Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1» г.Тобольска

Методические рекомендации
для самостоятельных занятий силовыми упражнениями на примере гиревого спорта (подготовка к тесту «Рывок гири» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Разработчики: Мартиросов А.М., тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории по дзюдо,
Малиновская Т.Г., ОФК, методист

г. Тобольск

Аннотация

В методических рекомендациях для самостоятельных занятий силовыми упражнениями на примере гиревого спорта (подготовка к тесту «Рывок гири» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне») описаны поэтапно техника и методика упражнений в гиревом спорте, позволяющая самостоятельно физически совершенствоваться при отсутствии доступности тренажерного, спортивного зала, в бытовых условиях, на производстве, в офисе, в домашних условиях, имея в наличие всего лишь один снаряд - гирю!

Предложенные методические рекомендации могут быть использованы среди обучающихся образовательных учреждений, студентов средних и высших учебных заведений, в трудовом коллективе, среди рабочей молодежи при подготовке к тестированию в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ГТО).

Каждый желающий может освоить по данным методическим рекомендациям основы базовой техники гиревого спорта и успешно сдать норматив ГТО «Рывок гири».

Данные методические рекомендации призваны оказать помощь: учителям физической культуры, преподавателям физического воспитания, тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования и родителям, как пособие к занятиям, при подготовке к тесту ГТО «Рывок гири».

В связи с открытием отделения гиревого спорта в нашей спортивной школе, многие стали самостоятельно заниматься гиревым спортом, я в том числе, выполнил первый спортивный разряд, в перспективе имею огромное желание стать Мастером спорта России по гиревому спорту. Хотя имею завание мастера спорта по пауэрлифтингу.

Опираясь на литературные источники, десятилетний педагогический опыт, и трехлетний опыт занятий гиревым спортом, предлагаю ряд рекомендаций по совершенствованию физических способностей посредством гиревого спорта.

Пояснительная записка

В Государственной программе Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" (утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 г. N 302, подчеркивается, что результатом её реализации должно стать увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения от 22,5% в 2012 году до 40% к 2020 году.

В связи, с наблюдающейся в настоящее время, недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами, на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется актуальность активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодежи в период получения образования, в связи с чем, на сегодняшний день большую популярность завоевывает Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне». ГТО - это зеркало физической формы человека, благодаря чему, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Разработка методического обеспечения для самостоятельных занятий физической культурой позволит активизировать двигательную активность учащейся молодежи. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшиться, если не совсем пропадет. В свою очередь, ориентация самостоятельной физкультурной деятельности обучающихся, в том числе, на подготовку к сдаче норм Всероссийского комплекса «ГТО» будет содействовать улучшению физического развития населения и увеличению их мотивации к ведению здорового образа жизни.

Содержание методических рекомендаций

В перечень испытаний (нормативов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) включен обязательный тест - рывок гири.

Тест - рывок гири, по праву считается королём гиревых упражнений. Рывок гири весом 16 килограмм выполняют только юноши и мужчины в возрасте 16 - 59 лет.

Нормы ГТО по рывку гири

Ступень (возраст)	Мужчины		
	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
	Кол-во подъемов/ раз/	Кол-во подъемов/ раз/	Кол-во подъемов/ раз/
V (16—17 лет)	15	25	35
VI (18—29 лет)	20	30	40
VII (30—39 лет)	20	30	40
VIII (40—44 года)	20		
VIII (45—49 лет)	15		
IX (50—54 года)	15		
IX (55—59 лет)	10		

Для выполнения испытания (теста) ГТО используют гирю весом 16 кг. (приложение 1)

Контрольное время выполнения упражнения - 4 минуты.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой рукой. Подробное описание теста и условия его выполнения представлены в приложении 2.

Кроме того, упражнения с отягощениями, в частности, с гирями являются одним из эффективных средств развития мышечной системы. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения.

Общие рекомендации для начинающих самостоятельные занятия.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие **правила**.

1.Для начала нужно посетить врача - терапевта, который определит ваше состояние здоровья и допустит к занятиям и к сдаче норм ГТО.

2. Оцените свои физические возможности. Нормы ГТО направлены на выявление уровня физических качеств и прикладных навыков. Предварительное тестирование видов комплекса ГТО, поможет узнать ваши "слабые" стороны физической подготовки и эффективно спланировать самостоятельные тренировки.

