**Комплекс упражнений**

**общеразвивающей направленности**

*Все упражнения комплекса выполняются по «круговой системе» с использованием «поточного метода» выполнения обучающимися физических упражнений в 3 подходах по 10-15 повторений в каждом подходе.*

***1***. Сжимание-разжимание кистевого эспандера «резиновое кольцо».

***2***. Отжимания от пола в упоре лёжа.

***3***. Выпрыгивания (без отягощения) из глубокого седа (руки за головой).

***4***. В висе поднос ног к перекладине.

***5***. Гиперэкстензии с упором бёдрами о гимнастический козёл (руки за головой).

***6***. Подтягивания на перекладине (до касания подбородком).

***7***. Подъём рук (прямых) вверх через стороны (до касания пальцами наверху) с гантелями по 6 кг.

***8***. Поочерёдные сгибания-разгибания предплечий (плечи прижаты к туловищу) с гантелями по 6 кг.

***9***. Наклоны вперёд с гирей (16 кг) в опущенных вниз руках (ноги в коленях - прямые).

***10***. Поочерёдные выжимания гантелей по 6 кг от плеча на прямые руки в стойке – ноги на ширине плеч, спина – прямая.

**Комплекс подводящих упражнений при обучении**

**технике выполнения толчка и рывка гирь**

**Основные тренировочные упражнения**:

***а) подводящие и вспомогательные упражнения*:**

- взятие (забрасывание) на грудь гири (гирь);

- длительное выдерживание статического положения (исходное положение перед выталкиванием гирь) с гирями на груди;

- различные махи с гирей (гирями); жонглирование гирями;

- рывок двух гирь (в каждой руке – по гире, на протяжении всего движения руки параллельны друг другу);

- длительное выдерживание статического положения, когда гиря (гири) находится вверху на выпрямленной руке; различного рода имитационные упражнения без отягощения и с небольшим отягощением;

***б) прыжковые упражнения*:**

- выпрыгивания, удерживая гирю двумя руками между ног спереди (ноги – на возвышении 20-40 см);

- выпрыгивания из полного седа без отягощения (руки – за головой); легкоатлетическое упражнение «лягушка» (прыгать можно как лицом вперёд, так и спиной или боком по направлению движения);

***в) упражнения общей и специальной физической подготовки*:**

- приседания с гирями на груди;

- приседания со штангой на плечах;

- ходьба «гусиным шагом» с гирей на спине (за головой);

- ходьба с выпадами поочерёдно на каждую ногу с гирей на спине (за головой);

- становая тяга штанги;

- гиперэкстензии на гимнастическом козле с отягощением за головой;

- тяга штанги к груди в наклоне (гриф штанги – между ног);

- наклоны с гирями в опущенных руках (гири – между ног, ноги – на возвышении 20-40 см);

- наклоны со штангой за головой; подъём плеч с опущенными вниз гирями (руки – вдоль туловища);

- протяжка гири перед грудью; отжимание от пола в упоре лёжа на одной руке;

- жим гири (гирь) от груди из основной стойки;

- жим гири (гирь) от груди, сидя на стуле (спину держать прямо); французский жим гири из-за головы одной или двумя руками;

- подъём штанги перед собой на выпрямленных руках;

- сведение-разведение гирь перед грудью (плечи – параллельны полу);

- круговые движения рук с гантелями во фронтальной и саггитальной плоскостях;

- подтягивания на турнике;

- жим штанги лёжа;

- динамические и изометрические упражнения со штангой на мышцы кистей и предплечий;

- длительный вис на турнике;

- упражнения с кистевым эспандером;

- длительное удержание гирь в опущенных руках;

- в висе на турнике поднос ног к перекладине;

- упражнения на брюшной пресс на гимнастической скамейке с отягощением за головой;

- приседания с гирей (гирями) на вытянутой вверх руке;

***г) упражнения игрового и заминочного характера*:**

- игра в баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и т.п.;

- лёгкий бег; различного рода эстафеты;

- упражнения на растяжку и расслабление.

