



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
(МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР)

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ЦРТ «Созвездие» ТМР  
А.К.Байжанова  
«30» августа 2021г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гиревой спорт»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 3 месяца (24 часа)

Составитель: Абдуллин Р.Р.,  
педагог дополнительного образования

Тюменский район, 2021

|   |           |
|---|-----------|
| Пояснительная записка.  | 3         |
| <b>1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.</b>   | <b>7</b>  |
| 1.1.Формирование групп.   | 7         |
| 1.2. Особенности учебного плана.  | 7         |
| 1.2.1.Условия комплектования учебных групп на 12 учебных недель.              | 8         |
| 1.2.2. 1.2.2. Учебный план распределения часов.                               | 8         |
| 1.2.3. Учебный календарный график секции по гиревому спорту                   | 8         |
| 1.3. Система контроля и зачетные требования.                                  | 9         |
| <b>2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.</b>   | <b>10</b> |
| 2. 1. Общефизическая и специальная подготовка.                                | 10        |
| 2.2.Специальная физическая подготовка   | 12        |
| 2.3. Теоретическая подготовка.  | 15        |
| <b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</b>   | <b>19</b> |
| 3.1. Связь этапов с сенситивными периодами.                                   | 19        |
| 3.2. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте.        | 21        |
| 3.4. Психологическая подготовка.  | 25        |
| 3.5. Инструкторская и судейская практика.                                     | 27        |
| 3.6. Восстановительные мероприятия.   | 27        |
| 3. 7. Воспитательная работа.  | 29        |
| 3.8. Соревновательная деятельность в оздоровительных группах.                 | 30        |
| 3.9.Рекомендации по технике безопасности при проведении тренировочных занятий | 30        |
| 3.9.1. Требования безопасности перед началом и вовремя занятий.               | 31        |
| 3.9.2. Требования безопасности в аварийных ситуациях                          | 31        |
| 3.9.3.Требования безопасности по окончании занятий                            | 32        |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>  | <b>32</b> |

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана и утверждена в соответствии с нормами Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726-р, Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий», Санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. №28, Уставом и локальными нормативными актами муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр Развития Творчества «Созвездие»ТМР.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Общая физическая подготовка проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовки занимающихся. Основным средством общей физической подготовки являются различные физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Это бег, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на спортивных снарядах, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка расширяет функциональные возможности организма, позволяет увеличивать физические нагрузки и создает предпосылки для развития специальной физической подготовки обучающегося и достижения им высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Задача специальной физической подготовки — развитие специальных физических качеств применительно к специфике спорта (в данном случае гиревого). Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими.

**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.

*Толчок двух гирь.* Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди). Не засчитывается, если: есть дожим гирь вверх; нет фиксации; есть потеря равновесия; смена положения рук во время подседа. При спуске гирь в вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается.

*Рывок гирь.* Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверх колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона. Не засчитывается, если: есть касание свободной рукой тела, гири или помоста; при до жиме гири вверх; нет фиксации; есть лишний замах. Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

*Толчок двух гирь по длинному циклу.* 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. Запрещается: остановка гирь на помосте; опора руками или гирями на ноги в положении виса; остановка гирь в положении виса.

### **Цель программы:**

- формирование познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение

Следующих **задач:** развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Работа по программе:**

Работа групп по программе проводится в оздоровительных группах (далее по тексту ОГ) с детьми и взрослыми.

Обучающиеся изучают основы гиревого спорта, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Осваивают соревновательный процесс в соответствии с правилами гиревого спорта. Участвуют в товарищеских соревнованиях, неофициальных турнирах, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты» и т.п., в которых основной задачей не является результат выступления.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

**Участники программы:** дети от 11 до 17 лет.

### **Условия работы программы:**

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео тренировочных занятий и соревнований с участием ведущих спортсменов гиревого спорта, методические разработки в области гиревого спорта.

**Материально-техническое обеспечение.** Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь: Гири 8 кг; Гири 12 кг; Гири 16 кг; Гири 20 кг; Гири 24 кг; Гири 28 кг; Гири 32 кг; Гантели разборные; Мячи набивные-2,4,4,5 кг. (каждого веса); Палки деревянные; Палки утяжелённые, металлические, вес: 4-6 кг; Скамейка для жима лёжа; Станок универсальный для приседания; Станок для кистей; Станок или брусья для сгибания и разгибания рук в упоре; Наклонная скамья к гимнастической стенке; Гимнастическая стенка; Гимнастическая скамейка; Маты гимнастические; для Стойки для приседания со штангой; Столик для магнезии и ящик для канифоли; Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; Стеллаж для гантелей, гирь, штанги, палок; Весы; Рулетка; Секундомер; Аптечка; Стол; Стулья.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

