладине | - | - | - | - |
| 8. | Подъём ног лёжа на спине | 10/5 | 12/6 | 16/10 | 18/12 |
| 9. | Прыжки на скакалке | 25/20 | 30/25 | 40/30 | 50/40 |
| **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 | 6 | 8 | 10 | 16 |
| 4. | Швунгтолчковый (штанга на груди или спине) | 10/5 | 20/10 | 25/12 | 30/15 |
| 5. | Подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине | 8/4 | 10/6 | 12/8 | 18/12 |
| 6. | Смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках | 5/3 | 5/3 | 10/5 | 10/5 |
| 7. | Рывок штанги, кг | 10/5 | 15/8 | 25/12 | 35/15 |
| 8. | Жим лёжа | 10/5 | 15/8 | 20/10 | 25/15 |
| 9. | Прыжки на скакалке | 25/20 | 30/25 | 40/30 | 50/40 |

## Теоретический материал

 Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

**Физическая культура и спорт в России.**

**Для всех учебных групп:**

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Физическая культура и спорт и система  образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Клубы, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по гиревому спорту.

### История развития гиревого спорта в России и за рубежом.

**Для всех групп:**

Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъёму тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики и упражнений с отягощениями, а так же циклических видов спорта как видов спорта и их влияние на развитие гиревого спорта.

Первые соревнования по гиревому спорту за рубежом и в России. Организация Федерации гиревого спорта в России. Международная Федерация гиревого спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в гиревом спорте.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы России, мира и Европы. Влияние российской школы на развитие гиревого спорта в мире. Сильнейшие гиревики зарубежных стран, их достижения.

### Влияние занятий гиревым спортом на строение и функции организма спортсменов.

**Для групп начальной подготовки:**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

**Для тренировочных групп:**

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а так же в деятельности центральной нервной системы в результате занятий гиревым спортом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъёме гирь (циклический вид спорта).

### Краткие сведения о физиологических основах тренировочного процесса

**Для всех групп:**

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и решения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых гиревику. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания при занятиях гиревым спортом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха.

Явление равномерного (циклического) дыхания. Энергозатраты.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства, система карбонатной загрузки – разгрузки и др.

Характеристика предстартового состояния гиревика в период подготовки и во время соревнований.

**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 (гири) 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 подъёма гирь (гири), как одной из составляющих высокого спортивного результата.

**Для тренировочных групп:**

Взаимодействие атлета с гирями (гирей) до момента их (её) 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-гиря». 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.

### Методика обучения.

**Для начальной подготовки:**

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 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.

### ОФП и СФП.

**Для  групп начальной подготовки:**

Общая и специальная физическая подготовка  и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные нормативы и тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

**Для тренировочных групп:**

Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки .

Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения  средствспециальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

### Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

**Для групп начальной подготовки:**

 Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий гиревым спортом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

**Для тренировочных групп:**

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника.

 Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия гиревым спортом, меры их профилактики. Страховка и само страховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

### Правила соревнований, их организация и проведение.

**Для  групп начальной подготовки.**

Разбор правил соревнований по гиревому спорту. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Соревновательный вес гирь (гири) для различных весовых категорий и возрастных групп спортсменов. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

**Для тренировочных групп:**

Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализации. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

**Физическая подготовка**

 Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к  40 – 50 %.

**Задачи обучения и тренировки:**

-       развитие систем и функций организма занимающихся;

-       овладение ими разнообразными умениями и навыками,

-       воспитание   у   обучающихся  способности   проявлять   быстроту, выносливость,

-       силу и другие физические качества, выносливость

-       создание условий успешной специализации в гиревом спорте.

**Средства общей физической подготовленности.**

Основные средства тренировки гиревика – физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения – применяют для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание обучающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д.

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении  функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

Общеразвивающие упражнения – гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки и др.), на снарядах, прыжки и различные подскоки. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они совершенствуют работу всех органов и систем организма спортсмена, улучшают физическое развитие гиревика. Общеразвивающие упражнения включают в утреннюю гимнастику и в подготовительную часть занятия перед выполнением упражнения с гирями.

