Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа «Победа» Города Томска»

**Методические рекомендации по обучению детей среднего и старшего школьного возраста**

**основам гиревого спорта**

Томск-2020

**Оглавление**

Введение …………………………………………………….….3

Техника выполнения классических упражнений с гирями.…5

Основные требования к выполнению упражнений классического двоеборья ……………….…………….…..8

Классификация ошибок при выполнении упражнений классического двоеборья в гиревом спорте и их наказание…………………………………………………...9

Методика тренировочного процесса гиревика……………....10

Специально-вспомогательные упражнения с гирями………14

Тренировка гиревика…………….……………………………16

Питание гиревиков……………………………………………19

Выводы и предложения……………………………………….19

Приложение 1. Разрядные нормативы по гиревому спорту

(2018-2021 г.г.) ………………………….…………………….22

Приложение 2. Карточка участника соревнований по гиревому спорту………………………………………….25

Приложение 3. Протокол …………………………………….26

Приложение 4. Таблица оценки результатов за места зачетных участников для определения командного первенства………………………………………………..27

Литература…………………………………………………….28

Настоящие рекомендации предназначены тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры школ, могут быть использованы в работе преподавателей профессиональных училищ, техникумов, а также любителями гиревого спорта для самостоятельных занятий.

**Введение**

В подавляющем большинстве людей одна из важнейших задач жизнедеятельности состоит в укреплении здоровья, что ведет к улучшению качества жизни как отдельного индивида, так и общества в целом. Для достижения этой цели используются все доступные средства и виды физической культуры и спорта. В России этим средством издревле считается такая богатырская потеха, как поднятие тяжестей - гирь. Данный вид «развлечения» был популярен не только на различных праздничных мероприятиях, но и использовался как для оценки, так и для развития физических качеств. Гири имели различные веса: от 8кг до двух и более пудов (пуд - 16 кг). Поэтому доступ к такому спортивному снаряду, как гиря, получал практически каждый желающий. Атлеты состязались в различных видах жима гирь и жонглировании ими. Большая популярность гири, а в последствии гиревого спорта объясняется доступностью и высокой эффективностью в развитии таких жизненно важных физических качеств как сила, выносливость, координация в сочетании с волевой подготовкой.

В [1962 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1962_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5) были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. Союзом спортивных обществ и организаций РСФСР были утверждены правила и разрядные нормативы соревнований по следующим дисциплинам: Жим, Толчок, Рывок, что составляло «троеборье». В дальнейшем правила и спортивная классификация претерпевали неоднократные изменения. В настоящее время соревнования по гиревому спорту проводятся по двоеборью, длинному циклу и с 2021 года в эстафете в толчке по длинному циклу у мужчин, женщины соревновались в таких упражнениях как Рывок и толчок по длинному циклу. Единой Всероссийской спортивной классификацией определены разрядные нормативы вплоть до звания Мастера спорта России Международного класса. (Приложение № 1)

Можно с уверенностью сказать, что гиревой спорт способствовал рождению славы таких богатырей, как Петр Крылов, Георг Гаккеншмидт, Александр Засс, Иван Поддубный, Иван Заикин, Николай Вахтуров, Иван Шемякин и многих других известных силачей.

Невольное восхищение вызывают феноменальные достижения гиревиков второй половины двадцатого века. Например, Разуменко И. в жиме двухпудовой гири выполнил 600 подъемов правой рукой и 200 - левой, а Федор Усенко в толчке двух гирь по 32 кг (без учета времени) поднял их 236 раз. Эти результаты говорят об огромном развивающем воздействии гиревого спорта на все мышечные группы, внутренние органы и системы организма занимающихся.

Не умоляя значения других видов спорта в решении проблемы массового физического развития, гиревой спорт имеет целый ряд преимуществ:

- гирями можно заниматься практически в любом помещении и даже без него (в теплое время года);

- это недорогой и очень долговечный инвентарь;

- простота упражнений, а так же легкость дозировки нагрузки по объему и интенсивности;

- весьма наглядная динамика роста результатов, дающая стимул к продолжению занятий.

Кроме того, гиревой спорт весьма демократичен. На соревнованиях спортсмены выступают в разных весовых категориях и возрастных группах.

Гиревой спорт, в том регламенте, который определен правилами соревнований, следует отнести к категории циклических видов спорта с моноструктурной формой работы, характеризующейся субмаксимальной, большой и умеренной мощностью. Характер работы зависит от веса снаряда, объема и интенсивности выполнения упражнений.

Занятия гиревым спортом предъявляют высокие требования к опорно-двигательному аппарату спортсмена, развитию таких жизненно важных качеств как сила, общая и специальная выносливость, ловкость, координация движений в сочетании с правильным дыханием. Большие требования гиревой спорт предъявляет к сердечно-сосудистой, дыхательной системам, психоэмоциональной устойчивости. При выполнении упражнений с гирями практически можно задействовать все мышечные группы, тем самым воздействуя на их развитие.