**знать:** основные понятия, термины гиревого спорта; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития гиревого спорта; правила соревнований в избранном виде спорта;

**уметь:** применять правила техники безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми и взрослыми образовательных знаний, умений и навыков по гиревому спорту, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и взрослых в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

#### **Разделы учебной программы.**

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам: Теоретическая подготовка; Общефизическая подготовка; Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Соревновательная и игровая подготовка; Инструкторская и судейская практика; Воспитательная и психологическая работа, восстановительные мероприятия; Каждый раздел программы включает: характеристику и содержание разделов программы.

**Срок реализации программы:** 24 учебных часа

**Основными формами проведения учебно-тренировочной** являются:

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

**Настоящая программа состоит из трех частей:**

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей на отделение дзюдо, численный состав занимающихся, режим работы и наполняемость учебных групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, но организации педагогического контроля и воспитательной работы.

## **1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

### **1.1.Формирование групп.**

В группы зачисляются дети и взрослые, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача, а также дети не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта. Минимальный возраст зачисления 11 лет.

В процессе обучения осуществляются формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта, наличие опыта выступления на спортивных соревнованиях по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом и выполнение контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональные программы обучения.

Основные требования по зачислению в группы

|  |  |
|--|--|
| Требования                                   |  |
| Минимальный возраст для зачисления           | 11 лет                                 |
| Медицинские требования                       | Допуск к занятиям физической культурой |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % | 20 %                                   |
| Спортивная подготовленность (разряд)         | -                                      |
| Уровни соревнований                          | Товарищеские, контрольные, районные    |

### **1.2. Особенности учебного плана.**

Учебный план составлен в академических часах. Продолжительность академического часа составляет 45 мин. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Тренировочный процесс организуется в течение 24 учебных часов в соответствии с календарным планом.

### 1.2.1. Условия комплектования учебных групп на 24 учебных часа.

| Этапный норматив  | ОГ                          |
|---|-----------------------------|
| Количество часов в неделю   | 2                           |
| Количество тренировок в неделю  | 1                           |
| Общее количество часов  | 24                          |
| Кол-во часов в месяц  | 8                           |
| Минимальный возраст для зачисления                                    | 11                          |
| Оптимальная наполняемость групп                                       | 10-15                       |
| Уровень спортивной готовности при выполнении переводных нормативов    | ОФП, СФП не менее 20 % из 5 |
| Уровень спортивной готовности при выполнении вступительных нормативов | без сдачи                   |

### 1.2.2. Учебный план распределения часов.

| № п/п | Тема  | Количество часов |        |          |
|-------|---|------------------|--------|----------|
|       |   | всего            | теория | практика |
| 1     | Теоретическая подготовка  | 1                | 1      | 0        |
| 2     | Общая физическая подготовка   | 4                | 1      | 3        |
| 3     | Развитие специальных физических качеств   | 7                | 1      | 6        |
| 4     | Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу, приемов жонглирования | 10               | 0      | 10       |
| 5     | Контрольные испытания по специализации и ОФП  | 2                | 0      | 2        |
|       | Всего   | 24               | 3      | 21       |

### 1.2.3. Учебный календарный график секции по гиревому спорту

| № п/п | Тема занятия  | Количество часов | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин) |                   | Адрес реализации программы       |
|-------|---|------------------|---|-------------------|----------------------------------|
|       |   |                  | При очном обучении  | При дистанционном |                                  |
| 1     | Техника безопасности при занятиях гиревым спортом ОФП | 1                | 2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут                    |                   | д. Тураева, ул. Аширбекова, д.69 |
| 2     | Общая физическая подготовка (подтягивание,            | 4                |   |                   |                                  |



|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | отжимание от пола, брусьев, кроссовая подготовка, силовое жонглирование.  |   |  |  |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка (значение СФП; упражнения с гантелями, гириями, штангой, маховые движения с гирей в различных направлениях, упражнения для развития координации движений) | 7 |  |  | 2 занятия в неделю по расписанию по 30 минут (платформа Zoom), 60 мин самоподготовка |
| 4 | Разучивание комплекса упражнений с гириями  | 4 |  |  |  |
| 5 | Основы техники рывка одной рукой  | 3 |  |  |  |
| 6 | Круговая тренировка ОФП   | 3 |  |  |  |
| 7 | Контрольные испытания по специализации и ОФП  | 2 |  |  |  |