**Оригинальные (инновационные) «подводящие»**

**упражнения для гиревиков:**

**1**. **Использование полотенца для отработки техники толчка гирь у новичков.**

Оба конца полотенца захватываются руками, а само оно огибает поясницу. Кисти рук находятся перед грудью, а локти – над подвздошными костями. Гиревик совершает движение руками вверх (имитация отрыва локтей при выталкивании гирь с груди), а нерастяжимое полотенце вынуждает его прогибаться в пояснице и выдвигать таз вперёд, слегка приподнимаясь при этом на носки. Таким образом, новичок довольно быстро осваивает технические нюансы выталкивания гирь с груди, а именно: согласованность движений рук и таза во время толчка.

**2. Выполнение толчка гирь в толстый слой поролона**, то есть в конечной фазе толчка рука с гирей «уходит» в поролон, закреплённый над головой гиревика (расстояние от макушки до нижней границы слоя поролона – 20-30 см). С ростом мастерства спортсменов можно уменьшать высоту подвески поролона или увеличивать его жёсткость.

**3**. **Выполнение толчка гирь с использованием резиновых амортизаторов,** один конец которых закрепляется на кистях гиревика, а другой конец – на стопах. Для удобства пользования амортизаторами на их концы можно прикрепить лямки.

**Комплекс упражнений для совершенствования**

**основных физических качеств,**

**необходимых гиревикам**

В качестве такого комплекса упражнений нами был использован «набор упражнений», объединённых в рамках реализации специфической педагогической задачи и названный нами «силовыми эстафетами».

Тренировки гиревиков представляют подчас весьма унылое зрелище – многократное выполнение одних и тех же упражнений в течение нескольких десятков минут. Это объясняется спецификой гиревого спорта – и от такой циклической нагрузки никуда не деться. Однако следствием таких тренировок нередко является психическое переутомление, возникающее из-за явления монотонии, поэтому занятия гиревиков хотя бы иногда должны проходить в игровой форме. Это и побудило нас к использованию своеобразного, нетрадицонного вида гиревой тренировки – силовых эстафет (не путать с традиционными гиревыми эстафетами, которые проводятся в последний день наиболее крупных российских соревнований).

Силовыми данные эстафеты мы назвали потому, что в них организм тренирующихся испытывает в основном нагрузку, которая способствует развитию таких качеств, как сила и силовая выносливость (статическая и динамическая), хотя здесь, кроме этого, в немалой степени развиваются и координационные способности вкупе с общей выносливостью.

Силовые эстафеты, на наш взгляд, можно включать в тренировки не только в подготовительном периоде, но и на других этапах подготовки гиревиков. Использование этих эстафет может преследовать вполне конкретную спортивно-педагогическую цель (психологическая «разрядка»; воспитание силы, выносливости; совершенствование техники соревновательных упражнений и т.п.), то есть определённым образом воздействовать на организм спортсмена, который при этом получает нагрузку ничуть не меньшую, чем при обычной («классической») тренировке.

Местом для проведения эстафет может стать любое подходящее помещение: спортивный зал, коридор, лестница между этажами в здании спортшколы и т.п., но может стать и поляна в лесу, открытая спортивная площадка и т.д. В зависимости от выбора места проведения эстафета может несколько видоизменяться, модернизироваться.

Изложим вкратце саму суть силовых эстафет: соревнуются 2 или более команд;

-участники команд по очереди выполняют заданное упражнение, продвигаясь при этом вперёд по дистанции и соперничая с представителями другой команды в быстроте и правильности выполнения упражнений;

- непосредственный контакт между соперниками исключается (необходимо соблюдать интервал 1-3 метра);

- побеждает та команда, последний участник которой раньше других пересечёт линию старта (финиша);

-передача эстафеты осуществляется прикосновением к руке товарища по команде; первые участники стартуют одновременно по команде тренера «Марш!»

