

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Туслах» Шемуршинского района
Чувашской Республики

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района ЧР
протокол № 01 от 04 сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского
района ЧР от 12 сентября 2020 г. № 51
С.И. Измуков
« 10 » Сентябрь 2020 г.

**Дополнительная
предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта
ГИРЕВОЙ СПОРТ**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта (приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» от 26 декабря 2014 г. N 1078)

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: от 9 до 18 лет

**Разработчик:
тренер-преподаватель
Кусаинов К.К.**

с. Шемурша, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр.
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9 стр.
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	16 стр.
3.1. Методика реализации программы	16 стр.
3.2. Рабочие программы по предметным областям (содержание программного материала)	22 стр.
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	67 стр.
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	73 стр.
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	77 стр.
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	70 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» от 26 декабря 2014г. N 1078, федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Характеристика вида спорта «гиревой спорт».

Гиревой спорт является циклическим видом спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени, в положении стоя.

Существует две дисциплины у мужчин и женщин. Соревнования проводятся в классическом двоеборье, толчок по длинному циклу и рывке. В свою очередь двоеборье состоит из двух упражнений: толчок двух гирь двумя руками от груди и рывок одной гири каждой рукой.

В рывке допускается одна смена рук без постановки снаряда на помост. После выполнения двух упражнений подсчитываются очки в сумме двоеборья. Толчок по длинному циклу заключается в забросе гирь на грудь, выталкивании вверх от груди, опускании на грудь и спуске вниз без касания помоста. Упражнение выполняется с двумя гирями.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. В настоящий

момент актуальна проблема высокого уровня процента школьников, студентов и призывников, имеющих нарушений осанки (сколиозы), в основном из-за слабостей мышц спины и из-за того, что люди не умеют обращаться с тяжелыми предметами в быту – что не редко приводит к инвалидности. Основным профилактическим средством от травм позвоночника при подъеме тяжестей остаются пока устные предупреждения и запрет родителей и учителей, что не решает вышеуказанную проблему. Огромный вклад в решении этой проблемы вносит гиревой спорт, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта. Уже в первые, месяцы занятий обучающиеся овладевают жизненно важными умениями навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника. В сравнение со многими другими видами гири имеют ряд преимуществ и достоинств. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей гиревого спорта и способствуют включению его в массовые праздники, проведению различных соревнований, использованию в системе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Гиревой спорт является эффективным средством оздоровления организма, что в большей мере, определяет **актуальность** программы.

Цель программы: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение гиревому спорту, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет и предусматривает два уровня сложности: базовый уровень – 6 лет, углублённый уровень – 2 года.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения, по образовательной программе на углублённом уровне до двух лет.

На базовом уровне образовательной программы решаются следующие задачи:

- обучение основам техники гиревого спорта;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям гиревым спортом, приучение к соревновательной обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На углубленном уровне:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики гиревой спорта;
- обучение навыкам ведения дневника и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по гиревому спорту, судейства;
- выполнение нормативов III, II, I спортивных разрядов.

Основной показатель работы спортивной школы по гиревому спорту - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований; по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях развития физической, технической и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Данная учебная программа по гиревому спорту предназначена для занимающихся в МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района Чувашской Республики.

Сроки реализации программы - 8 лет.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы:
с 9 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься гиревым спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Минимальная наполняемость групп: базовый уровень- 10 человек, углубленный уровень – 6 человек

Формы и режим занятий:

Формы занятий:

- учебно-тренировочные, групповые занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- учебно-тренировочные мероприятия и сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 42 учебных недель.

Режим занятий:

- базовый 1-2 года обучения: 4-6 часов;
- базовый 3-4 года обучения часов: 6-8 часов;
- базовый 5-6 года обучения: 8-10 часов;
- углубленный 1 года обучения: 10-12 часов;
- углубленный 2 года обучения: 12-14 часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся.

Условия реализации программы:

наличие спортивного зала, инвентаря для тренировок, видеоматериалы тренировок, соревнований, обучающих роликов.

Планируемые результаты освоения программы:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к гиревому спорту.

Критериями результативности реализации программы являются:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к гиревому спорту;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по гиревому спорту;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гиревым спортом.

Критериями результативности реализации программы на базовом уровне являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по гиревому спорту;
- подготовка к освоению программ спортивной подготовки; укрепление здоровья спортсменов.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная и итоговая аттестация.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетних занятий физической культурой и спортом чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Учебный план по программе базового и углубленного уровня содержит календарный учебный график (таблица № 1), план учебного процесса по базовому уровню (таблица № 2) и углубленному уровню (таблица № 3), а также расписание учебных занятий (таблица № 4).

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные предметные области.

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

Распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на формирование знаний и развитие навыков, необходимых для успешных занятий избранным видом спорта, на углубленном уровне выделяются часы для приобретения практического опыта педагогической и судейской деятельности.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также тренировочные сборы, проводимые физкультурно-спортивными организациями или непосредственно образовательными организациями.

Объём самостоятельной работы обучающихся по предметным областям обязательной и вариативной части в среднем за весь период обучения определяется с учётом минимальных затрат на подготовку домашнего задания, параллельного освоения детьми программ начального и основного общего образования.

Самостоятельная работа обучающихся ориентирована на расширение знаний в области физической культуры и спорта; формирование мотивации здорового образа жизни; осуществление самостоятельного контроля за своей тренировочной деятельностью.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях. Расписание утверждается ежегодно на учебный год и является неотъемлемой частью настоящей программы.