Как и в других видах спорта учебно-тренировочный процесс в гиревом виде спорта должен проходить под медицинским контролем. Приступая к занятиям гиревым спортом, необходимо пройти предварительный врачебный осмотр и в дальнейшем не реже двух раз в год - повторный. Это требование является обязательным для всех занимающихся. оно дает возможность следить за состоянием здоровья спортсменов, вносить соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочных занятий, особенно при выявлении каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

**Техника выполнения классических упражнений с гирями**

При выполнении упражнений с гирями в большей или меньшей степени задействуются практически все мышечные группы, что ведет к большой величине энергетических затрат. Поскольку энергетические ресурсы организма ограничены, важную роль в достижении высоких результатов играет экономичность, которая тем выше, чем больше доля полезных энергозатрат по отношению ко всей затраченной энергии. Например, при оптимальном варианте подъема гирь в точке результат улучшается более чем на 20% от исходного.

Для достижения высоких результатов в любом виде спорта необходимо овладеть рациональной техникой, наиболее приемлемой для данного спортсмена, однако даже у знаменитых спортсменов техника может изменяться в зависимости от функционального состояния, возраста, а также от некоторых внешних и внутренних причин.

Приводим один из вариантов техники подъема гирь в толчке, рывке и длинном цикле. Поскольку в гиревом спорте упражнения выполняются в аэробном режиме, наиболее важным элементом техники является сочетание движений с ритмом дыхания.

***Толчок гирь***(см. кинограмму №1)



- спортсмен принимает стартовое положение: гири на груди, ноги и туловище выпрямлены, выполняется вдох;

- предварительный подсед (ноги в коленях сгибаются, при этом пятки не отрываются от помоста, гири на груди, руки прижаты к туловищу), выполняется выдох;

- выталкивание гирь вверх (ноги энергично выпрямляются в коленях, мощно работает стопа - выход на носки, гири посылаются вверх), вдох начинается после отрыва гирь от груди;

- подсед (ноги быстро сгибаются в коленях, руками подхватываются гири в верхней “мертвой” точке), вдох завершается и без задержки начинается выдох;

- фиксация гирь вверху (ноги, руки, туловище - прямые), заканчивается выдох и делается вдох, после чего выполняется возврат в стартовое положение (руки расслабляются и гири опускаются на грудь, ноги слегка сгибаются в коленях, амортизируя удар гирь о грудь), выполняется выдох (4 поз.).

Далее циклы в толчке повторяются.

При наступлении утомления количество вдохов и выдохов может увеличиваться. В легкой весовой категории возможно иное сочетание движений с ритмом дыхания.

***Рывок гири*** (см. кинограмму №2)



Стартовое положение, когда гиря стоит впереди атлета, на кинограмме не показано, выдох, вдох;

- замах (оторвав гирю, спортсмен делает замах), выдох;

- начало рывка (в момент максимального усилия) и его проведение, выдох, вдох;

-завершение рывка (небольшой подсед при фиксации гири, гиря фиксируется вверху), вдох завершен;

- (на кинограмме не показана) после счета судьи начало опускания гири (туловище несколько отклоняется назад, рука слегка сгибается в локтевом суставе, кисть расслаблена), выдох;

- очередной замах (гиря проходит между ног назад - вверх), в момент начала рывка выдох завершается и сразу начинается вдох после усилия.

Далее циклы в рывке повторяются.

Экспериментально доказано большое значение фаз дыхания в проявлении мышечных усилий. Например, максимальное проявление силы разгибателей рук, ног, туловища возможно при задержке дыхания на полувдохе. Максимальный показатель силы кисти выявлен при кратковременной задержке дыхания на выдохе. Эти сведения целесообразно учитывать при выполнении упражнений с гирями. Поскольку результат в рывке в основном зависит от силы и выносливости мышц кисти руки, можно рекомендовать в фазе выдоха начинать маятникообразное движение руки с гирей вверх, когда приходится наибольшая нагрузка на мышцы кисти.

***Длинный цикл*** (см. кинограмму №3)



Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.

**Основные требования к выполнению упражнений классического двоеборья**

На выполнение каждого упражнения установлен лимит времени - 10 минут;

Первым выполняется толчок, затем, не ранее 30 минут, рывок.

*Толчок гирь* производится с груди из стартового положения: ноги на ширине или шире плеч, туловище выпрямлено, гири лежат на предплечьях и плечах, при этом руки прижаты к туловищу. Способ приема гирь на грудь и фиксации стартового положения - произвольное.

Далее участник соревнований, предварительно сделав полуприсед, должен непрерывным движением вытолкнуть гири вверх над головой и зафиксировать их в этом положении. В момент фиксации руки, ноги и туловище должны быть выпрямлены и находится в одной плоскости.