Состав соперничающих команд может быть различным по возрасту, спортивной квалификации, а также по личному весу гиревиков, в связи с чем можно сформулировать следующие правила силовых эстафет:

**1**. Количество участников в каждой команде должно быть равным 2, 4 или 6, иначе – физическая нагрузка будет распределена неравномерно, будут наблюдаться «простои», исключается возможность выполнения упражнений в парах.

**2**. Если команды сильно отличаются по степени развития тех или иных физических качеств у отдельных участников, то можно подобрать для каждой команды (участника) свой вес гирь (гантелей, блинов и т.д.), а также количество повторений циклических упражнений в каждом соревновательном элементе комплексов эстафет. (Под соревновательным элементом комплекса понимается собственно физическое упражнение, «элемент», из совокупности которых и состоит тот или иной комплекс).

**3**. Между участниками отдельно взятой команды не должно быть ***очень*** существенной разницы в уровне развития таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость.

***Общие рекомендации для проведения силовых эстафет будут следующие:***

**I**. Тренер должен внимательно следить за техникой выполнения эстафетных упражнений, дабы они не привели к травмам и к нечестной спортивной борьбе. За каждое техническое нарушение участникам начисляется штрафное очко, которое в конце каждого соревновательного элемента комплекса «превращается» в дополнительное количество повторений или штрафные секунды (минуты). Реализация принципа штрафных очков была названа нами «отработкой за проигрыш». Она может выполняться не только в конце каждого соревновательного элемента, но и в конце всей силовой эстафеты. Так, штрафные секунды, набранные командами, могут определять отрезок времени, в течение которого будет безостановочно выполняться какое-либо динамическое (бег, отжимания от пола, подтягивания на перекладине и т.п.) или статическое (удержание гирь вверху на выпрямленных руках, вис на турнике и т.п.) упражнение.

**II**. Пауза для отдыха между соревновательными элементами эстафеты не должна превышать 1 мин. При хорошей функциональной готовности спортсменов можно производить «блокирование» нескольких соревновательных элементов, то есть эти элементы будут выполняться сразу же, друг за другом – без паузы для отдыха.

**III**. Ввиду чрезвычайно высокой нагрузки на кардио-респираторную систему гиревиков во время проведения эстафет, тренеру следует тщательно отслеживать их физическое состояние на всём протяжении состязания, используя методы внешнего наблюдения (цвет кожных покровов, частота дыхания и т.д.) и методы самоконтроля (подсчёт пульса, субъективные ощущения и т.д.).

**IV**. Следует заблаговременно приготавливать весь необходимый для силовых эстафет спортивный инвентарь. Размещать его надо в непосредственной близости от линии старта.

**V**. Если силовая эстафета проходит в небольшом помещении, то команду-победительницу можно определять не только по тому, кто раньше пересечёт линию старта (финиша), но и по тому, кто сможет уложиться в заданный временной интервал.

Маршрут движения участников команд во время эстафеты должен включать в себя разворотный пункт (р. п.), роль которого может выполнять любой подходящий предмет: гиря, легкоатлетический барьер, стул и т.п. Гиревик, стартуя от линии старта (начальный пункт или н. п.), в процессе своего продвижения по дистанции вперёд достигает р. п., огибает его и возвращается обратно на н. п., где и передаёт эстафету товарищу по команде.

Так как уровень физического развития членов команд может быть разным, то и отягощения для каждого из них следует подбирать индивидуально. Поэтому в дальнейшем под общим понятием «гири» будем понимать гири весом 16 кг, либо 24 кг, либо 32 кг; под «блинами» – блины для штанги весом 2,5 кг, либо 5 кг, либо 10 кг; под «гантелями» – литые гантели весом 6 кг, либо 10 кг.