3. Придерживайтесь здорового и активного образа жизни. Соблюдайте режим дня. Питание, в связи с увеличением физической нагрузки, должно быть сбалансированным, разнообразным и калорийным.

4. Откажитесь от вредных привычек. Они отрицательно скажутся на уровне физической тренированности и состоянии организма.

5. Одежда для занятий должна соответствовать уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует уделять спортивной обуви. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги.

6. Перед началом самостоятельной тренировки обратите внимание на собственные ощущения состояния здоровья. Важный показатель самочувствия - пульс. Измерьте частоту пульса перед началом тренировки. Она должна равняться примерно 60-70 ударов. После каждой серии упражнений делайте перерыв, ждите, когда пульс придет в норму.

7. Чтобы улучшить свои спортивные результаты, необходимо не только тренироваться, но и иметь психологический настрой. Ставьте каждый день небольшие цели. Создавайте для себя мотивацию занятий. Например, мотивом к самостоятельным тренировкам может быть желание сдать нормы ГТО на золотой значок.

8. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

9. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Организация самостоятельных тренировок

Основная роль в достижении спортивных результатов принадлежит организации самостоятельных тренировок.

В какое время дня целесообразно заниматься?

Идеального для всех времени тренировок с отягощениями не существует. Наиболее предпочтительно силовые упражнения выполнять днем или вечером. Хотя и в утренние часы, при определенной привычке, вполне можно заниматься силовыми упражнениями. Целесообразно заниматься через день, продолжительность тренировки от сорока минут до одного часа. Начинающим, следует увеличивать время занятий постепенно, по несколько минут в неделю.

Занятие необходимо начинать с *разминки.* Она должна подготовить организм к интенсивной нагрузке. Для разогревания организма в начало разминки можно включить пробежку трусцой, после нее выполнить общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, несколько упражнений на гибкость. Длительность разминки 10-12 минут (приложение 3).

Основная часть занятия содержит рывковые и толчковые упражнения, имеющие последовательный алгоритм соотношения времени отдыха и выполнения упражнения. Длительность основной части составляет в среднем 20-35минут.

Важно правильно закончить занятие. В заключительную часть после упражнений с гирями обычно включаются несколько упражнений на растягивание и расслабление, висы на перекладине (приложение 4).

Во время выполнения упражнений с гирями нельзя забывать о правильном дыхании. Вдох должен совпадать с движениями тела, при которых грудная клетка расширяется - при выпрямлении туловища, поднимание рук вверх, в стороны или отведении назад. Соответственно выдох совпадает со сгибанием туловища, рук, сужением грудной клетки. Разумеется, сами упражнения диктуют ритм дыхания. На первых занятиях изначально следует избегать громкого вдоха и выдоха, это позволяет лучше контролировать дыхание.

Все упражнения с гирями выполняются в системе подходов. Предположим, вы сделали упражнение восемь раз, отдохнули и повторили еще восемь раз. Таким образом, вы выполнили два подхода по восемь повторений в каждом.

Как эффективное восстановительное средство исключительно полезна парная баня. После нее усиливается обмен веществ, проходит усталость, улучшается настроение. Однако обезвоживание и высокая температура парной приводят к определенной потере силы мышц, поэтому посещайте баню не чаще одного раза в неделю.

Методика выполнения техники упражнений в гиревом спорте

Упражнения гиревого двоеборья.

1. Техника выполнения рывка

Для занятий необходимы две гири по 16 кг. (приложение 5).

Обучение лучше начинать с рывка, так как он более простой по технике выполнения. Но уже после 2-3 тренировок включайте и толчковые упражнения. Условно весь процесс вырывания гири можно разделить на несколько циклов или этапов.

Старт. Гиря ставится впереди носков ног на расстояние ступни, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужка гири параллельна ступням. Взяв дужку гири хватом сверху, принять исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед до углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх или вперед, свободную руку отвести в сторону.

Замах. За счет небольшого разгибания ног в коленях оторвать гирю от пола. Рука при этом остается прямой. Под действием силы тяжести рука уходит в замах назад между ногами. Туловище в этот момент наклоняется вперед еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделайте подрыв.