### **1.3. Система контроля и зачетные требования.**

**Поступающие зачисляются в оздоровительные группы по выбранным видам спорта - независимо от уровня их физической подготовки (без сдачи вступительных контрольных нормативов).**

**Перевод на следующий этап спортивной подготовки в общеразвивающих группах проводится при выполнении не менее 20 % контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки по виду спорта не менее чем из 5 представленных нормативов.**

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. При выполнении нормативных требований по ОФП (общей физической подготовке) и СФП (специальной физической подготовке) осуществляется прием и перевод спортсменов в группы начальной подготовки и учебно-тренировочный этапы.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки контроля над уровнем обучающихся.**

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).* Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе. *Прыжок в длину с места.* Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд. *Удержание тела в вися на перекладине.* Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается. *Наклон вперед из положения сидя.* На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях. *Бег на 400 м.* Выполняется с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

## **. 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.**

### **2. 1. Общефизическая и специальная подготовка.**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Строевая стойка. Действия в строю, на месте и в движении. Выполнение команды «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равнясь!». Повороты в строю. Размыкание и смыкание строя. Изменение направления движения. Перестроение. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и обратно. Изменение скорости движения и остановка строя.

*Упражнения без предметов.* Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук. Приседания с различным положением рук, приседания на одной ноге.

Прыжки на одной, двух ногах, ноги врозь, с продвижением вперед, назад, в стороны, с поворотами. Выпрыгивания.

*Упражнения в движении.* Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Ходьба и прыжки в полуприседе. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной вперед. Упражнения в парах.

*Акробатические упражнения.* Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны, с опорой и без опоры на руки. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки через препятствия. Мост. Стойка на лопатках, голове, руках (со страховкой). Ходьба на руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках с опорой ног о стену.

*Упражнения со скакалкой.* Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме. Прыжки с подтягиваем коленей к груди. Прыжки с продвижением вперед, назад, в стороны. Различные прыжки с двойными и тройными вращениями скакалки вперед и назад.

*Упражнения на гимнастической стенке.* Упражнения в висе спиной к стене, попеременное и одновременное поднимание ног, махи ногами вправо и влево. Вис углом. Вис лицом к стенке. Прогибание туловища назад, махи ногами вправо, влево. Выпады из положения стоя спиной и боком к стенке, держась руками за перекладину. Упор лежа, ноги на перекладине стенки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*Упражнения с гимнастическими палками.* Наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения туловищем с различным положением и изменением положения палки. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге, вперед спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов. Перешагивание и перепрыгивание через палку, удерживаемую в руках.

*Упражнение с набивными мячами.* Вращение мяча в различных плоскостях. Наклоны вперед, в стороны, приседания и выпады с различным положением мяча (за голову, вверху, у груди). Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны, мяч вверху, за головой, у груди. Броски мяча от груди двумя руками, из-за головы, стоя спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Подбрасывание и захват мяча двумя и одной рукой. Эстафеты и игры с мячом.

*Упражнения с гантелями различного веса.* Исходное положение – основная стойка, руки с гантелями в различных исходных положениях (вниз, в стороны, вверх). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах попеременно и одновременно. Выжимание гантелей. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях – повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей. Прыжки с

гантелями. В положении сидя, лежа, на спине и животе (упражнение выполняется на скамейке) - поднятие и опускание гантелей в различных направлениях.

В том же исходном положении (гантели прикреплены к стопам): сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами. Упражнения с гантелями в положении виса на гимнастической стенке.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег на скорость и выносливость, кроссы. Смешанное передвижение (ходьба и бег) по пересечённой местности. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

**2.2. Специальная физическая подготовка.** *Упражнения силового характера на развитие силовой выносливости.*

1. Рывок одной, двух гирь двумя руками.
2. Толчок двух гирь двумя руками.
3. Жонглирование одной и двумя гирями.
4. Круговое вращение кистей рук в лучезапястных суставах с отягощением.
5. Многократное сжатие теннисного мяча или ручного эспандера.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре лежа, в стойке на кистях.
7. Выжимание гири из положения за головой с приподнятыми вверх локтями.
8. Жим штанги от груди, из-за головы.
9. Вращение гирь прямой рукой в боковой плоскости.
10. Приседание с гирями, штангой.
11. Выпрыгивание из низкого седа и полуприседа.
12. Стоя на двух скамейках и удерживая гирю двумя ногами, глубоко присесть.
13. Поднятие гири согнутой ногой.
14. Прыжки на месте с гирями в руках.
15. Наклоны вперед с отягощением.
16. Поднимание туловища, лежа на скамейке, руки за головой .
17. Броски гири, ядра через голову назад.
18. Выполнение рывковой тяги штанги, гирь.
19. В стойке ноги врозь – круговые движения туловищем с удержанием гири над головой.
20. Стойка – ноги врозь, метание гири одной рукой с поворотом туловища.
21. Метание гири двумя руками вперед на дальность.
22. Вращение гири вокруг туловища с перекладыванием ее из руки в руку.
23. В стойке – ноги врозь, наклоны в сторону с удержанием гири сверху на прямых руках.
24. В стойке – ноги врозь, повороты туловища со штангой на плечах.