Запрещается менять положение рук и гирь в момент выталкивания, дожимать или доталкивать гири, опускать их с груди и толкать с плеч, а также выполнять толчок не из стартового положения.

При нарушении требований к техническому выполнению упражнений судья подает команду “Не считать”. При дальнейшем правильном выполнении упражнения счет продолжается с нарастающим итогом. В случае третьего нарушения правил соревнований, выполнение упражнения прекращается командой “Стоп”. Это требование относится и к рывку.

*Рывок* выполняется в один подход. Стартовое положение: гиря стоит между ног. Взяв гирю за дужку, атлет отрывает ее от помоста и делает замах между ног. Затем одним махом он должен поднять гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать это положение. Ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. После объявления счета судьей атлет непрерывным движением, не касаясь плеча, опускает гирю вниз для очередного замаха. После окончания рывка одной рукой перехват гири в другую руку производится в момент очередного замаха либо без задержки через грудь.

В случае опускания гири на грудь или на плечо при выполнении упражнения одной рукой подается команда «переложить»; в случае опускания гири на грудь или плечо при выполнении второй рукой выполнение упражнения прекращается. Запрещается дожимать гирю, задевать ею помост, а также касаться свободной рукой помоста, любой части тела и самой гири. Не разрешается также сгибать руку, удерживающую гирю, после ее выпрямления до объявления счета судьей.

*Длинный цикл*выполняется так же как толчок классический, но после каждого выталкивания происходит последующее опускание гирь в положение виса, после чего следует повторный заброс в стартовое положение.

**Классификация ошибок**

**при выполнении упражнений классического двоеборья в гиревом спорте и их наказание**

1.ТОЛЧОК 2-х гирь двумя руками

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НЕ СЧИТАТЬ | ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ | СТОП |
| Дожим | Разговор | Техническая неподготовленность |
| Отсутствие фиксации в ВП | Поправка гирь | Постановка гирь на плечи с целью отдыха |
| Отсутствие фиксации в ИП | Сброс (опускание в вис) | После трех предупреждений |

2. РЫВОК 1-ой гири поочередно каждой рукой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НЕ СЧИТАТЬ | ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ | СТОП |
| Дожим | Разговор | Техническая неподготовленность |
| Отсутствие фиксации в ВП | Касание гирей помоста | Опускание гири на грудь при выполнении упражнения второй рукой |
| Касание свободной рукой гири, работающей руки, ног, туловища |  | После трех нарушений правил соревнований |

3. ДЛИННЫЙ ЦИКЛ 2-х гирь двумя руками

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НЕ СЧИТАТЬ | ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ | СТОП |
| Дожим | Разговор | остановка гирь на помосте |
| Отсутствие фиксации в ВП | Касание гирей помоста | опора руками или гирями на ноги в положении виса |
| Касание свободной рукой гири, работающей руки, ног, туловища |  | остановка гирь в положении виса;  после трех нарушений правил соревнований |

**Примечание**:

1. При опускании гири на грудь во время выполнении рывка первой рукой,

подается команда «переложить».

2. Техническая неподготовленность определяется судьями на помосте и подразумевает нарушение общепринятой техники выполнения упражнений (более двух раз подряд).

**Методика тренировочного процесса гиревика**

Одним из важнейших условий для улучшения результатов в любом виде спорта, в том числе и в гиревом, является прогрессивное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Для планомерного увеличения веса снаряда необходимо иметь гири различного веса. При этом следует учитывать, что увеличение веса снаряда более чем на 5% от предыдущего отрицательно влияет на техническое выполнение упражнения, изменяются пространственно-временные параметры, возникает психо-эмоциональный барьер перед планируемым результатом. Нельзя считать оправданной и фетишизацию объема тренировочной нагрузки, т.к. эта тенденция приводит к увеличению случаев перетренированности, числа травм и преждевременному уходу атлетов из спорта. Здесь для каждого спортсмена требуется свой определенный оптимум объема нагрузки.

Для достижения высоких результатов в гиревом спорте необходима высокая работоспособность организма, отличная координация работы всех органов и систем организма, высокий уровень общей и статической выносливости отдельных мышечных групп, их силы. В целях увеличения силовых показателей следует включать упражнения со штангой. При этом надо иметь ввиду, что при применении определенной нагрузки организм довольно быстро привыкает, приспосабливается к ней, следовательно, даже самая эффективная программа не должна применяться длительное время.

Различаются три вида режима мышечной деятельности:

1. динамический или миометрический;

2. статистический или изометрический;

3. плиометрический, характерный для уступающей работы.

При занятиях гиревым спортом применяются все названные виды мышечной деятельности, при этом миометрической или динамической работе отдается приоритет. Однако в последние годы стали все чаще использовать изометрический и плиометрический методы развития силы.