Подрыв. Это мощное движение, выполняемое усилиями мышечных групп ног и туловища. Начинать подрыв нужно в определенный момент: когда гиря будет находиться над серединой ступней, то есть когда рука с гирей расположена вертикально. Усилие носит взрывной характер, то есть прилагается в максимально короткое время. Необходимо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (сама рука расслаблена). Не надо помогать «вырыванию» гири бицепсом - эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят вырывание. Согнутая рука только затормозит движение вверх, так как не будет жесткой связки "корпус-гиря". Гире сообщено поступательное движение на отрезке пути до 20-

30 см, дальнейшее ее движение совершается по инерции. Чтобы уменьшить путь совершаемый гирей, следует сделать подсед.

Подсед. Подсед или уход выполняется для того, чтобы, во-первых, уменьшить высоту подъема гири и, во-вторых, мягче «принять» гирю, избегая удара о предплечье во время фиксации. При этом кисть следует развернуть наружу вперед, благодаря чему, гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье. Глубина подседа зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве приходится делать более глубокий подсед и наоборот при сильном подрыве следует выполнять короткий подсед. Уход продолжается до тех пор, пока гиря не поднимется на высоту выпрямленной вверх руки, свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Затем необходимо встать из подседа. Вставание следует выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положение туловища и свободной руки.

Фиксация. Вы выпрямляете ноги и принимаете вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону и вперед. На соревнованиях участник ждет команды судьи: "Рывок произведен". Только после нее можно начинать опускание гири. Все последующие рывки выполняются с виса, то есть гиря опускается в замах и движение повторяется.

Опускание в замах. Выполняется двумя способами: на согнутой руке вдоль тела и на прямой "маятник". Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки. В первом случае мышцы руки находятся в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато малая нагрузка на мышцы кисти. Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как на гирю действует еще и центробежная сила. Вы должны выбрать для себя более подходящий способ. Если у вас сильная кисть, то выгоден второй вариант - "маятник". Произведя рывки одной рукой до отказа (или запланированного количества), гирю перекладывайте в другую руку.

Перехват. Гиря в замахе выводится вперед, на уровне груди выпускается из работающей руки и захватывается другой рукой, то есть выполняется «междумах», а затем без остановки - очередной замах другой рукой.

Правила дыхания во время рывка:

- начало рывка, подрыв - вдох;
- подсед - выдох;
- вставание из подседа - глубокий вдох;
- фиксация - выдох - вдох;
- опускание в замах - выдох.

Ошибки при выполнении рывка: почти все начинающие торопятся, делают усилие движение усилием одной руки, не используя силу ног и туловища. Но самая главная ошибка - это работа на одном дыхании, то есть рывок - вдох, опускание - выдох. Нет промежуточного цикла выдох - вдох и при фиксации выдох - вдох. Оптимальное время на выполнение одного рывка равняется 4-5 секундам. Итак, начинайте поэтапно осваивать технику рывка.

В разминке проделывайте все циклы раздельно, после чего переходите к выполнению упражнения целиком. Уделите особое внимание освоению правильного дыхания. Постепенно добейтесь автоматизма в движении, чтобы не нужно было думать, как это сделать.

Только после этого вы сможете совершенствоваться в данном упражнении, и уверенно выполнить тест ГТО «Рывок гири».

Аналогичная техника выполнения рывка с гирей весом 24кг.

Для тех, кто планирует продолжить занятия, далее представлена техника выполнения толчка двух гирь.

2. Техника выполнения толчка

Одновременно с рывком изучается и более сложная техника - толчок двух гирь. На первых тренировках толчковые упражнения выполняются после рывковых и с более легкими гирями. Через 2-3 недели толчковые упражнения начинают доминировать, с них начинается тренировка. Количество подходов в толчковых упражнениях вдвое больше, чем в рывковых упражнениях.

Толчок выполняется также поэтапно.

Старт. Существует два способа принятия стартового положения.

- Гири впереди ступней. Поставив ноги шире плеч, атлет сгибает ноги в

коленях и наклоняется вперед до тех пор, пока ладонями не захватит дужки гирь. Колени нужно несколько развести в стороны, плечи опустить, располагаясь немного сзади гирь. Ступни ног отстоят от гирь на 20-30 см, то есть на длину ступни. Туловище прямое с незначительным прогибом в пояснице. Прямые руки расслаблены, захват дужек кистями глубокий.