Исходя из практики применения нами силовых эстафет в тренировках гиревиков, можно констатировать, что по времени они занимают не более 30 минут (с подготовкой инвентаря, разминкой и заминкой – 45 минут). Однако на протяжении этого получаса организм получает чрезвычайно мощную, интенсивную нагрузку, которая может сравниться лишь с тренировками, на которых выполняются «прикидки» или «проходки».

После завершения эстафеты мы порекомендовали бы гиревикам проделывать несколько упражнений заминочного характера, а также упражнения на растяжку и расслабление.

Приведём, в качестве примера, один из комплексов силовых эстафет.

***Комплекс № 1:***

Направленность комплекса: интенсивное развитие силовой выносливости, а также совершенствование координационных способностей гиревиков.

«Отработка за проигрыш»: вис на турнике (на время) – по окончании эстафеты (по сумме набранного командами штрафного времени).

(Приведённая ниже нумерация упражнений отражает не только порядковый номер соревновательных элементов комплекса, но и последовательность выполнения этих элементов).

***1***. Выпрыгивания с гирей (гантелью). Отягощение – между ног; держать отягощение спереди двумя руками. Прыгать – лицом вперёд.

***2***. Толчки гири (гантели) одной рукой с продвижением вперёд по дистанции. В тот момент, когда гиря зафиксирована на выпрямленной руке вверху, делается шаг вперёд. После приставления ноги гиря опускается на грудь и тотчас же выталкивается вверх – и так далее. На р. п. производится смена рук.

***3***. То же, что и в п. 2, но вместо толчка выполняется рывок.

***4***. Ходьба «гусиным шагом» с блином (гантелью, гирей) на спине. Держать отягощение двумя руками на верхней части спины (ниже затылка).

***5***. Сделать протяжку гири (гантели) перед грудью до подбородка, держа её двумя руками, и в таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать 15-20 протяжек; затем – бежать обратно с поднятой до подбородка гирей.

***6***. Упражнение «плуг» (один спортсмен держит за ноги другого, который только при помощи рук продвигается вперёд). На р. п. – отжаться от пола 15-20 раз; затем – движение обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.

***7***. Наклоны с гирей (гантелью), удерживая её двумя руками спереди между ног. После каждого наклона осуществляется продвижение на один шаг вперёд.

***8***. Встать спиной друг к другу и взять друг друга под локтевые сгибы. Один спортсмен приподнимает другого над полом и бежит с ним в таком положении до р. п. На р. п. тот, кто сверху, делает поднос коленей к груди: 8-10 раз. Затем – движение обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.

***9***. Выжать две гири (гантели) вверх и в таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать 15-20 раз сведение-разведение гирь перед грудью; затем – бежать обратно с поднятыми вверх гирями.

***10***. Взять в руки блины (гантели), развести руки в стороны (параллельно полу) и бежать в таком положении до р. п. На р. п. сделать подъём рук через стороны вверх: 15-20 раз. Затем – бежать обратно к н. п. (руки – в стороны).

***11***. Гири (гантели) – в руках, опущенных вдоль тела. В таком положении бежать до р. п. На р. п. сделать толчок гирь по длинному циклу: 10-15 раз. Затем – бежать обратно к н. п. с опущенными вниз гирями.

***12***. То же, что в п. 11, но вместо толчка по длинному циклу – рывок двух гирь (гантелей) одновременно.

***13***. Один спортсмен сажает к себе на плечи другого и в таком положении бежит с ним до р. п., а затем – обратно к н. п., где партнёры меняются ролями.

***14***. Упражнение «чехарда» (всей командой) до р. п. и обратно. Сделать 2-4 круга.

В заключение можно отметить, что периодическое применение силовых эстафет в тренировках гиревиков оказывает положительное влияние на рост их спортивных результатов (в толчке, в толчке по длинному циклу, в рывке). Это подтверждается высокими спортивными достижениями воспитанников отделения гиревого спорта ДЮСШ, где силовые эстафеты интенсивно внедряются в тренировочный процесс гиревиков.