Календарный учебный график

Уровень обучения	Календарный учебный график																												Сводные данные																								
	Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль август				Теоретичес	практические	самостоятельная	Промежуточная	Итоговая	каникулы	всего	
		02-08.09	09-15.09.	16-22.09	23-29.09	30.09.-06.10	07-13.10	14-20.10	21-7.10	28.10-03.11	04.10	11-17.11	18-24.11	25-01.	02-08.12	09-15.12	16-22.12	23-29.12.-03.01	30.12-08	11-17.01	18-25.01	27-02.01	01-07.02.	08-14.02	15-21.02	22-28.02	01-07.03	08-14.03	15-21.03	23-29.03	29.03-04.04	05-11.04	12-18.04	19-26.04	27.04-30.04	03-09.05	10-16.05	17-23.05	24-30.05	31.05-06.06	14-20.06	21-27.06											
Базовый	1	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42				
	2	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42				
	3	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	6		4	6	0	10	42				
	4	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42				
	5	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42				
	6	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42				
углубленный	1	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	5	27	4	6	0	10	42					
	2	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Ш	П	=	=	=	5	27	4	0	6	10	42					
ИТОГО																														46	210	32	42	6	80	336																	

Условные обозначения: Практические занятия - П
 Самостоятельная работа – С
 Промежуточная аттестация – Э
 Итоговая аттестация - Ш
 Каникулы - =

Таблица 2

**План учебного процесса (базовый уровень)
по виду спорта «гиревой спорт»**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2024	146	188	1824	12		168	252	252	336	378	460
1.	Обязательные предметные области	1428	90	188	1240			134	202	202	262	314	314
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта		34	188				18	26	26	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка		28		730			66	100	100	132	166	166
1.3.	Вид спорта		28		510			50	76	76	96	106	106
2.	Вариативные предметные области	584	56		584			48	72	72	104	144	144
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		28		262			24	34	34	50	60	60
2.2.	Специальные навыки		28		322			24	38	38	54	84	84
3.	Теоретические занятия	188		188				18	26	26	34	42	42
4.	Практические занятия	1648			1824			164	248	248	332	416	416
4.1.	Тренировочные мероприятия							20	30	30	34	38	42
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							6	8	10	12	14	14
4.3.	Иные виды практических занятий							138	210	208	286	364	360
5.	Самостоятельная работа		146					14	20	22	25	30	35
6.	Аттестация	12						2	2	2	2	2	2
6.1.	Промежуточная аттестация							2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация												

Таблица 3

**План учебного процесса (углублённый уровень)
по виду спорта «гиревой спорт»**

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итого	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1012	86	100	908	3	1	504	588
1.	Обязательные предметные области	714	44	100	614			314	400
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта		14	100				50	50
1.2.	Основы профессионального самоопределения		12		144			68	76
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		8		214			90	124
1.4.	Вид спорта		10		256			106	150
2.	Вариативные предметные области	300	42		294			144	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		14		108			60	48
2.2.	Специальные навыки		14		152			76	76
2.3.	Судейская подготовка		14		34			8	26
3.	Теоретические занятия	100		100				50	50
4.	Практические занятия	908			908			408	500
4.1.	Тренировочные мероприятия							42	46
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							14	24
4.3.	Иные виды практических занятий							352	430
5.	Самостоятельная работа		86					42	44
6.	Аттестация	4				3	1	2	2
6.1.	Промежуточная аттестация					3		2	1
6.2.	Итоговая аттестация						1		1

Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Размещено на сайте - <http://tuslax.cap.ru/Default.aspx> .

Таблица 4

РАСПИСАНИЕ

Учебно-тренировочных занятий на 20____ - 20____ учебный год

Отделение гиревого спорта

<i>Ф.И.О. тренера</i>	<i>Наим. групп</i>	<i>Кол. часов</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика реализации программы

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Гиревой спорт» предусматривает два уровня сложности: базовый и углублённый в освоении обучающимися образовательной программы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Результатом освоения данной образовательной программы является:

В предметной области **"теоретические основы физической культуры и спорта"** для *базового уровня*:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **"теоретические основы физической культуры и спорта"** для *углубленного уровня*:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области "**общая физическая подготовка**" для *базового уровня*:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "**общая и специальная физическая подготовка**" для *углубленного уровня*:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "**основы профессионального самоопределения**" для *углубленного уровня*:

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "**вид спорта**" для *базового уровня*:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "**вид спорта**" для *углубленного уровня*:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **"различные виды спорта и подвижные игры"** для *базового и углубленного уровней*:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **"судейская подготовка"** для *углубленного уровня*:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области **"специальные навыки"** для *базового и углубленного уровней*:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

В процессе обучения по программе используются исключительно продуктивные педагогические технологии, приемы и формы занятий, позволяющие включать обучающихся в активную деятельность, использовать собственный опыт, мотивировать на принятие нестандартных решений, что способствует формированию и развитию творческих способностей обучающихся.

Тренер осуществляет текущий контроль освоения программы, выявляя наиболее успешных спортсменов и проводит сдачу контрольно-переводных нормативов.

На основе текущего контроля реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его спортивных результатов, совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности, тренер может составить и предложить программу индивидуального сопровождения.

С целью выявления наиболее перспективных обучающиеся привлекаются к участию в соревнованиях различного уровня по видам спорта.

Подобные соревнования могут быть традиционными и носить плановый характер; такие мероприятия заранее включаются в план работы. Соревнования могут быть приурочены к знаменательным датам и социально значимым событиям, в этом случае они носят разовый характер.

Особую роль в формировании и развитии способностей обучающихся играет организация выбора того направления, в котором обучающийся будет наиболее успешен. С этой целью в учреждении организуется консультирование молодежи, детей и их родителей по выбору образовательных программ по видам спорта.

Из числа обучающихся, наиболее перспективных спортсменов, формируется сборная учреждения, которая по возможности обеспечивается, за

счет бюджетных и внебюджетных средств, экипировкой и возможностью участия в соревнованиях различного уровня.