- Гири сзади ступней. Этот способ встречается реже. Спортсмен

становится так, чтобы гири располагались сзади пяток. Наклоняясь несколько ниже, атлет захватывает дужки гирь и без задержки начинает подъем.

Подъем на грудь. Подъем начинается разгибанием ног. Гири отрываются от помоста и под действием силы тяжести движутся назад. Затем на обратном движении гирь (маятник) резким включением в работу мышц ног и мышц разгибателей туловища производится подрыв.

Подрыв. Выполняется быстрым и одновременным разгибанием ног и туловища с последующим подъемом на носки. Руки остаются прямыми, это дает возможность полнее передать гирям усилие мышц ног и туловища. Плечи отводятся назад в самый последний момент, после чего следует подсед.

Подсед. Закончив подрыв, атлет в последний момент включает в работу руки, останавливает свое движение вверх и быстро делает подсед. Ноги сгибаются и слегка разбрасываются в стороны. Локти быстро подворачиваются и гири опускаются на плечи, туловище слегка наклоняется вперед, а локти для лучшего удержания гирь на груди еще больше подворачиваются вверх. "Поймав" положение общего центра тяжести, атлет встает из подседа и принимает исходное положение для подъема гирь с груди. В стартовом положении, перед началом выталкивания ноги и руки выпрямлены, локти опущены ниже уровня плеч, предплечья прижаты к туловищу, гири лежат на предплечьях и на груди. Для более прочного удержания гирь на груди некоторые гиревики слегка отклоняются назад, подают вперед таз и опускают гири несколько ниже, создавая дополнительную опору. Голова в исходном положении немного наклонена вперед, ступни ставятся на ширину плеч, носки развернуты. Проекция общего центра тяжести проходит через середину ступней.

Выталкивание гирь. Делится на две фазы: предварительный подсед и непосредственно выталкивание. Предварительный подсед выполняется при помощи сгибания ног в коленях. Туловище и руки вместе с гирями не меняют своего положения. Угол в коленных суставах в крайнем нижнем положении полу-приседа достигает 120-130 градусов. Подсед выполняется быстро, но при этом необходимо помнить про остановку перед выталкиванием. Медленное выполнение подседа нежелательно, так как сила выталкивания зависит от силы работающих мышц и от степени их предварительного растягивания при остановке движущихся вниз гирь. Поэтому скорость выполнения предварительного подседа для каждого спортсмена должна быть оптимальной, обеспечивающей быструю остановку и необходимое растягивание мышц. При этом опора осуществляется на всей ступне. Сразу же после остановки спортсмен делает выталкивание. Выталкивание начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки. Оно осуществляется вверх - назад за счет разгибания коленей с все возрастающей скоростью. Гири при этом плотно лежат на груди и предплечьях. Мышцы плечевого пояса и рук динамической работы не выполняют, а обеспечивают удержание гирь в исходном положении. Включение в работу рук резко снижает силу толчка. К этому же приводит и раннее вставание на носки.

Подсед, вставание из подседа. Заканчивая выталкивание, спортсмен включает в работу руки, после чего быстро уходит в подсед, обычно не расставляя ноги. Туловище в подседе подводится под гири с тем расчетом, чтобы к моменту выпрямления рук плечи были немного впереди центра тяжести гирь. Чтобы прочно удерживать гири на прямых руках при подседе, их следует отвести до отказа назад, сводя лопатки и сближая гири. К моменту выпрямления рук делается движение головой вперед. Глубина ухода зависит от силы толчка. Уход должен быть не глубоким, мягким, на всю ступню, до полного выпрямления рук. Небольшая глубина ухода позволяет легко вставать, не теряя равновесия. Эта фаза толчка выполняется на резком выдохе двухтактном режиме. На первый такт выполняется подсед, на второй вставание. Акцент делается на фазу подседа. Время на вставание из подседа затрачивается

намного больше, чем на подсед. Более опытные гиревики встают довольно медленно, выполняя при этом полный вдох.

Фиксация. Встав из подседа, спортсмен фиксирует положение туловища. Ноги прямые, туловище выпрямлено, голова слегка подана вперед. При хорошей подвижности плечевых суставов руки заведены назад. В этой фазе спортсмен делает несколько циклов дыхания вдох - выдох.