Упражнения с отягощениями, со значительными весами оказывают специфическое биологическое воздействие на организм занимающихся. В этой связи до сих пор продолжается дискуссия о том, с какого возраста можно приступать к занятиям с применением отягощений, в том числе к занятиям гиревым спортом. Многие авторитетные ученые, специалисты доказали несостоятельность мнения о задержке роста при занятиях с отягощениями. Более того, эти упражнения, если нагрузка соответствует возможностям организма, благотворно влияют на формирование костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и повышения дееспособности всех органов молодого организма.

Занимающиеся гиревым спортом должны иметь значительный запас силы. Эффективность методов развития силы мышц путем применения изометрических упражнений и упражнений динамического характера по свидетельству большинства специалистов примерно одинакова. Динамические упражнения с тяжестями, включая подъемы предельного веса, способствуют развитию “динамической силы”, а применяя изометрические упражнения, можно довольно быстро “подтянуть” слабые мышечные группы. Поэтому для силовой подготовки можно широко применять в специально-вспомогательных упражнениях все три метода, включая и полиметрический (уступающий).

Методика учебно-тренировочного процесса оказывает огромное влияние на рост результатов спортсменов. Несмотря на большое значение индивидуальной реакции спортсмена на тренировочную нагрузку, что сказывается на динамике и продолжительности роста результатов, анализ выступлений ведущих тяжелоатлетов выявил, что рост результатов идет с среднем 11-17 лет. При этом замечена более выраженная реакция на нагрузку в молодом возрасте. Поэтому можно смело рекомендовать упражнения с гирями для развития общей и специальной выносливости с 12 лет, в этом возрасте у мальчиков доминирует развитие жизненно-важного качества - выносливости. Используя разборные гири, позволяющие выполнить упражнение не менее 20 раз в подходе, совершенствуется техника выполнения и довольно быстро увеличиваются силовые показатели и выносливость, особенно на ранних стадиях тренировки.

У занимающихся гиревым спортом силовые показатели являются одним из важнейших факторов роста спортивного мастерства. Для развития силы мышц наиболее эффективной нагрузкой является вес отягощений 80% от максимального. Однако, в связи с выполнением однотипных упражнений (рывок, толчок) со стандартным весом отягощения, быстро возникает приспособление организма и эффект от тренировочных занятий снижается. Во избежание этого, следует включать как можно больше различных специально-вспомогательных упражнений, выполняемых в разных режимах работы, с большой вариативностью нагрузки:

- разный вес отягощений, в том числе гири разного веса;

- менять количество подъемов в подходе, количество подходов, число упражнений, время и скорость их выполнения. Для планового изменения веса здесь особенно необходимы разборные гири.

Практика показывает, что в гиревом спорте, несмотря на важность показателя физической силы, более весомы для достижения высоких результатов является сочетание силы с выносливостью и умение сочетать движение со свободным дыханием. Любое натуживание связано с задержкой дыхания, что ведет к возникновению кислородного долга и быстрому наступлению утомления. Поэтому надо выбирать такой вес гирь, который не вызывает натуживания.

У хорошо тренированных гиревиков обычно отмечается высокий уровень статистической работоспособности, быстроты сокращения и расслабления мышц. Все эти показатели немыслимы без повышения общей работоспособности. Методы ее развития общеизвестны - это игровые виды спорта и циклические упражнения, связанные с длительным временем их выполнения.

Большой объем нагрузки в учебно-тренировочном процессе, выполняемый с высокой интенсивностью, является сильным раздражителем, изменяющим функциональное состояние спортсмена. Однако, несмотря на быстрый прогресс в спортивных результатах, чрезмерное увлечение “прогонами” или прикидками, т.е. выполнение упражнений до предельного результата, может привести к перетренировке. Во избежание этого, количество тренировочных занятий в недельном цикле (в пределах 3-4 раз в неделю) определяется в зависимости от объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Чтобы избежать истощения организма следует чередовать большие, малые и средние показатели объемов и интенсивности в учебно-тренировочном процессе.

В подготовительную часть тренировочного занятия следует включать больше специально-вспомогательных упражнений.

**Специально-вспомогательные упражнения с гирями**

Вес отягощений подбирается с учетом физической подготовки занимающихся (позволяющий выполнить данное упражнение в пределах 20 раз в одном подходе).

1. И.п. - ноги на ширине плеч, гиря между ногами. Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Поднять гирю телом вниз или вверх как можно ближе к туловищу над головой - вдох. Опустить гирю медленно в и.п. - выдох. Повторить 10-15 раз в два подхода.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, колени согнуты. Подняв гирю от пола, сделайте ею замах назад между ногами, затем быстрым движением спины, ног и руки вырвать гирю вперед и вверх над головой на прямую руку. Темп средний и быстрый. Повторить 5-10 раз каждой рукой по 3 подхода.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты, гиря в руках хватом снизу за дужку гирю. Поднять гирю к груди и выжать вверх двумя руками. Затем опустить на грудь и вернуться в и.п. Темп средний. Повторить 8-12 раз в 2-3 подхода.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, поднять гирю к плечу. Выжать гирю вверх на прямую руку, при этом туловище назад в сторону не отклонять. Темп медленный и средний. Повторить 4-6 раз каждой рукой в 2-3 подхода.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, колени согнуты, гири стоят между ногами (чуть впереди), захват дужки сверху. Оторвать гири от помоста, сделать замах между ногами назад и, резко выпрямляя ноги и спину, сделав небольшой подсед, поднять гири к плечам; ноги выпрямить. Силой рук выжать гири вверх одновременно или попеременно. Туловище держать прямо. Темп средний. Повторить 5-8 раз в 2-3 подхода.