С целью поддержки талантливых детей и молодежи учреждение привлекает внебюджетные средства на условиях спонсорской помощи для приобретения оборудования, покрытия транспортных и иных расходов при участии детей и молодежи в соревнованиях.

Информация о достижениях, обучающихся на соревнованиях, а также о достижениях в личном первенстве, публикуется на стендах и официальном сайте учреждения. Достижения высокого уровня освещаются в средствах массовой информации.

Объём учебной нагрузки в данной программе определяется ежегодно на начало учебного года и утверждается приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

(содержание программного материала)

Теоретические основы физической культуры и спорта

Базовый уровень обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика гиревого спорта.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся гиревым спортом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Основные параметры движения атлета и гирь (гири). Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Взаимосвязь прикладываемых спортсменом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

6. Правила гиревого спорта. Характер и программа соревнований. Участники соревнований. Весовые категории. Порядок выступления спортсменов. Взвешивание. Правила выполнения упражнений. Дисциплины гиревого спорта: толчок, рывок, двоеборье. Права и обязанности участников. Требования к инвентарю, форме одежды и к оборудованию места соревнований. Соревновательная форма одежды спортсменов. Терминология в гиревом спорте.

7. Места занятий и инвентарь. Требования, предъявляемые к местам проведения

занятий. Инвентарь. Уход за инвентарем. Техническая характеристика гирь.

8. Правила техники безопасности при занятиях гиревым спортом. Требования техники безопасности во время тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований.

Углубленный уровень обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. Состояние и развитие гиревого спорта. Развитие гиревого спорта в регионе, стране, мире. Соревнования по гиревому спорту. Оздоровительная и прикладная направленность гиревого спорта. История возникновения гиревого спорта. Развитие гиревого спорта в России. Международные юношеские соревнования по гиревому спорту. Характеристика сильнейших спортсменов по гиревому спорту в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по гиревому спорту.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощением на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а так же в деятельности центральной нервной системы в результате занятий гиревым спортом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия выполнения правильного дыхания при подъёме гирь (циклический вид спорта).

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям гиревым спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения,

разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

5.Нагрузка и отдых. Как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в гиревом спорте. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

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

7.Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный

план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

8.Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения. Изготовление специального оборудования для занятий гиревым спортом. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по гиревому спорту. Технические средства, применяемые при обучении.

9.Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с большим количеством подъёма гирь (гири) за отведённый регламент времени. Преодоление отрицательных эмоций перед занятиями и соревнованиями. Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа нервной деятельности - темперамента и психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время, и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствование морально-волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Базовый уровень обучения

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

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

Ходьба и бег являются важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную физическую нагрузку и развивать необходимые физические качества (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в формировании и улучшении функционального

состояния гиревика можно наблюдать при выполнении упражнений в равномерном, переменном темпе и повторно.

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

Элементы акробатики – необходимы 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 применяют следующие акробатические упражнения: кувырки (вперёд и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».

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

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

Упражнения для развития силы. Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме

этих приспособлений, в процессе тренировок используют резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

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

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

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляют путем выполнения пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого 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 гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяют по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

Для достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и 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 способствуют повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям спортсмена примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

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

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

Углубленный уровень обучения

Физическая подготовка спортсменов-гиревиков включает в себя силовую подготовку (скоростно-силовая, силовая выносливость), упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах, координации движений. Высокий уровень общей физической выносливости (аэробных возможностей) позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы).

В отличие от базового уровня на углубленном упражнения направлены на повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Основной уклон делается на развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по гиревому спорту.

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

Упражнения для мышц кистей рук:

сжимание теннисного мяча или кистевого экспандера;

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

гантели или гири.

Упражнения для мышц разгибателей рук:

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

Упражнения для грудных мышц:

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

Упражнения для дельтовидных мышц:

- гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка:

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

- приседания с гирей на плечах;

- приседания с гирей на груди;

- приседания с гирей в руках сзади;

- выпрыгивание с гирей. Упражнения для мышц спины:

- наклоны с гирей вперед или штангой;

- поднимание гири махом к плечу;

- наклоны с гирей вправо и влево.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

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

Основы профессионального самоопределения

Углубленный уровень обучения

Формирование общих представлений о виде спорта «Гиревой спорт» и его особенностях, формирование общего алгоритма постановки и решения спортивных задач, адаптивная тренировка, самостоятельное (под присмотром педагога) проведение вводной и заключительной частей занятия, разработка частей индивидуальной программы занятия, составление рекомендаций партнёру по повышению и совершенствованию уровня спортивного мастерства, разработка основных требований здоровьесбережения (мозговой штурм), составление мини проекта проведения соревнований среди сверстников, проведение пульсометрии и хронометража на занятии педагога, расчёт общей и

моторной плотности занятия педагога, организация соревнований в профильной группе с привлечением других заинтересованных лиц, организация и проведение различных подвижных игр для развития социально-значимых личностных качеств, коммуникативных навыков («Переправа», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Бег командами», «Сороконожка»), активности в деятельности, мотивации к занятиям, развитию лидерских способностей, организованности («Горелки», «Компас», «Космонавты», «Три движения», «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»).

Вид спорта

Развитие физических способностей, овладение основами техники и тактики гиревого спорта обусловлено обучением занимающегося спортивной технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоения действий.

В гиревом спорте выделяется три основных типа упражнений: упражнение толчок, упражнение толчок гирь по длинному (полному) циклу, упражнение рывок.

УПРАЖНЕНИЕ ТОЛЧОК

Движения, выполняемые ногами.