Опускание - приход в стартовое положение. Встав из подседа, гири быстро опускают на грудь, расслабляя руки и амортизируя удар сгибанием ног, голова и туловище при этом слегка отклоняются назад. Выпрямляя ноги, атлет принимает стартовое положение. В дальнейшем толчки выполняются с груди.
Дышать при выполнении толчка рекомендуется так:

- выталкивание на вдохе;
- уход в подсед - выдох;
- вставание из подседа - вдох;
- фиксация выдох - вдох (несколько циклов);
- опускание на грудь - выдох.

Опытные мастера делают несколько циклов дыхания, как во время фиксации, так и в положении - гири на груди. Один толчок выполняется за 6-8 секунд. Необходимо добиваться правильного дыхания. Делать как минимум два цикла дыхания, когда гири на груди. Освоение основной стойки дается непросто. Развивайте ее перед зеркалом. Вес гирь должен как бы проходить через таз на ноги. Туловище при этом немного откинуто назад. Технику толчка необходимо развивать поэтапно, особое внимание, обращая на правильное дыхание. Освоив технику толчка и рывка, можно переходить к выполнению тренировочных нагрузок (приложение 6).

3. Рекомендации по составлению плана тренировки начинающего гиревика

Тренировка подразделяется на общую и специальную. Эти виды тренировок планируются раздельно. В общей тренировке используются все средства для развития общей силовой выносливости. Это бег, лыжные гонки, езда на

велосипеде, плавание, спортивные игры, то есть средства общей физической подготовки (ОФП). В специальных тренировках используются упражнения с гирями как классические, так и вспомогательные. Методика тренировки предусматривает чередование нагрузки с отдыхом и восстановлением.

Вы еще новичок, и нагрузки должны соответствовать вашему уровню подготовленности.

Вначале пишется упражнение, то есть рывок или толчок. Обычно его обозначают одной заглавной буквой Р - рывок, Т - толчок. Вес гири ставится рядом, например Р16, Р24, Р32 или Т16, Т24. Затем после двоеточия идет количество подъемов (обычно в процентном отношении от предела), далее через косую черту время отдыха (в секундах) между подходами и, наконец, также после косой черты, идет цифра, которая обозначает количество подходов. Например: Р16: 60% / 120 сек / 3 или Т16: 70% / 90 сек / 2.

В данном примере гиревик работает с одним количеством повторений во всех подходах. Допустим, ваш предел в рывке гири весом 16 кг - 20 раз, а в толчке - 12 раз с теми же гирями. Исходя из плана, вы должны вначале выполнить рывок с гирей весом 16 кг в трех подходах, по 12 рывков в каждом подходе, с интервалом в 120 сек. Затем, после небольшого отдыха 3-4 мин. и разминки, выполните толчок 16 кг гирь, в двух подходах по 8 раз в каждом, с интервалом для отдыха в 90 сек.

В следующем варианте плана, может быть увеличено или уменьшено количество подъемов в каждом подходе. Тогда, в скобках ставится цифра со знаком плюс (минус), что означает, насколько надо увеличить или уменьшить количество повторений в каждом из последующих подходов.

Например: Т16: 50%(+2) / 120 сек / 3 или Р16: 80%(-2) / 120 сек / 3.
В этом случае делается толчок. В первом подходе 6 раз (50% от 12), во втором - 8 раз, в третьем - 10 раз, с интервалом отдыха между подходами - 120 сек. После небольшого отдыха (3-4мин.) и небольшой разминки переходите к рывковому заданию, где в первом подходе делаете 16 рывков (80% от 20), во втором – 14, в третьем – 12. На этом тренировка в классических упражнениях

окончена. Затем выполняются вспомогательные упражнения с гирями: тяги, приседания, упражнения из атлетической гимнастики.

Вспомогательные упражнения

Для того, чтобы успешно выполнять основные (классические) упражнения с гирями - рывок одной или толчок двумя руками, необходимо регулярно выполнять и другие упражнения вспомогательного характера

Перечень некоторых представлен ниже, подробное описание и техника выполнения (приложение 7).

1.*Выжимание одной или двух гирь* кверху дном

2.*Подъем на бицепсы* одной или двумя руками.

3.*Опускание из положения*, стоя с гирей в вытянутой вверх руке, в положение лежа.

4.*Выжимание гирь лежа*.