6. И.п. - то же, что в упр. 5. Перед выталкиванием - ноги выпрямлены на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях, дужки гирь на груди, спина прямая. После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног и туловища вытолкнуть гири вверх. Сделав подсед и “подхватив” гири на прямые руки, выпрямить ноги, зафиксировав гири вверху. Опустив гири сначала к плечам, затем на пол. Темп средний. Повторить 5-8 раз в 3 подхода.

7. И.п. - сидя на стуле или на полу. Взять гири на грудь, ноги поставить на ширину плеч. Выжимать гири попеременно правой и левой рукой. Повторить 5-7 раз каждой рукой.

Вариант - выжимать гири вверх одновременно. Темп средний. Число повторений 8-12 раз в 3 подхода.

8. И.п. - лежа на скамейке, ноги на полу, гири у плеч. Попеременно выжимать гири вверх. Повторить упражнение 5-7 раз каждой рукой.

Вариант - одновременное выжимание гирь вверх. Повторить 9-12 раз в 2-3 подхода. Темп средний. Если нет специальной скамейки, это упражнение можно выполнять лежа на полу.

9. И.п. - сидя на полу, гиря поднята вверх одной рукой. Свободной рукой упереться в колено или пол. Опустить гирю за голову, затем медленно выжимать ее из-за головы вверх, не опуская локтей. Туловище стараться удерживать в прямом положении. Темп медленный и средний. Повторить 5-7 раз каждой рукой в 3 подхода.

10. И.п. - лежа на скамейке, ноги на полу. Гиря за головой на полу. Взять гирю за ручку обеими руками хватом снизу. Поднять гирю вверх прямыми руками и опустить на бедра. Обратным движением отвести прямые руки назад с гирей за голову в и.п. Темп медленный. Повторить 6-10 раз в 3 подхода.

11. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гирями опущены вниз. Медленно согнуть руки, притягивая гири к груди телом вниз. Туловище стараться держать прямо. Темп медленный и средний. Повторить 8-10 раз в 3 подхода.

Это упражнение можно выполнять с одной гирей, сидя на стуле. Рука с гирей опущена вниз, свободная рука опирается в колено.

Медленно поднять гирю к плечу, сгибая руку. Туловище назад не отклонять.

12. И.п. - ноги на ширине плеч, туловище в наклоне, свободная рука опирается о стул, гиря в согнутой в локте руке, локти прижаты к туловищу. Разгибать руку в локтевом суставе, не разгибая туловища. Темп средний. Повторить 10-12 раз каждой рукой в 3 подхода.

**Тренировка гиревика**

Как во всех видах спорта тренировка в гиревом спорте подразделяется на общую и спе­циальную. ОФП включает средства для развития общей и силовой выносливости. Это мо­гут быть игровые виды спорта, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, велоспорт и др.

В специальную физическую подготовку входят упражнения с гирями и штангой. Эти упражнения способствуют развитию необходимых физических и морально-волевых качеств необходимых для роста спортивного мастерства занимающихся.

Обычно каждый тренер записывает планы тренерских занятий по-своему. Однако для удобства сравнения результатов тренировочного процесса и анализа методики следует условиться как «читать» план тренировки гиревика. Наиболее распространенные упражнения целесообразно обозначать в виде символов.

*Например:* Р - рывок; Т - толчок; ДЦ – длинный цикл; Ж - жим; (“) - cекунда; (‘) - минута; Ф - фиксация; % - процент от максимального результата с гирями соревновательного веса в классическом упражнении (рывковые от рывка классического, толчковые от толчка классического).

Если в каждом последующем подходе ставится задача выполнить предельное количество подъемов, то план будет выглядеть таким образом:

16 кг\_> + 24 кг\_ > + 16 кг\_>

1’ 2’ 5’

Если в каждом последующем подходе количество подъемов изменяется в плане тренировочного занятия это должно быть отражено, например:

1. Ткл **24** 30% (+5 ) **4-5**

2’( +30”)

Значит, выполнение толчка гирь **24** кг начинается с тридцати процентным количеством подъемов от предельного результата. В каждом последующем подходе количество подъемов увеличивается на **5** раз, количество подходов 4-5, интервал отдыха между первым и вторым подходами = 2 минуты, с каждым последующим подходом время отдыха увеличивается на 30 секунд.