Элементы акробатики – необходимы гиревику для развития  гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Эти качества способствуют овладению правильным положением туловища и конечностей в различных фазах упражнений, а также улучшают технику движений. Акробатические упражнения вызывают положительные эмоции. В спортивной тренировке гиревиков применяют следующие акробатические упражнения: кувырки (вперёд и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

Элементы тяжелой атлетики – различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажёрах в положении сидя и лёжа на спине.

Кроме того, гиревикам рекомендуется выполнять повторно упражнения с легкой и тяжёлой штангой, которые выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40, а тяжёлой 80 % предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с лёгкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок  используют резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для силовой подготовки различают по применению  отягощений (штанга, гриф от штанги, «блины» от штанги, гантели и др.) различного веса и времени выполнения упражнений. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть менее продолжительным и с более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

Упражнений для совершенствования специальной гибкости гиревика. Для достижения высокого спортивного мастерства в гиревом спорте необходимо наряду с выполнением ряда требований иметь высокую подвижность конечностей в суставах. Для решения этих задач используют  специальные упражнения, которые включают в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии.

Гибкость подразделяют на активную (движение выполняется за счет работы собственных мышц) и пассивную (подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, достигнутой  с помощью внешней силы). Пассивная подвижность в суставах больше активной, она указывает на запас подвижности для дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляют путем выполнения пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнёром. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяют по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

Для достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растягивание мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствуют повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям спортсмена примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в определенном темпе.

## Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развивать  наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариантность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоения действий.

### 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 гирь. Напряжением икроножных мышц и четырехглавых мышц бедра гасится кинетическая энергия гирь.

**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 гирь 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 гирь на грудь.

**Движения туловища.**

Во время поднимания гирь 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 гирь 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 гирь 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 гирь, 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 гирь после фиксации. В положении фиксации гирь вверху гиревики высокой квалификации совершают один или два дыхательных цикла в зависимости от темпа выполнения подъемов. Во время фиксации гирь 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 движениям 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 подъёме на грудь. Из-за этой ошибки нарушается согласованность движения рук, ног, туловища.  Подъём 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 подъёма гирь на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висе на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бёдер).

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

3. Подъём 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 прямая или немного пригнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

 Ошибка. Согнуты руки при подъёме гирь на грудь. Из-за чего мышцы ног и спины слабо включаются в работу. Подъём выполняется за счёт 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 подъёма гирь.

2. Слишком глубокий захват дужек.

3. Скользкие дужки.

Исправления. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в висе на различной высоте.

2. Тяги гирь с подъёмом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъёма 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 подсед, 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 висе 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 виса из высокой стойки;

2. Подъём лёгких гирь с виса 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 подсед, 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 подсед 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 глубокийполуподсед. 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 облегчёнными 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 облегчёнными гирями в замедленном темпе.

**Упражнение толчок гирь 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 виса и снова поднимаются на грудь для очередного выталкивания вверх.

Результаты в этом упражнении ниже, чем в классическом толчке, так как опускание гирь в положение виса 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 лямки». 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 замах. 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 замах, при подрыве и вскидке на грудь выполняет уравновешивающую и координационную роль. При сбросе, когда гири движутся вперед -вниз, туловище наклоняется назад. При прохождении гирями вертикали в висе 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 уравновешивающий наклон туловища вперед. Таким образом, проекция ОЦТ системы «гиря – 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 маха 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.

**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 замах 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 замах 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 уравновешивающую 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 уравновешивающее 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, зависает 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 замах – 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.

### Методы тренировки.

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

**Равномерный метод**

Предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки. В зависимости от подготовленности спортсмена вес гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным. Например, выполнение упражнения толчок с гирями 24 кг в течение 10 минут в темпе 10 подъемов в минуту можно рассматривать как медленный для мастеров спорта, но для новичков, готовящихся к выполнению норм первого разряда, он является недоступным. Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих – это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной. Одним из признаков выполнения упражнения в аэробном режиме является возможность разговаривать. Но как только дыхание затрудняется и становится невозможным вести разговор, значит, темп является повышенным. Повышение аэробных возможностей организма в процессе тренировок позволяет в дальнейшем выдерживать более высокий темп.