5.*Выжимание гирь на борцовском мосту*.

6. *Разведение и сведение рук* или "кресты".

7. *Приседание* с гирей.

8.*Вырывание* двух гирь.

9.*Круговые движения* одной и двумя руками.

10.*Протягивание* гири вверх двумя руками.

11.*Наклоны* с гирей за головой.

12.*Постановка гири* на дужку.

13.*Поднимание гири ногой.*

14.*Подъем гири* подвешенной на голове.

15.*Поднимание гири над головой* сидя.

16.*Подъем гири из-за головы*.

17.*Приседание с гирями*.

18.*Жонглирование* одной или двумя руками.

19.*Приседание с гирей за спиной*.

Упражнения с гирями для различных групп мышц

1. И.П. (Исходное положение) - ноги на ширине плеч, гиря между ногами. Взять гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Поднять гирю телом вниз над головой - вдох. Проносить гирю как можно ближе к туловищу. Опустить гирю медленно в И.П. - выдох. Вариант упражнения. И.П. то же. Взять гирю за боковые дужки обеими руками. Поднять гирю прямыми руками телом вверх над головой - вдох. Опустить гирю в и.п.- выдох. Повторить 10-15 раз в нескольких подходах.

3. Рывок гири поочередно правой и левой рукой. Повторить 10-15 раз в нескольких подходах.

4. ИП - ноги на ширине плеч, гиря в руках хватом за боковые дужки. Поднять гирю к груди и выжать вверх двумя руками, вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.

5. ИП - ноги на ширине плеч, гиря поднята к плечу. Выжать гирю вверх на прямую руку, при этом туловище назад и в сторону не отклонять. Темп медленный и средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах.

6. ИП - ноги на ширине плеч, гири подняты к плечам. Силой мышц рук выжимать гири вверх на прямые руки одновременно или попеременно. Туловище держать прямо. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах.

7. Толчок гирь двумя руками. Темп средний. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах.

8. ИП - сидя на стуле или на полу, гири подняты к плечам, ноги расставлены на ширину плеч. Выжимать гири попеременно правой и левой рукой. Повторить 8-10 раз каждой рукой в нескольких подходах.

9. ИП - лежа на скамейке, ноги на полу, гири у плеч. Попеременно выжимать гири вверх. Повторить 6-8 раз каждой рукой в нескольких подходах. Вариант упражнения. Одновременное выжимание гирь вверх. Повторить 6-8 раз. Темп средний. Упражнение можно выполнять на полу.

10. ИП - сидя на полу, гиря поднята вверх одной рукой. Свободной рукой упереться в колено или пол. Согнув руку в локте опустить гирю за голову,

затем медленно разогнуть руку в локте, не опуская локоть. Темп медленный и средний. Повторить 8-10 раз каждой рукой в нескольких подходах.

11.ИП - лежа на скамейке, ноги на полу, гиря за головой на полу. Слегка согнутыми в локтях руками взять гирю хватом за боковые дужки. Поднять гирю вверх прямыми руками и опустить на бедра. Обратным движением отвести прямые руки назад за голову в ИП. Темп медленный. Повторить 6-10 раз в нескольких подходах.

12.ИП - ноги на ширине плеч, руки с гирями опущены вниз, хват снизу. Медленно согнуть руки в локтях, притягивая гири к груди телом вниз. Темп медленный и средний. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах. Упражнение можно выполнять и одной рукой, сидя на стуле. Рука с гирей опущена вниз, свободной рукой взяться за стул снизу. Медленно поднять гирю к плечу, сгибая руку. Туловище назад не отклонять.

13. ИП - ноги на ширине плеч, туловище в наклоне, свободной рукой опереться о стул, другой -взяться за дужку гири стоящей на полу. Сгибая руку в локте, поднять гирю как можно выше, локоть в сторону не отводить. Темп медленный. Повторить 8-10 раз каждой рукой в нескольких подходах.

14.ИП - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты. Сохраняя положение туловища и ног неподвижными подтянуть гирю двумя руками к животу. Темп средний. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.

15.ИП - ноги на ширине плеч, гиря в руках за головой у затылка. Наклонять туловище в стороны. Ноги держать прямыми, таз неподвижен, наклонять точно в стороны, движения выполнять по возможно большей амплитуде. Темп медленный. Повторить 10-15 раз в каждую сторону в нескольких подходах.