2. Ркл **16** 80% + **24** 80% (- 10%) **2**

0” 3’

“Читается”:- рывок 16 кг гири одной и второй рукой выполняется по 80% от предельного результата, показанного с гирями соревновательного веса (24 кг.), затем без отдыха выполняется рывок гири 24 кг с количеством подъемов каждой рукой равным 80% от предельного результата, через 3 минуты отдыха выполняется следующий подход с количеством подъемов равным 70%, т.е. на 10% меньше (можно указать сразу в подъемах), и в третьем подходе выполняется 60% предельного результата, т.е. еще на 10% меньше. Время отдыха между 2 и 3 подходами будет равно 3 минутам.

Начинающему спортсмену достаточно 4-5 подходов в толчке и 2-3 в рывке.

Составление плана следует тесно увязывать с календарем соревнований. Нагрузка должна колебаться как по месяцам, неделям, так и тренировочным занятиям в недельном цикле. Эти колебания тренер планирует как по объему, т.е. по общему количеству подъемов в каждом упражнении, так и по интенсивности, которая выражается:

- в количестве подъемов за подход;

- количеством подходов в упражнении;

- изменением веса гирь (либо штанги);

- изменением времени на каждый подъем или заданное количество подъемов.

Для примера, в соревновательном месячном цикле распределение нагрузок по объему будет выглядеть так:

1-я неделя - средняя (толчок - 12 подходов; рывок - 9);

2-я неделя - большая (толчок - 16-18 подходов; рывок - 10-12);

3-я неделя - средняя (толчок 10-12; рывок - 8-9 подходов);

4-я неделя - малая (толчок - 6-9 подходов; рывок - 5-6 подходов).

Интенсивность также должна колебаться и может повышаться не только за счет увеличения количества подъемов в подходе, но и сокращением времени отдыха между подходами, а также сокращением времени на выполнении заданного количества подъемов.

Таким образом, у тренера огромный выбор для творческой работы при составлении плана учебно-тренировочного процесса.

Только не следует стремиться к постоянному увеличению интенсивности и объема. Рекомендуется при большом объеме, интенсивность планировать малую либо среднюю. Однако, в отдельные тренировочные дни, рекомендуется проводить занятия большими по объему с высокой интенсивностью.

**Питание гиревиков**

Мышечная работа, выполняемая гиревиком, сопряжена с расходованием энергетических, белковых и минеральных ресурсов организма, которые следует восполнять путем рационального питания и отдыха.

Согласно теории мышечного сокращения особую роль в нем играют **ионы натрия** и **калия.** Мышечные сокращения приводят к потере ионов калия и вхождению ионов натрия. Уменьшение внутриклеточного содержания **калия** - постоянный признак мышцы, неспособной к нормальной функции. Основное назначение окислительного обмена в мышцах и нервных волокнах - восстановление запасов внутриклеточного содержания калия. В этой связи следует в рацион спортсменов включать продукты, содержащие этот элемент, а также содержащие витамины и жизненноважные микроэлементы.

**Выводы и предложения**

1. Занятия гиревым спортом можно с уверенностью признать полезными для всестороннего физического развития, воспитания психоэмоциональной устойчивости, развития всех систем и органов спортсменов.

2. При дифференцированном подходе к планированию учебно-тренировочного процесса можно без вреда для здоровья приступать к занятиям гиревым спортом с 11 лет.

С 12-13 лет юные гиревики уже могут принимать участие в соревнованиях и выполнять спортивные разряды. (Приложение № 1).

3. Для достижения высоких спортивных результатов в гиревом спорте необходимо развивать силу, общую и специальную выносливость, применяя как можно больше упражнений, выполняемых в аэробном режиме работы с применением динамического, а также изометрического и плиометрического видов мышечной деятельности.

4. Следует чаще варьировать программу тренировок, чередуя в недельном цикле большие, малые и средние нагрузки по подъему и интенсивности.

5. Занятия гиревым спортом следует проводить под обязательным медицинским контролем, выполняя правила по технике безопасности, исключая травматизм.

6. Необходимо осваивать технику выполнения упражнений с гирями с первых тренировочных занятий, особое внимание уделив сочетанию движений с ритмом дыхания.

7. При использовании метода прогрессивно-возрастающей нагрузки, желательно иметь разборные гири, позволяющие менять вес снаряда при занятиях (но не более 5% от исходного).

8. Необходимо следить за рациональным питанием (высоко-калорийным, богатым витаминами и жизненно-важными микроэлементами).

9. Для проведения соревнований необходимо использовать Карточку участника соревнований (Приложение № 2). Оформлять итоги соревнований следует в протокол по предлагаемому образцу (Приложение №3).

При подведении итогов командного первенства, с ориентацией на мастерство, предлагается использовать таблицу коэффициентов уравнивания мастерства (Приложение № 4).