Ноги выполняют одновременные симметричные движения в вертикальном направлении с умеренной амплитудой. Они играют главную роль при подъеме гирь. На этом этапе движения можно разделить на два рабочих и два подготовительных. К первым относятся: выталкивание гирь вверх после полу приседа и вставание из подседа до фиксации. Ко вторым – полуприсед, во время которого предварительно растягиваются четырехглавые мышцы бедра и икроножные мышцы для их последующего мощного сокращения, а также быстрый подсед после выталкивания гирь вверх. В фазе полу приседа ОЦГТ движется вниз, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах. Стопы всей площадью опираются на помост. После предварительного растягивания мышц-разгибателей ног следует быстрое их сокращение для выталкивания гирь вверх. В

результате быстрого выпрямления ног в коленях, а затем в голеностопных суставах получается хлыстообразное движение (поочередное разгибание ног в кинематических звеньях в последовательности: бедро-голень-стопа). Таз поднимается на максимальную высоту, передавая движение гилям через гребни подвздошных костей и кости предплечья. Отрыв пяток во время полу приседа снижает эффективность выталкивания из-за преждевременного включения в работу менее мощных икроножных мышц. Для эффективной работы ног в упражнении толчок необходима высокая подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах. К подготовительным движениям ног нужно отнести и амортизацию при опускании гири после фиксации. В этой фазе после опускания гири до уровня головы спортсмен, поднимаясь на носки, встречает туловищем падение гири. Напряжением икроножных мышц и четырехглавых мышц бедра гасится кинетическая энергия гири.

Движения, выполняемые руками.

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

Движения туловища.

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

Дыхание.

Дыхание в исходном положении перед очередным выталкиванием затруднено. У начинающих спортсменов сила тяжести гирь сдавливает брюшную полость и грудную клетку. В этом положении, чем прочнее опора локтей на гребнях подвздошных костей, тем больше облегчается дыхание, и наоборот, затрудняется, если локти упираются в мышцы живота. В фазе подседа брюшная полость и грудь еще больше подвергаются сдавливанию, и спортсмен совершает естественный выдох. В фазе выталкивания грудная клетка и живот освобождаются от давления гирь, и спортсмен выполняет вдох. В фазе подседа грудная клетка фиксируется вследствие напряжения мышц плечевого пояса, верхних конечностей и брюшного пресса. Поэтому спортсмену целесообразно делать выдох. Недопустима задержка выдоха в этой фазе, что часто наблюдается у новичков. Из-за отсутствия навыка в дыхании некоторые из них задерживают выдох до момента опускания гирь после фиксации. В положении фиксации гирь сверху гиревики высокой квалификации совершают один или два дыхательных цикла в зависимости от темпа

выполнения подъемов. Во время фиксации гирь дыхание за счет экскурсии грудной клетки затруднено, зато возможно диафрагмальное дыхание. Нестабильное дыхание сопровождается нарушением работы сердца и системы кровообращения, так как ослабляется присасывающая функция грудной клетки и затрудняется ток крови в системе верхней поллой вены. Последнее обуславливает застой крови на периферии и нарушение обмена веществ.

Согласование движений.

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

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

Овладение основами техники выполнения основных упражнений в гиревом спорте осуществляется путем освоения комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, подбираемых на основании ошибок при выполнении основных упражнений.

Базовый уровень обучения

Ошибки, характерные при выполнении толчка.

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

Исправления. Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъёма гирь на грудь:

1. Наклоны на «козле» с отягощением.
2. Наклоны со штангой или гирей на плечах.
3. Тяги рывковые и толчковые со штангой и гирями.
4. Рывковые махи гири до уровня груди, головы и выше.

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

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

Причины ошибки:

1. Спортсмен не расслабляет мышцы рук и плечевого пояса во время подъёма гирь.
2. Слишком глубокий захват дужек.
3. Скользкие дужки.

Исправления. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Удерживание гирь в виси на различной высоте.
2. Тяги гирь с подъёмом плеч и выходом на носки. Все вспомогательные и подводящие упражнения подъёма гирь на грудь научиться выполнять с максимальным расслаблением мышц рук. При захвате гирь не просовывать сильно кисти внутрь дужек. Для сцепления натирать дужки гирь и ладони магнезией.

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

Причины ошибки:

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

Исправления. Наиболее эффективные упражнения для исправления этой ошибки:

1. Удерживание облегчённых гирь в висе 3-5 с. в прямой стойке на носках с приподнятыми плечами.

2. Подрывы гирь с выпрямлением (мягко).
3. Подъёмы гирь на грудь из высокой стойки.

Для укрепления мышц ног:

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

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

Причины ошибки:

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

Исправление:

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

При выполнении этих упражнений локти держать прижатыми к туловищу.

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

Причины ошибки:

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

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

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

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

Причины ошибки:

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

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

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

Причины ошибки:

1. Неправильное положение гирь на груди;

2. Плечевые части рук слабо прижаты к туловищу.

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

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

Причины ошибки:

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

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

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

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

Причины ошибки:

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

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

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

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

Причины ошибки:

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

Исправление. Выполнять следующие упражнения:

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

Углубленный уровень обучения

Ошибки, характерные при выполнении толчка.

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

Исправления. Рекомендуются следующие подводящие упражнения подъёма гирь на грудь:

1. Удерживание двух гирь в висячем положении на различной высоте (на уровне середины голени, коленей, середины бёдер).
2. Тяги с подрывом гирь из различных стоек (низкой, средней, высокой).
3. Подъём одной гири на грудь с вися.

Особое внимание обратить на положение спины. Она должна быть прямая или немного пригнута в поясничном отделе, но не согнута (сгорблена).

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

Причины ошибки:

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

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

Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

1. Полуприседания с гирями на груди с опорой на полную ступню и переносом ОЦТ ближе к пяткам.