Наиболее распространенный среди спортсменов способ определения темпа выполнения упражнения – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Исходя из максимального значения ЧСС, определяемой при физической нагрузке предельной интенсивности, рекомендуется вычислить значение, равное 75 %. Это значение принято считать верхним пределом аэробной зоны. Наиболее простой, но менее точный способ определения максимального значения ЧСС состоит в следующем: из числа 220 вычитается возраст спортсмена в годах. Для определения уровня ЧСС во время тренировочного занятия необходимо остановиться и нащупать пульсирующую артерию на шее. Количество ударов за 10 секунд умножается на 6. Если полученное значение превышает 75 % от максимальной ЧСС, значит, упражнение выполняется слишком быстро и следует снизить темп выполнения упражнения или выполнять упражнения с гирями меньшего веса. Вместе с тем необходимо выработать ритмичное дыхание в соответствии с выбранным темпом. Неритмичное дыхание, натуживание резко повышает интенсивность физической нагрузки, которая отражается в резком повышении ЧСС. Более точные значения ЧСС можно получить, используя пульсометр. Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. В ходе подготовки к соревнованиям необходимо выполнять определенный объем нагрузки такой интенсивности, которая приводит к повышению результатов.

**Переменный метод.**

Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12, 16, 20, 16, 12 кг. Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Он выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь. Как один из методов повышения уровня силовых, скоростных качеств и силовой выносливости он может применяться далеко не всеми. Это, на наш взгляд, связано с большим и изнурительным объемом работы, который предполагает переменный метод. Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей организма спортсмена. Помимо увеличения мышечной силы, упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных до гирь весом более соревновательных), повышают стабильность техники, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений. Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан. Занятия с гирями разного веса  рекомендуют выполнять упражнения упорядоченно. Они как бы выстраивают «пирамиду». После разминочных упражнений в подготовительной части занятия, подходы начинают выполнять с легких гирь, переходя к более тяжелым. Выстраивается восходящая и нисходящая «лестница». Например: 12, 16, 20, 24 кг. Затем происходит спуск по этой «лестнице»: 24, 20, 16, 12 кг. Количество подъемов и количество повторов определяется индивидуально. Однако темп выполнения подъемов по мере увеличения веса гирь не должен снижаться. Подъем и спуск по «лестнице» в одном темпе необходим для выработки рациональной техники. Распространенная ошибка заключается в том, что приступив к самому тяжелому весу в «пирамиде», замедляют темп, стремясь сберечь силы и наладить дыхательный ритм, который сбивается из-за большой нагрузки. Очень часто это является результатом нерациональной техники при поднимании тяжелых гирь. Следует отметить, что техника поднимания гирь у новичков сильно меняется при переходе от легких гирь к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гирь приводит к образованию кислородной задолженности. Тренировки в подъеме гирь переменным методом позволяют определить свои силовые и скоростно-силовые возможности. В процессе занятия необходимо выбирать для себя такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Далее, ступенчато снижая вес гирь, спортсмен плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений.

  Приведенная тренировочная схема поможет привыкнуть к подобным переходам, которые после нескольких занятий становятся плавными и незаметными. Несмотря на то, что занятие с гирями разного веса, прежде всего повышает скоростно-силовые качества, она также представляет собой отличный метод совершенствования выносливости. Четыре-пять повторов данной схемы равнозначны подъему гирь равномерным методом в течение 30 – 40 минут. Тренировочный процесс по «пирамиде» вовсе не означает уменьшение объема нагрузки, выражаемой в килограммах.

Основная задача – снижение энергозатрат. Наиболее распространенная и серьезная ошибка – это избыточные движения рук при подъеме облегченных гирь. При этом подъем гирь выполняется за счет более быстрых, но относительно слабых мышц рук. С увеличением активности мышц рук, как правило, возникают избыточные наклоны и сгибания туловища, непроизвольные переступания на помосте. Спортсменам необходимо добиваться того, чтобы большую часть времени руки оставались связующим звеном между гирей и туловищем, чтобы большая сила мышц рук проявилась лишь в короткий момент фиксации гирь наверху в толчке или в момент подрыва гири вверх в рывке (мышцы кисти). Следующий путь экономии энергозатрат – координированные, без излишнего напряжения движения туловища. Выталкивание гирь вверх в толчке, а также подрыв гирь в рывке необходимо выполнять за счет работы ног. Многие в исходном положении перед выталкиванием гирь вверх напрягают мышцы шеи и плеч, что приводит к дополнительному расходу энергии и мешает установке локтей на гребнях подвздошных костей, а также затрудняет дыхание. При подъеме легких гирь спортсмены не обращают на это внимание, однако при переходе к более тяжелым, они вынуждены искать более рациональную технику.