10. Рекомендуем для наглядности в спортивном уголке разместить высшие достижения, школы, района, города и тд.

11. Во избежание травматизма при занятиях гирями необходимо исключить обстоятельства и причины способствующие их возникновению:

- инвентарь и оборудование должны быть исправными;

- вес гирь, штанги или иных отягощений должен быть соответствующим физической подготовке каждого спортсмена;

- расположение занимающихся должно исключать возможность травм во время выполнения упражнений;

- следует правильно распределить спортсменов на группы с учетом возраста, физической и технической подготовки.

У занимающихся гиревым спортом при выполнении рывка иногда срывается кожа на ладонях. Во избежание этой травмы следует своевременно удалять мозоли, а при срыве присыпать ранку стрептоцидом, перебинтовать кисть или наклеить бактерицидный пластырь.

Приложение 1.

**Разрядные нормативы по гиревому спорту**

**(2018-2021 г.г.)**

***1. Двоеборье (количество очков, набранных за 10 минут в каждом упражнении)***  
\* очки начисляются: за 1 толчок гири - 1 очко, за 1 рывок гири - 0,5 очка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 32кг** | **МС гиря 32кг** | **КМС гиря 32кг** | **I гиря 24кг** | **II гиря 24кг** | **III гиря 24кг** | **I(ю) гиря 16кг** | **II(ю) гиря 16кг** | **III(ю) гиря 16кг** |
| **48** | - | - | - | - | - | - | 110 | 75 | 50 |
| **53** | - | - | - | - | - | - | 120 | 85 | 55 |
| **58** | - | - | - | 90 | 70 | 50 | 130 | 95 | 60 |
| **63** | 192 | 126 | 75 | 100 | 80 | 60 | 140 | 105 | 65 |
| **68** | 210 | 146 | 83 | 110 | 90 | 65 | 150 | 110 | 70 |
| **73** | 222 | 162 | 95 | 120 | 95 | 70 | 160 | 120 | 75 |
| **73+** | - | - | - | - | - | - | 170 | 125 | 80 |
| **78** | - | - | - | 130 | 105 | 80 | - | - | - |
| **85** | 234 | 178 | 117 | 140 | 110 | 85 | - | - | - |
| **85+** | 246 | 190 | 126 | 160 | 130 | 100 | - | - | - |

***2. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 32кг** | **МС гиря 32кг** | **КМС гиря 32кг** | **I гиря 24кг** | **II гиря 24кг** | **III гиря 24кг** | **I(ю) гиря 16кг** | **II(ю) гиря 16кг** | **III(ю) гиря 16кг** |
| **48** | - | - | - | - | - | - | 40 | 35 | 30 |
| **53** | - | - | - | - | - | - | 48 | 42 | 36 |
| **58** | - | - | - | 55 | 45 | 35 | 55 | 48 | 40 |
| **63** | 59 | 44 | 35 | 60 | 49 | 39 | 61 | 51 | 42 |
| **68** | 72 | 56 | 45 | 65 | 54 | 43 | 66 | 56 | 46 |
| **73** | 76 | 62 | 48 | 70 | 58 | 46 | 71 | 61 | 51 |
| **73+** | - | - | - | - | - | - | 74 | 64 | 54 |
| **78** | - | - | - | 74 | 62 | 50 | - | - | - |
| **85** | 82 | 69 | 55 | 79 | 66 | 54 | - | - | - |
| **85+** | 88 | 75 | 58 | 90 | 75 | 60 | - | - | - |

**ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН:**

***1. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 24кг** | **МС гиря 24кг** | **КМС гиря 24кг** | **I гиря 16кг** | **II гиря 16кг** | **III гиря 16кг** |
| **63** | 59 | 44 | 35 | 60 | 49 | 39 |
| **63+** | 72 | 56 | 45 | 65 | 54 | 43 |

***2. Рывок (количество подъёмов гири за 10 минут)***

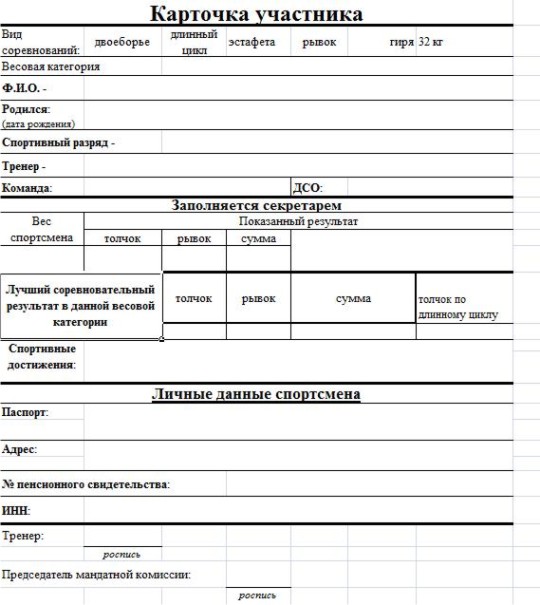
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 24кг** | **МС гиря 24кг** | **КМС гиря 24кг** | **I гиря 16кг** | **II гиря 16кг** | **III гиря 16кг** | **I(ю) гиря 16кг** | **II(ю) гиря 16кг** | **III(ю) гиря 16кг** |
| **48** | - | - | - | 80 | 60 | 45 | 43 | 33 | 23 |
| **53** | - | - | - | 90 | 70 | 50 | 45 | 35 | 25 |
| **58** | - | - | - | 100 | 80 | 60 | 55 | 45 | 35 |
| **63** | 159 | 126 | 73 | 110 | 90 | 70 | 65 | 55 | 45 |
| **63+** | 181 | 146 | 86 | 125 | 100 | 85 | 75 | 65 | 55 |

**УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:**  
  
**МСМК** - мастер спорта международного класса  
**МС** - мастер спорта  
**КМС** - кандидат в мастера спорта  
**I** - первый разряд  
**II** - второй разряд  
**III** - третий разряд  
**I(ю)** - первый юношеский разряд  
**II(ю)** - второй юношеский разряд  
**III(ю)** - третий юношеский разряд

Приложение 2.

**Карточка**

**участника соревнований по гиревому спорту**



Приложение 3.

**Протокол**

## 

**Примечание:**

а) Для определения уровня спортивного мастерства результаты участников в 2-борье умножаются на коэффициент, соответствующий каждой весовой категории;

б) Коэффициенты уравнивания спортивного мастерства можно применять при определении победителей командного первенства, когда спортсмены выполняют упражнения с гирями различного веса.

Приложение 4.

**Таблица оценки результатов за места зачетных участников**

**для определения командного первенства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | место | | - | | **20** | очков | |
| **2** | место | | - | | **18** | очка | |
| **3** | место | | - | | **16** | очко | |
| **4** | место | | - | | **15** | очков | |
| **5** | место | | - | | **14** | очков | |
| **6** | место | | - | | **13** | очков | |
| **7** | место | | - | | **12** | очков | |
| **8** | место | | - | | **11** | очков | |
| **9** | место | | - | | **10** | очков | |
| **10** | место | | - | | **9** | очков | |
| **11** | место | | - | | **8** | очков | |
| **12** | место | | - | | **7** | очков | |
| **13** | место | | - | | **6** | очков | |
| **14** | место | | - | | **5** | очков | |
| **15** | место | | - | | **4** | очков | |
| **16** | место | | - | | **3** | очков | |
| **17** | место | | - | | **2** | очков | |
| **18** | место | | - | | **1** | очков | |
| **19** | место | | - | | **0** | очка | |
| **За установление высшего достижения игр** | | | | | | | |
| в толчке | | - | | 1 | | | очко |
| в рывке | | - | | 1 | | | очко |
| в 2-борье | | - | | 1 | | | очко |
| длинный цикл | | - | | 1 | | | очко |

- оценка результатов в толчке двух гирь = 1 очко за каждый подъем;

- оценка результатов в рывке = 0,5 очка за каждый подъем.

**Литература**

1. Башкиров В.Ф. “Профилактика травм у спортсменов” ФИС, 1987.

2. Горбунов Г.Ф. “Психология спорта” Москва, ФИС, 1986.

3.Васильев И.Г. “О влиянии темповых движений на развитие мышечной силы и силовой выносливости при тренировке в упражнениях с применением штанги разного веса” Труды КвиФК, 1956.

4. Воробьев А.Н. “Современная тренировка тяжелоатлетов” Москва, ФИС, 1964.

5. Воробьев А.Н. “Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке” изд. 2-е, Москва, ФИС, 1977.

6. Ермолаев С.Э. “Физиологическая характеристика гиревого спорта” Дисс Л., 1937.

7. Зимкин Н.В. “Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости” Москва, ФИС, 1956.

8. Кузнецов В.В. “Специальная силовая подготовка спортсмена” Москва. Советская Россия,1975.

9. Лавров В.В. “Русская сила. Шапошников Ю.В. Секреты атлетизма” Москва, Молодая гвардия, 1990.

10. Озолин Н.Г. “Современная система спортивной тренировки” Москва, ФИС, 1970.

11. Розенблат В.В. “Проблема утомления” Москва, медиз. 1961.

12. Скрябин В.В. “Физиологические исследования статической мышечной деятельности и ее тренировки” Дисс Л., 1957.

13. Зайцев Ю.М. и др. «Занимайтесь гиревым спортом. - М.: Советский спорт, 1991. - 48 с., ил. (Ритмы атлетизма).

14. Единая Всероссийская спортивная классификация 1997-2000 г.г.

15. Справочник-календарь 2000 г. - Всероссийская федерация гиревого спорта,1999 г.