2. Полу толчок гирь без отрыва пяток от пола, а по мере основания – с выходом на носки;

3. Полуприсяды с гирями вверху. При недостаточной растянутости мышц и подвижности в суставах выполнять больше специальных упражнений на растяжение этих мышц и развитие подвижности в суставах.

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

Причины ошибки:

1. Неумение атлета использовать пружинящие возможности грудной клетки, позвоночника и мышц живота для уменьшения нагрузки на ноги при выталкивании;

2. Слишком замедленный предварительный полу присед;

3. Слабые мышцы ног.

Исправление. Наиболее эффективными упражнениями для исправления являются:

1. Удерживание до 10 с. гирь на груди, на слегка согнутых ногах;

2. Полу толчок гирь с небольшим предварительным сгибанием ног в коленях с выходом на носки (прочувствовать пружинящее движение грудью);

3. Пружинящие выпрыгивания со штангой или гирями на плечах с небольшим сгибанием ног в коленях и выходом на носки;

4. Выталкивание гирь грудью, не сгибая ног в коленях.

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

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

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

1. Полу присяды различной глубины со сведением до касания гирями вверху на прямых руках;

2. Ходьба в полу приседе со сведёнными до касания гирями вверху на прямых руках.

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

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

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

Ошибка. В толчке «до отказа» подсед в последних подъёмах без расстановки ступней в стороны. Из-за сильного утомления атлет не может выталкивать гири на нужную высоту. Чтобы удержать гири вверху, необходимо сделать более глубокий полуподсед. Расстановка ступней обеспечивает устойчивость в таком подседе и значительно облегчает удержание гирь вверху на прямых руках при максимальном утомлении.

Причины ошибки:

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

Исправление.

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

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

Причины ошибки:

1. Из-за поспешности при обучении технике толчка не освоены отдельные элементы толчка в нужной последовательности.

2. Не закреплена техника выполнения толчка в целом с облегченными гирями.

Могут быть и другие причины.

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

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

Причины ошибки.

1. Не освоено или не закреплено до автоматизма дыхание в сочетании с выполнением отдельных частей толчка.

2. Излишне напряжены мышцы во время выполнения толчка.

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

Углубленный уровень обучения

УПРАЖНЕНИЕ ТОЛЧОК ГИРЬ ПО ДЛИННОМУ (ПОЛНОМУ) ЦИКЛУ

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

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

Движения, выполняемые руками.

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

Движения, выполняемые ногами

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

Движения туловища.

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

Дыхание.

Дыхание координируется с движениями рук и туловища. Самый распространенный способ дыхания – это два вдоха и два выдоха за полный цикл движения «сброс – заброс». Вдох происходит в начале сброса, выдох заканчивается в конце замаха гирь назад. В начале движения гирь вперед и во время подрыва происходит вдох, а в конце подъема гирь на грудь – выдох. Однако у мастеров высокого класса при сбросе и подъеме гирь на грудь отмечается три цикла дыхания. Во время сброса грудная

клетка освобождается от давления сил тяжести гирь. Здесь спортсмен делает вдох до момента перехвата дужек гирь. После их захвата сверху руки и весь плечевой пояс испытывают нагрузку из-за действия центробежных сил. Напряжение мышц плечевого пояса фиксирует грудную клетку, поэтому в этой фазе спортсмен делает выдох до завершения маха гирь назад. В начале движения гирь вперед грудная клетка не испытывает сильного давления и начинается вдох, который завершается выдохом, при прохождении гирями самой нижней точки, перед подрывом. Подрыв гирь вверх сопровождается вдохом. Во время полета гирь вверх вдох завершается в момент перехвата дужек из захвата сверху в захват снизу. Во время амортизации сгибание туловища в грудном отделе позвоночника вызывает выдох.

Согласование движений.

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

УПРАЖНЕНИЕ РЫВОК

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

Результат в рывке засчитывается как полусумма подъемов обеих рук. Используется два характерных способа подрыва. Самым распространенным способом является подрыв гири за счет активного разгибания одноименной ноги, включая разгибание ступни, с

поворотом туловища в одноименную сторону. При выполнении упражнения вторым способом подрыв осуществляется за счет синхронного разгибания ног лишь с незначительным поворотом туловища в одноименную сторону. В первом способе опускание гири в замах происходит по более крутой траектории, чем при подъеме. Во втором способе траектория опускания гири на нижней половине пути повторяет траекторию при замахе и подрыве.

Движения, выполняемые ногами.

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

Движения, выполняемые руками.

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

Движения туловища.

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

Дыхание.

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

Согласование движений.

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

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

Следующее подготовительное движение – опускание гири в замах – выполняется после фиксации гири сверху. При опускании гири ее путь можно разделить на две части.

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

Методы формирования психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам

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

Методы физического воздействия.

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

2) Соревновательный метод. Он заключается в организации на определённых этапах подготовки «нестандартных» форм проведения

соревнований, как гиревой поединок (спортсмены стоят друг против друга и, выполняя толчок или рывок, подстраиваются под темп друг друга; один назначается ведущим поединок, а другой – ведомым; через минуту происходит смена ролей – и так до окончания 10 минут; ведущий поединок выполняет упражнение в том темпе, в каком захочется, а ведомый обязан подстраиваться под его темп с отставанием не более 3 секунд) и силовая эстафета.

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

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

Методы психического воздействия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различные виды спорта и подвижные игры

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта.

Базовый уровень обучения

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.

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

Лыжный спорт в зимний период может стать одним из основных средств, направленных на повышение уровня общей физической выносливости и укрепление здоровья гиревика. Этот вид спорта эффективно повышает уровень физического развития и физической подготовленности спортсмена. Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости.

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.

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).

Углубленный уровень обучения

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.

Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

Совершенствование физической подготовки гиревиков, а также проверка эффективности применяемых средств лыжной подготовки осуществляется путем участия спортсмена в лыжных соревнованиях на дистанциях 10 – 15 км.

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.

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 гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкрутке прямых рук за спину.

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

Упражнения для повышения физической выносливости гиревика. Применение интенсивных упражнений из других видов спорта 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).

Специальные навыки

Упражнения с гирями, в зависимости от целей тренировочного занятия подразделяются: подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь 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 классический 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.

Основными средствами повышения специальной подготовленности спортсменов-гиревиков являются соревновательные упражнения. Для муж-чин это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу, а для женщин – рывок одной гири по длинному циклу.

Базовый уровень обучения

Упражнения для развития общей выносливости

Для воспитания общей выносливости нужна длительная работа в аэробном режиме. ЧСС – 130-140 уд/мин для менее подготовленных и 140-160 уд/мин для более подготовленных. В этом случае обеспечивается не только длительное выполнение работы но выполнение ее без излишних нервно-психических напряжений, с высоким эмоциональным уровнем.

В гиревом спорте, главным средством воспитания общей выносливости является продолжительное, с умеренной интенсивностью продвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе. Естественно, что этого можно достигнуть не только равномерностью темпа передвижения, но и гладкостью дистанции, неизменностью внешних условий.

Прыжки. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или две гири располагаются на верхней части спины. При выполнении этого упражнения стараться как можно больше задействовать икроножные мышцы.

Наклоны. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или одна гиря располагается на верхней части спины. Не сгибая спины, туловище наклонить вперед, ноги слегка согнуть. Углы наклона туловища и сгибания ног должны быть такими, как во время прокачивания гири назад при выполнении рывка.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц ног и спины

Полуприседания. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или две гири располагаются на верхней части спины. Ноги сгибаются на такой же угол, как во время полуподседа перед выталкиванием во время выполнения толчка. С выпрямлением ног в коленных суставах подняться на носки на максимальную высоту. И.П.

Фронтальные полуприседания. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга или две гири удерживаются на груди. Ноги сгибаются на такой же угол, как во время полуподседа перед выталкиванием во время выполнения толчка. С выпрямлением ног в коленных суставах подняться на носки на максимальную высоту. И.П.

Это упражнение более адаптировано к толчку, так как при его выполнении практически исключена нагрузка на ягодичные мышцы.

Разгибание туловища (гиперэкстензия). Обычно выполняется на специальной скамье. И.П. – большой валик – выше середины бедер, задняя часть лодыжек – под малыми валиками, ноги и туловище составляют одну линию, руки скрещены на груди или за головой. Наклонить прямое туловище вперед-вниз, не доводя до провисания. И.П.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм.

Специальные упражнения для отработки техники толчка

Выталкивание штанги с плеч. И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, штанга располагается на верхней части спины и удерживается руками хватом сверху. Штанга выталкивается вверх на прямые руки только за счет усилия ног, мышцы рук при этом напрягаются в момент фиксации только для того, чтобы удержать штангу. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления верхнего плечевого пояса в момент выталкивания.

Специальные упражнения для совершенствования навыков выполнения рывка

Прокачка гири в положении виса. Прокачка осуществляется как при выполнении рывка. Во время выполнения упражнения можно перекладывать гирю из руки в руку. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного прихвата дужки, выработки навыка расслабления рабочей руки и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для укрепления мышц-сгибателей пальцев.

Заброс гири на грудь. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного просова кисти руки в дужку гири. По мере закрепления навыка высоту выполнения просова следует увеличивать до оптимальной для выполнения рывка.

Удержание гири в положении фиксации. При выполнении этого упражнения можно перемещаться по помосту, поворачиваться вокруг своей оси, изменять ритм дыхания, при этом стараться максимально расслабить мышцы. Применяется на этапе разучивания для выработки правильного положения тела в момент фиксации, а также на этапе совершенствования для воспитания специальной статической выносливости.

Углубленный уровень обучения

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-разгибателей рук

Жим двух гирь стоя. И.П. – как во время выполнения толчка.

Жим двух гирь сидя в кресле. И.П. – гири в положении на грудь, угол наклона спинки кресла 10-30 градусов от вертикали, угол подъема сидения 10-30 градусов от горизонтали.

Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

Сгибания-разгибания рук в упоре на брусках.

Сгибания-разгибания рук в стойке на руках на брусках.

Упражнения, развивающие выносливость и силу мышц-сгибателей пальцев

Удержание двух гирь в висе.

Прокачка гири в положении виса. Прокачка осуществляется как при выполнении рывка.

Вис на перекладине. Может выполняться на одной или двух руках.

Все три упражнения выполняются на время.

Специальные упражнения для отработки техники толчка

Удержание гирь в положении на грудь и удержание гирь в положении фиксации. При выполнении этих двух упражнений можно перемещаться по помосту, поворачиваться вокруг своей оси, изменять ритм дыхания, тонус всех мышц стараться максимально понизить. Применяется на этапе разучивания для выработки правильного положения тела в И.П. для выполнения толчка и в момент фиксации, а также на этапе совершенствования для воспитания специальной статической выносливости.

Выталкивание. И.П. – гири на груди, пальцы рук в сцепке. Выполняется полуподсед перед выталкиванием и выталкивание гирь, пальцы рук при этом не расцепляются, подсед и фиксация гирь на прямых руках не выполняются, верхний плечевой пояс расслаблен, мышцы рук напрягаются только для того, чтобы придать гилям правильную траекторию при движении вверх и возвращении в И.П. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления верхнего плечевого пояса в момент выталкивания, а также на этапе совершенствования для воспитания выносливости и силы мышц ног.