Упражнения с гирями большого веса, создают значительные напряжения и нагрузки в опорно-двигательном аппарате (голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, позвоночник и т.д.). Поэтому на первых занятиях, посвященных отработке техники с тяжелыми гирями, необходимо быть более осторожными, чем при ознакомлении с основами техники с легкими гирями. При этом проводить занятия следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву и невысокий каблук, а также плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Постепенно, совершенствуя силовые качества, увеличивается интенсивность нагрузки. Однако, даже достигнув максимального объема тренировочной нагрузки, спортсмен должен 1–2 (иногда 3–4) дня в неделю посвящать отдыху.  Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм. Поэтому недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости.

Недельное тренировочное расписание начальной подготовки, направленное на овладение техникой поднимания гирь и повышение уровня скоростно-силовых способностей, может выглядеть следующим образом.

Примерное тренировочное расписание – Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье.

Метод равномерный «пирамида». Тренировки ЧСС, уд./мин 130–140; 140–180; 130–140; 140–180.

В дни, когда спортсмен не тренируется по «пирамиде», следует поднимать гири равномерным методом. Темп может быть 6–8 подъемов в минуту в упражнении толчок и 10–12 подъемов в минуту в упражнении рывок за 10–20 минут в каждом подходе. Продолжительные подходы включаются в это недельное расписание для того, чтобы поддерживать необходимый уровень выносливости. Следует еще раз отметить, что «пирамида» – надежный метод повышения мышечной силы и скоростно-силовых способностей гиревика. И хотя эти факторы не играют решающей роли в соревновательной деятельности, они могут дать спортсмену то небольшое преимущество перед соперниками, которое позволит повысить темп на 1–2 подъема в минуту на тактически продуманных отрезках соревновательного времени.

**Интервальный метод.**

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди спортсменов высокой квалификации. Упражнение выполняется в высоком темпе серийно – продолжительностью 1–2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха. (15+15+15+15+15)/24 кг. За одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмотемповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям. Выполнить разрядные нормы и даже неплохо выступить на соревнованиях можно, используя тренировочную программу, основанную на продолжительном и равномерном поднимании гирь в аэробном режиме. Однако очевидно, что спортсмен, придерживающийся только такого метода тренировки, не сможет полностью раскрыть свой потенциал. Соревнования в гиревом спорте – это, прежде всего, испытание силовой выносливости. Исследования изменения частоты сердечных сокращений в процессе соревновательных «прикидок» у многих спортсменов высокой квалификации показывают, что, начиная с пятой или шестой минуты, уровень ЧСС превышает 180 уд./мин. Следовательно, примерно с середины соревновательного времени спортсмены выполняют упражнения в анаэробном режиме. По этой причине в процессе тренировки необходимо совершать определенный объем работы, направленный на повышение анаэробной производительности организма.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом совершенствуется опорно-двигательный аппарат, ритм дыхания, улучшается координация движений. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором гиревик может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке гиревика является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе.

На наш взгляд, при определенном уровне общей выносливости и силовых качеств, уровень которых повышается на тренировочных занятиях, проводимых с использованием равномерного и переменного методов, спортсмен с меньшими усилиями справляется с физическими нагрузками интервальных занятий. Однако новичкам занятий с использованием интервального метода следует проводить не более 1–2 раз в неделю, даже в период подготовки к соревнованиям. Интервальный метод не пользуется популярностью у начинающих, а также у тех спортсменов, которые занимаются «для себя». Основная причина в том, что они хотят уйти от монотонных, трудоемких и изнурительных интервальных занятий, составляющих основу тренировки спортсменов высокой квалификации.