25. Из исходного положения – гири внизу, подъем гири вверх двумя руками (протяжка).

### УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ГИРЬ

*Строевые и порядковые упражнения.* Эти упражнения применяются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, 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 этих упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

*Общеразвивающие упражнения.* К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи 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 упражнений с гирями.

*Элементы акробатики* необходимы гиревикам 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 применяются следующие акробатические упражнения: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

*Элементы тяжелой атлетики.* Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются различные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднятие штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Кроме того, гиревикам рекомендуется упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно. Эти упражнения выполняются сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Обычно вес легкой штанги составляет 40%, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой следует выполнять так, чтобы темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин.

*Подвижные спортивные игры.* 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 проведения 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 являются универсальным средством тренировки гиревика.

*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 гиревика используются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для силовой подготовки различаются по применению отягощений (штанга, гриф и диски 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.

*Упражнения 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 используются специальные упражнения, которые включаются в комплексы упражнений, выполняемых на каждом тренировочном занятии. Гибкость подразделяют на активную (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 и она указывает на запас подвижности в целях дальнейшего увеличения амплитуды активных движений. Гибкость отрицательно коррелирует с силой. Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. 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 гири и в положении фиксации гири вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактики 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 способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика 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 предельном темпе; бег и ходьба на лыжах - в различном темпе (от среднего до предельного).

#### УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ.

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гири с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, различные приседания. Широко используется такое упражнение, как «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. Специально - подготовительными являются упражнения, ритмо-темповый рисунок которых, в плане чередования периодов усилий и расслаблений различных групп мышц, похож на соревновательные упражнения. Это выполнение упражнения классической толчок с одной гирей, швунги, упражнение рывок двумя руками и т.д. Специально - подготовительные упражнения могут выполняться с одной гирей, а также с двумя гирями, вес гири при этом может широко варьироваться.

#### **2.3. Теоретическая подготовка.**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей

возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

### **Содержание теоретических занятий (для всех групп).**

*Физическая культура и спорт в России.* Физкультура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Комитеты по физической культуре и спорту - органы государственного управления спортом в России. и спортивные федерации.

Физкультура в системе народного образования. Обязательные занятия по физкультуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы - интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по гиревому спорту.

*История гиревого спорта в России и за рубежом.* Характеристика гиревого спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие гиревого спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты и их достижения. Роль тяжелой атлетики и упражнений с отягощениями, а также 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.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.* 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. ЦНС и ее роль в жизнедеятельности. Влияние различных физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъеме гирь (циклических видов спорта).



*Закаливание организма, режим питания спортсмена. Гигиена личная и общественная.* Основы личной гигиены юного гиревика. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся гиревым спортом. Спортивные напитки. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

*Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортом.*

*Профилактика травматизма в спорте.* Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм и их профилактика применительно к занятиям по гиревому спорту. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств - силы, скорости, выносливости, ловкости. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

*Правила поведения на спортивных площадках.* Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях гиревым спортом.

*Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.* Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник

спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

*Планирование спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки.* Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

*Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гиревиков.* Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гиревиков и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по гиревому спорту. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях.

*Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.* Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств гиревика различного возраста и подготовленности. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке гиревика. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкость). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп по гиревому спорту.

*Морально-волевая и психологическая подготовка.* Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного гиревика. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения спортсмена-гиревика к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

*Правила соревнований по гиревому спорту, их организация и проведение.* Виды и характер соревнований. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Соревновательный вес гирь для разных весовых категорий. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

*Спортивный инвентарь и оборудование.* Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Оборудование зала для гиревого спорта: гири разные =1-2 кг. от 8 кг до 40 кг; гантели разборные; гантели разные +1 кг от 1 кг до 12 кг; станок для кистей; для спины; для штанги (приседания, жимы сидя, лежа); штанга разборная до 150 кг; гимнастическая стенка, перекладина, маты, и т.п.; мячи; весы; помосты деревянные и резиновые (разборные); динамометр кистей; секундомер; наждачная бумага; аптечка; эспандеры и резиновые жгуты.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

#### **3.1. Связь этапов с сенситивными периодами.**

Двигательные способности юных спортсменов развиваются гетерохронно. С возрастом эти способности чередуются периодами активного роста морфофункциональных показателей и физических качеств с периодами снижения этих показателей. Эти знания позволяют более рационально, используя различные средства тренировки, воздействовать на развитие юных спортсменов-гиревиков. В многолетней системе подготовки спортсменов выделяют оптимальные возрастные периоды для акцентированного воздействия на развитие общей и специальной физической выносливости (аэробной и анаэробной производительности), подвижности в суставах, быстроты, силовых качеств (силовой выносливости, скоростно-силовых способностей), координации движений с дыханием и т.д.