Толчок по времени с дозированным удержанием гирь на груди и в положении фиксации. Темп выполнения упражнения и время удержания на груди и вверху варьируется в зависимости от того, какая фаза толчка требует доработки и от индивидуальных особенностей спортсмена.

Специальные упражнения для совершенствования навыков выполнения рывка

Рывок в перчатке. Применяется на этапе совершенствования в случае возникновения потертостей на ладонях, а также для повышения выносливости и силы мышц-сгибателей пальцев. Перчатки следует применять шерстяные или полушерстяные, а дужку гири перед выполнением упражнения тщательно очищать от магнезии с целью уменьшения сцепления и увеличения нагрузки на мышцы-сгибатели пальцев.

Рывок с дополнительными махами. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления рабочей руки и согласования движений

ног и туловища и на этапе совершенствования для развития специальной выносливости.

Рывок с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации. Темп выполнения упражнения и время удержания в висе и вверху варьируется в зависимости от того, какая из фаз рывка требует совершенствования. Упражнение применяется на специально-подготовительном этапе годового цикла.

Специальные упражнения для отработки техники толчка по длинному циклу

Толчок по длинному циклу можно разделить на две части: толчок гирь от груди и опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь.

Первая часть ничем не отличается от упражнения под одноименным названием. Поэтому ничем не отличаются и специальные упражнения для отработки техники этой части.

Специальные упражнения для отработки техники второй части.

Прокачка гирь в положении виса. Прокачка осуществляется как при выполнении замаха. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного прихвата дужки, выработки навыка расслабления рук и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для укрепления мышц-сгибателей пальцев.

Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь. Применяется на этапе разучивания для формирования правильного просова кистей рук в дужки гирь и оптимальной высоты заброса, обеспечивающей падение гирь на плечи одновременно с постановкой локтей на гребни подвздошных костей.

Опускание гирь в положение виса с последующим забросом на грудь с дополнительными махами. Применяется на этапе разучивания для выработки навыка расслабления руки и согласования движений ног и туловища и на этапе совершенствования для развития специальной выносливости.

Толчок по длинному циклу с дозированным удержанием гири в положениях виса и фиксации. Темп выполнения упражнения и время удержания в висе и вверху варьируется в зависимости от того, какая из фаз

ТДЦ требует совершенствования. Упражнение применяется на специально-подготовительном этапе годичного цикла.

Упражнения для развития гибкости

В гиревом спорте большое значение для эффективности выполнения соревновательных упражнений имеет способность мышц-антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой. Чем они эластичнее, тем больше подвижность в суставах и тем меньше сопротивление эти мышцы оказывают при движениях, тем меньше требуется силы, тем рациональнее она используется, тем выше скорость и экономичность в технике.

Судейская подготовка

Углубленный уровень обучения

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки судейства соревнований.

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

- составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе на помосте совместно с тренером-преподавателем;
- проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

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

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования по технике безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.

2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы. Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки). Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

Требования безопасности перед началом занятий

К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером-преподавателем чревато получением травмы или переутомлением.

Требования безопасности во время занятий

Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, гири, гантели, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

а) инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

б) при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не

только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

а) заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

б) перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

в) не заниматься со штангой или разборными гантелями на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

г) в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

д) при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

е) не выполнять сложных, с большим тренировочным весом упражнений без подстраховки партнёра;

ж) во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (мел или магнезия) или использовать кистевые ремни;

з) после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

Комментарий. При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что

может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. Некоторые упражнения силовой подготовки, в силу своей специфики, необходимо выполнять в обязательном порядке с подстраховкой, к таким упражнениям относятся те, в которых в случае неудачного выполнения можно получить травму или затруднительно самостоятельно освободиться от тренировочного веса (приседания, жимы лёжа). Упражнения требующие прочного удержания снаряда (тяги, наклоны со штангой в руках, упражнения из тяжёлой атлетики и гиревого спорта) необходимо выполнять с использованием кистевых ремней или натирать руки специальным составом (магнезия, мел), в противном случае сильно возрастает риск срыва захвата и получения травмы. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что тренажёрный зал это не место для игр, неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут пострадать другие занимающиеся.

После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

При возникновении чрезвычайной ситуации:

При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-

преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

После окончания занятий учащийся обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) тренеру-преподавателю;
- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ и просушить волосы под феном;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятие.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Под воспитанием в образовательном учреждении понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.

Воспитательная компонента в деятельности образовательного учреждения становится самостоятельным направлением, которое основывается на ряде принципов и отвечает за формирование «воспитательной системы», «воспитывающей среды», «воспитательного потенциала обучения», «воспитательной деятельности» и т.д.

План воспитательной работы предполагает проведение как групповой, так и индивидуальной работы с обучающимися (таблица № 5).

Учитывая специфику работы учреждения – это организация и проведение учебно-тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий и соревнований с большим количеством болельщиков, а также учитывая возраст обучающихся - это преимущественно подростки, спортивная школа в рамках профилактической работы уделяет внимание профилактике экстремизма и гражданско-патриотического воспитания.

Молодежная среда, в силу своих социальных характеристик и остроты восприятия окружающей обстановки, является частью общества, в которой наиболее быстро происходит накопление и реализация негативного протестного потенциала. Под влиянием социальных, политических, экономических и иных факторов в молодежной среде, наиболее подверженной деструктивному влиянию, легче формируются радикальные взгляды и убеждения. И если учесть что для молодежного возраста характерными являются: эмоциональная возбудимость, неумение сдерживаться, отсутствие навыков в разрешении даже не сложных конфликтных ситуаций, то все это может привести к проявлениям экстремизма как форме девиации.