Однако интервальный метод обладает рядом преимуществ. Здесь спортсмену точно известно время и количество подъемов за одну минуту, интервалы отдыха. А при равномерном и переменном методах все регулируется по самочувствию. И что особенно важно – при интервальном методе объективнее оценивается достигнутый уровень мастерства. Отмечая в дневнике тренировок результаты каждого занятия, можно представить динамику повышения скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Психологически такие занятия воспринимаются  легко, и она скоротечна по времени.

В гиревом спорте выделяют два варианта интервального метода выполнения упражнений**.**

Первый – это спринт, т.е. серийное выполнение упражнений в течение 15–30 секунд в максимальном темпе.

Второй – это темповый вариант, т.е. выполнение упражнений в течение 1–2 минут. Примерный темп выполнения упражнения толчок – 6, 8, 10, 12 подъемов в минуту, а упражнения рывок – 10, 15, 17, 20 подъемов в минуту.

 Спортсмены высокой квалификации на соревнованиях не поднимают гири в максимальном темпе, а, принимая в расчет возможное финишное ускорение, придерживаются такого темпа, который позволит им закончить выступление в околопредельном темпе. Таким образом, интервальный спринт не играет большой роли в подготовке спортсмена к выступлению. Что же касается темпового варианта выполнения упражнений, то он существенно повышает результативность выступления. При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена. Темп выполнения упражнения хотя и превышает соревновательный, но спортсмен в состоянии поддерживать его в течение значительного отрезка времени. При этом не возникает большой кислородной задолженности.

У каждого спортсмена свой темп выполнения упражнения. Например, поднимающий на соревнованиях гири в упражнении толчок в темпе 10 раз/мин, при интервальном выполнении этого упражнения может поднимать в темпе 12–15 раз/мин и более. Достичь такого результата спортсмену не трудно, главное поддерживать выбранный темп и не переутомляться к концу каждой 1-й (2-й) минуты.

Выполнение упражнений в высоком темпе происходит с большой интенсивностью движений и способствует повышению уровня скоростно-силовых способностей. В этом отношении он напоминает тренировку переменным методом. Поскольку в каждом повторе спортсмен выполняет упражнение с усилием, близким к максимальному, увеличиваются восстановительные периоды. Можно также сократить число повторов. По мере роста физической подготовленности, восстановительные периоды могут постепенно уменьшаться, а число повторов – увеличиваться. Распространенная ошибка тренирующихся интервальным методом, заключается в следующем: обращая большое внимание на выполнение серий, они забывают о таком важном аспекте, как интервал отдыха. Между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них. Длительность интервала отдыха спортсмен должен определить исходя из своих возможностей. По мере повышения уровня подготовленности, спортсмен начинает привыкать к интервальным занятиям и будет в состоянии сократить восстановительный период между отдельными сериями.

**Повторный метод.**

В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм, определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. Например, выполняется упражнение рывок в темпе, который спортсмен способен выдерживать в течение 3–5 минут. Затем отдохнув (в отличие от интервального метода) до полного восстановления, еще раз повторяет упражнение в том же темпе.

Наиболее распространенная ошибка начинающих заключается в том, что, приступая к тренировкам в анаэробном режиме, они слишком рано начинают выполнять упражнения в высоком темпе. Между тем организм должен адаптироваться к темповым сериям подъемов за короткие отрезки времени, так как начинающий переходит к ним от относительно невысокого темпа подъемов гирь. Одна из основных задач на начальном этапе – повышение уровня скоростно-силовых способностей, не ухудшая при этом общей физической выносливости и техники двигательных действий. Один из способов избежать перенапряжения в начале тренировок повторным методом – выполнять подъемы в высоком темпе без учета количества подъемов и времени выполнения упражнения. Это избавит спортсмена от желания сразу показать максимальный результат. Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления. После нескольких занятий спортсмен привыкает к более высокому темпу выполнения упражнения, он перестает вызывать у него чувство неудобства, так как движения становятся более координированными и рациональными. При повторяющихся подходах необходимо помнить о главной задаче: умении поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации, как в толчке, так и в рывке ноги были не напряжены, дыхание не задерживалось. Если на последних подъемах у спортсмена появляется ощущение скованности мышц, это означает, что он не выполнил основную задачу повторного метода, которая состоит в выработке эффективной техники выполнения упражнения в высоком темпе.