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситивные» (чувствительные) периоды может происходить как от целенаправленного учебно-тренировочного процесса, так и от естественного развития.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели     | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                    | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Рост                               |              |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |
| Мышечная масса                     |              |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |
| Быстрота                           | +            | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые                  | +            | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Сила                               |              |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Выносливость: аэробные возможности | +            | +  |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  |
| Гибкость                           | +            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности        | +            | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Равновесие                         | +            | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |

Оптимальный возраст для зачисления в группы НП в гиревом спорте составляет 10 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность.

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 2               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 1               |
| Выносливость                       | 3               |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Гибкость                    | 3 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение                | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

### **3.2. Основные факторы, определяющие технику движений в гиревом спорте.**

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

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

Техника гиревого спорта, как и техника других видов спорта, определяется рядом факторов. К ним относятся: целевая направленность и основные задачи; условия выполнения упражнений; основные физические законы взаимодействия тел; анатомическое строение тела человека; физиологические функции организма.

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

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным

выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

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

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю.

В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

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

**Движения, выполняемые при подъеме гирь.** ОЦТ системы «спортсмен – гири», ЦТ самой гири перемещаются в пространстве с большими ускорениями. Вместе с тем гиревик, выполняя упражнения, как правило, не сходит с места. Движения при подъеме гирь происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев без нарушения динамического равновесия. Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отдельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направленными на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гирь в исходном положении

перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гирь вверху туловище имеет небольшой наклон вперед.

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена. В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обуславливают затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обуславливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания. В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь. Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей. Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений. Для овладения рациональной техникой гиревого спорта

огромное значение имеет подвижность в суставах.

Она содействует приобретению устойчивого положения тела гиревика, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет форму подготовительных движений и способствует совершенствованию координации движений. Анатомически наибольшую подвижность имеют плечевые и тазобедренные суставы. В локтевых, коленных, лучезапястных и голеностопных суставах подвижность ограничена. Определенную подвижность имеет позвоночник, который способствует увеличению подвижности рук человека. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика. При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гирь в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гирь от груди в упражнении толчок по длинному циклу. Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика. Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находятся в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

### 3.3. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь.

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



более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше. Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

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

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

#### **3.4. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и

саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствования достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической

регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **3.5. Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ЦДО.

### **3.6. Восстановительные мероприятия.**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гиревой спорт бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного

питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3. 7. Воспитательная работа.**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка 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 тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

*Воспитательные средства:* личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов. *Основные воспитательные мероприятия:*

торжественный прием вновь поступивших в школу; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические диспуты и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гиревой спорт (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **3.8. Соревновательная деятельность в оздоровительных группах.**

Юные спортсмены участвуют в контрольных играх, городских и межрайонных матчевых встречах, спортивно-массовых соревнованиях районного уровня.

### **3.9.Рекомендации по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.**

К занятиям гиревого спорта допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведения занятий по разделу "Гиревой спорта", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по гиревому спорту обучающие обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Опасность возникновения травм:

-пряма **угроза травмы** - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;

-при занятиях с гирей, как и при любых других занятиях можно получить травму сердца- т.е. попросту **загнать себя**;

-занятия с гирей, как и с другими силовыми тренажерами, таят в себе опасность травм, полученных от несоблюдения правильности выполнения **упражнений** и общих

правил обращения со спортивным снаряжением, т. е. избыточных напряжений в коленных суставах и поясничном отделе позвоночника.

В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.

У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт", привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

### **3.9.1. Требования безопасности перед началом и вовремя занятий.**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проходить инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Приступать к основной нагрузке только после разминки.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

Запрещаться заниматься с гирями в отсутствие преподавателя.

Протирать дугу гири сухой тряпкой.

Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.

Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

### **3.9.2. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

При получении обучающимися травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю.

### **3.9.3.Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки мылом.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гиревой спорт: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.

2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240

6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: Спорт Академ Пресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.