Вся профилактическая работа ведется на системном подходе, согласно воспитательной программе учреждения включающей социально-правовое,

административно-управленческое, психолого-педагогическое, социокультурное направление работы. Эффективным направлением является нравственно-эстетическое развитие молодежи, культурное межнациональное взаимодействие, воспитание толерантного отношения к представителям других конфессий и народностей.

По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизводства квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

В педагогических исследованиях профессиональную ориентацию интерпретируют как деятельность педагогических коллективов работников образовательных учреждений, проводимую с целью правильного выбора учащимися профессий, в соответствии с их личными способностями, интересами, физическими и психическими данными и социально-экономическими потребностями общества. В психологических исследованиях профессиональной ориентацией называют комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, способствующих каждому школьнику выбрать себе профессию с учетом потребностей общества и своих способностей. Профессиональной ориентацией является комплекс мер, обеспечивающих оптимальное определение для граждан специальности и места работы.

Осваивая дополнительную образовательную программу учреждения, обучающийся выбирает конкретные образовательные программы, реализуя свои способности, формируя мотивацию к тому или иному виду деятельности и профессиональный интерес.

Информирование родителей об успешности ребенка в освоении образовательной программы является одной из форм профориентационной работы с вовлеченностью семьи.

Яркой формой работы, сочетающей в себе цели и профориентации, и укрепления семейных ценностей является культивирование семейных профессиональных династий.

Осознанной профориентации способствует общение воспитанников с выдающимися личностями, добившимися значительных результатов в той или иной сфере деятельности.

Помощь в определении специальных способностей детей, склонностей их к тому или иному виду профессий, помогает тестирование, которое определяет соответствующую психологическую диагностику.

Таблица 5

План воспитательной работы

№	Содержание работы	Месяц	Ответственные
1	Встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта	в течение года	тренеры-преподаватели,
2	Проведение мероприятий с обучающимися «Группы особого внимания»	по плану	зам.директора, тренеры-преподаватели
3	Проведение бесед о пагубном влиянии вредных привычек на детский организм	в течение года	тренеры-преподаватели, специалист по профилактике
4	Проведение бесед с обучающимися по профилактике правонарушений и знаний ПДД	в течение года	тренеры-преподаватели, специалист по профилактике
5	Проведение мероприятий посвященных Новому году	декабрь	зам.директора, тренеры-преподаватели
6	Проведение контрольно-переводных нормативов и отчетных мероприятий	май	
7	Проведение и участие в мероприятиях по здоровому образу жизни - «Днях здоровья» и т.д.	по календарю	
8	Взаимодействие с классными руководителями и директорами общеобразовательных школ	в течение года	зам.директора, тренеры-преподаватели
9	Проведение бесед с обучающимися по соблюдению правил охраны труда и норм безопасности жизнедеятельности	в течение года	зам.директора, тренеры
10	Проведение индивидуальных бесед, встреч с родителями (законными представителями) обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
11	Проведение родительских собраний (внутри группы, общешкольные)	2 раза в год	тренеры-преподаватели, зам.директора
12	Привлечение родителей (законных представителей) для оказания посильной помощи в проведении спортивно-массовых мероприятий проводимых на базе учреждения	в течение года	тренеры-преподаватели
13	Привлечение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	в течение года	тренеры-преподаватели
14	Беседы с родителями подростков по вопросу организации контроля со стороны родителей	в течение года	тренеры-преподаватели
15	Проведение показательных выступлений по видам спорта (по договоренности)	в течение года	тренеры-преподаватели, зам.директора

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с учебной программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся гиревым спортом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по спортивной тренировке, гигиене, здоровье человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для оценки уровня освоения программы проводятся ежегодные контрольно-переводные испытания для обучающихся (промежуточная аттестация) (таблицы №№ 6, 7).

Ежегодно приказом по Организации утверждаются: сроки сдачи контрольно-переводных испытаний и состав приёмной комиссии.

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

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

Для досрочного перевода, обучающегося на следующий год обучения необходимо успешно сдать контрольно-переводные испытания, соответствующие данному уровню подготовки, показать высокие спортивные результаты на соревнованиях, иметь соответствующий спортивный разряд.

По результатам итоговой аттестации, обучающийся получает удостоверение об окончании обучения по программе.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)

Таблица 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы углублённого уровня подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Бег на 100 м (не более 18 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 20 с)	Бег на 2000 м (не более 10 мин 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх (не менее 3 мин)	Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой (не менее 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 65 см)

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост.гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
3. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
4. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
5. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
6. Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост.: И.П. Солодов- президент Всероссийской федерации гиревого спорта, председатель Исполкома Международного союза гиревого спорта; О.А. Маркиянов – доктор педагогических наук, профессор; Г.П. Виноградов – доктор педагогических наук, профессор; С.А. Кириллов – главный тренер сборных команд России; заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта РФ; В.Ф. Тихонов – кандидат педагогических наук, доцент. М.: Советский спорт, 2010 – 96 с.
7. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с
8. Гомонов В.Н. Методика организации учебно-тренировочного процесса. Информационный материал № 1. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с.
9. Литвинович С.М., Флерко А.Н., Телеш В.Е. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте // Научное

- обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 7-ой междунар. научн. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научн.-исслед. работы за 2003 г. – Мн.: Изд-во БГУФК, 2004. – С. 89-90.
10. Пилипко В.Ф. Значение ведущих факторов в становлении специальной физической подготовленности гиревиков высокой квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2004. – № 5. – С. 34-38.
11. Гиревой спорт / Авт.-сост.: А.М. Горбов. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.-191 с.
12. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. — М.: Советский спорт, 2005. -600 с.: ил.
13. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.: ил.
14. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.И. Попов. — М.: Академия, 2005. - 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.vfgs.ru/>
2. <http://www.giri-iukl.com/ru/>
3. <http://girevik-online.ru/>
4. <http://girevoy-sport.ru/>