В интервалах отдыха между подходами  рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Это способствует выведению шлаков из мышечных тканей и утилизации молочной кислоты. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующий подход.

В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала выполненная часть работы на организм. Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. В интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

**Соревновательный метод.**

Рассматривая традиционные методы анаэробной тренировки, выше упоминалось, что для большинства начинающих  применение переменного и интервального метода на тренировках является своеобразным изнурительным трудом. Тем не менее, тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечнососудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений. Многие раз в две-три недели выполняют «прикидки». Спортсмены с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 6, 10 и даже 30 минут. Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» могут оказать на повышение уровня подготовленности иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия. Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества. Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня.

Для большинства начинающих наиболее приемлемыми методами подготовки, на наш взгляд, являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, значит, эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

## Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определённый отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определённой мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приёмов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является её индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: показ лучшего результата в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную комбинацию, необходимо повысить функциональные  возможности спортсмена  и его техническое мастерство.

Во-первых**,** необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь.

Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него. Известно, что начинающие спортсмены устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

## 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 врабатывания. 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.

### 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».

**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 поединок (спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один назначается ведущим поединок, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей – и так до окончания 10 минут; ведущий поединок 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 ставиться 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.

**Методы психического воздействия:**

1) Активная голосовая поддержка и жестикуляция 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 «разбитие» 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 силён 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).

### Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учрежде­ний дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстра­ивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учеб­но-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сбо­рах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель фор­мирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисципли­нированность, терпимость, коллективизм),  в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия**:**

- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- проведение тематических праздников;

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится сорев­нованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловечес­ких ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля успешности воспитатель­ной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### Педагогический контроль.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств обучающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные от­клонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки  в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический 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.

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. Разнообра­зие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности.

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  обучающегося. 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-преподаватель вносит необходимые изменения в про­грамму тренировочного занятия.

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

## Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все обучающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

- организовывать группу и подавать основные команды на месте и в движении;

- составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия;

- определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у обучающихся;

- проводить тренировочное занятие в ГНП (группа начальной подготовки) под на­блюдением  тренера-преподавателя;

- проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям;

- руководить командой на соревнованиях.

Для получения квалификационной категории «Юный спортивный судья» каждый обучающийся дол­жен освоить следующие навыки и умения:

- составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту;

- вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе на помосте совместно с тренером-преподавателем;

- проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно);

- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подго­товке инструкторов-общественников  и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется про­токолом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом по Организации.

**Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.**

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено: диспансерное обследование раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

### Медицинское обеспечение

Включает в себя:

- контроль использования обучающихся фармакологических средств.

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, обучающихся физкультурой и спортом;

- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;

- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся;

- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;

- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

**Диспансерное обследование включает в себя:**

- осмотр врача по спортивной медицине,  врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.

- исследование физического развития.

-функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.

- флюорография органов грудной клетки.

- электрокардиография.

- клинический анализ крови и мочи.

- биохимический анализ крови.

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

**Самоконтроль.**

Самоконтроль – представляет собой систематические наблюдения спортсменом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности при занятиях спортом.

Самочувствие, настроение, неприятные ощущения, аппетит, чистота сердечных сокращений, масса тела, функция кишечно-желудочного тракта, потоотделение, жизненная ёмкость лёгких, сила мышц, динамика развития двигательных качеств, спортивные результаты – всё это показатели самоконтроля.

Контролировать показатели  организма можно по внешним и внутренним признакам:

- обильное потоотделение, чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, появление отдышки, нарушение координации движений – это внешние признаки. При их появлении необходимо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть;

- появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание и даже головокружений  - внутренние признаки. В таких случаях необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и на этом закончить занятие.

В процессе занятий  необходимо  особо обращать внимание на появление во время тренировочного процесса болей в мышцах, в правом и левом подреберье, в области сердца, головных болей, головокружения.

Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит, сон хорошие и есть желание заниматься дальше, то это показывает что ваш организм справляется с нагрузками.

Кроме самоконтроля предусматривается и контроль со стороны родителей. Они должны следить за тем, чтобы дети ежедневно выполняли физические упражнения в нужном объёме и с достаточной интенсивностью.

***Таблица 8***

**Оценка показателей состояния организма спортсмена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Аппетит** | **Самочувствие** | **Желание заниматься ф/у** | **Работоспособность** | **Переносимость**  **нагрузки** | **Сон** | **Болевые**  **ощущения** |
| 5 | Повышенный | Хорошее | С удовольствием | Высокая | Хорошая | Спокойный  Крепкий | Нет |
| 4 | Нормальный | Удовлетворительное | Есть желание | Хорошая | Удовлетворительная | Без пробуждений | Немного болят мышцы |
| 3 | Пониженный | Вялость, усталость | Безразлично | Удовлетворительная | Плохая, вялость, апатия | Трудное засыпание | Небольшое чувство тошноты |
| 2 | Есть не хотел | Плохое | Нет желания | Низкая | Прекратил заниматься ф/у | Бессонница | Боли в подреберье |
| 1 | Отвращение к еде | Недомогание | Болезненное состояние | Выполнил только  тренировку | Не занимался |  | Головокружение, боли в сердце |

### Восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют 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, витаминизацию и физические средства восстановления.

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.

## *Таблица 9*

## УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ  СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ  ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  подготовки | Этапы подготовки | | | |
| **НП** | | **УТГ** | |
| **1** | **2** | **1-2** | **3-4** |
| 1 | Вспомогательные | 3 | 1 | 6 | 4 |
| 2 | Контрольные | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 3 | Основные | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Главные | - | - | - | 3 |

Следует принять во внимание тот факт, что в гиревом спорте обучающиеся могут принимать участие как минимум в 2-х дисциплинах: двоеборье (толчок + рывок) и толчок по длинному циклу (ДЦ). Исходя из этого, определяют распределения тренировочной нагрузки между данными дисциплинами, а также соревновательную нагрузку обучающегося. Если обучающийся  выбирает один соревновательный вид (классическое двоеборье или длинный цикл) в этом случае идет снижение нагрузки.

## 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.

**4. Система контроля и зачетные требования**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация).

Ежегодно составляется график сдачи контрольно-переводных испытаний и состав комиссии.

В случае неудачной сдачи контрольно-переводных испытаний обучающийся имеет право на пересдачу.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие испытания по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с контрольно-переводными испытаниями на следующий этап (период) подготовки не переводится, остаются на повторный год, либо данные обучающиеся переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Для досрочного перевода, обучающегося на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать контроль-переводные испытания, соответствующие данному этапу (периоду) подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Физическая подготовка» (общая и специальная физическая подготовка) используются контрольно-переводные нормативы, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) (Приложение 1).

**Информационное обеспечение программы**

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

2. 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.

3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.

4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

5. 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.

6. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост.: И.П. Солодов- президент Всероссийской федерации гиревого спорта, председатель Исполкома Международного союза гиревого спорта; О.А. Маркиянов – доктор педагогических наук, профессор; Г.П. Виноградов – доктор педагогических наук, профессор; С.А. Кириллов – главный тренер сборных команд России; заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта РФ; В.Ф. Тихонов – кандидат педагогических наук, доцент. М.: Советский спорт, 2010 – 96 с.

7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации статья 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

9. Приказ от 12.092013 № 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);

10. Приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной м методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

11. Федеральный закон от 29.12.2012  № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**План спортивных мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **ГИРЕВОЙ СПОРТ** | |
| Рождественский гиревой соревнования среди юношей и девушек. | Январь с Казанское |
| Открытый турнир Заводоуковского городского округа по гиревому спорту памяти Новозаимца Героя Советского Союза В.М.Важенина. | Ноябрь |
| Первенство Тюменской области среди юношей и девушек 14 – 18 лет | Декабрь |
| Районная Спартакиада школьников | сентябрь |
| Областная спартакиада Школьников | октябрь |
| Первенство Казанского района | февраль |
| Районные соревнования посвященные празднованию 9 мая | май |