16. ИП - то же, что и в упражнении 14. Наклоняться вперед – выдох, выпрямится в и.п.- вдох. Темп медленный. Повторить 10-12 раз в нескольких подходах.

17.ИП - ноги на ширине плеч, поднять гирю двумя руками и положить на спину за головой. Присесть на всей стопе, голову не опускать. Темп может

быть быстрым, средним и медленным. Повторить 8-12 раз в нескольких подходах.

19.Жонглирование гирей различными способами: одной рукой, двумя руками попеременно, с партнером и т.д. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.

20.ИП - ноги вместе, гиря стоит на полу у пяток. Присесть, взять гирю двумя руками. Выпрямить ноги, встать, подняться на носки. Удерживать гирю в таком положении 2-3 сек., вернуться в и.п. Темп медленный. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.

21.ИП - стоя на гимнастических скамейках, гиря на полу между скамейками. Присев, и слегка наклонившись, взять гирю за ручку хватом сверху. Выпрямить ноги и спину, подтянуть гирю вверх до уровня подбородка. Темп медленный. Вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз в нескольких подходах.

22.ИП - то же, что и в упражнении 19. Присесть, взять гирю за ручку. Быстро выпрямляя ноги и спину выпрыгнуть вверх, вернуться в и.п. Темп быстрый. Повторить 10-12 раз в нескольких подходах.

Планирование тренировки начинающего гиревика по циклам

Тренировка, как правило, начинается с толчка.

Существует много способов составления планов тренировки в гиревом спорте. Вот наиболее распространенные. Вес гири не изменяется: 16 кг / > + 16 кг / + 16 кг / > - где > - предел, то есть предельное количество толчков, которое вы можете выполнить с гирей в 16 кг.

В каждом последующем подходе:

1. Т16: 30%(+1) / 90 сек / 5
2. Т16: 40%(+1) / 90-120 сек / 4
3. Т16: 50%(+1) / 120 сек / 3
4. Т16: 80%(-2) / 120 сек / 4
5. Т16: 30%(+2) / 120 сек / 4
6. Т16: 50%(+2) / 120 сек / 3

Первым указано процентное соотношение от предела в толчке, плюс по одному подъему в каждом последующем подходе, а их всего пять. Далее идет время отдыха между подходами. Начинающему гиревику достаточно 4-5 подходов в толчке и 2-3 подхода в рывке. За один подход выполняется определенное количество подъемов. В одном случае, это увеличение количества подъемов в каждом последующем подходе, в другом - уменьшение, в третьем - одинаковое количество подъемов во всех подходах. Возможны и варианты: атлет в 3-4 подходах увеличивает количество повторений на 2-3 до предельного результата, а затем снижает в каждом последующем подходе на 3-4 подъема и доводит до исходного или заданного количества подъемов.

Примерный план тренировок.

Если в одну тренировку (в среднем) надо сделать 4-5 подходов на толчок и 2-3 подхода на рывок. При трех разовой тренировке в неделю, это составит в толчке 12-15 подходов, а в рывке 6-9 подходов. Нагрузка в тренировках не должна быть средней; один раз в неделю большая - 8-10 подходов, два раза средняя - 5-7 подходов или одна средняя и одна малая - 4-6 подходов.

В месячном тренировочном цикле недели также бывают с малой, средней и большой по объему нагрузкой:

- малая неделя: толчок 9 подходов, рывок 5 подходов;
- средняя неделя: толчок 12 подходов, рывок 9 подходов;
- большая неделя: толчок 16-18 подходов, рывок 10-12 подходов.

В зависимости от периода подготовки в месячном цикле может быть: 2 недели - больших, 2 недели - средних или одна большая, две средние и одна малая. В годовом цикле месячные нагрузки также могут быть большие, средние и малые по объему и интенсивности. В большом месячном цикле толчковых подходов бывает до 50 и более, рывковых - до 25 и более. Средняя месячная нагрузка в толчке - до 40 подходов, в рывке - до 20 подходов. Малая месячная нагрузка в толчке до 30 и в рывке до 15 подходов. Выше был указан пример с планированием нагрузок по объему, также необходимо спланировать тренировку по интенсивности.

Интенсивность в гиревом спорте - это:

1. процентное отношение количества подъемов гири в подходе к максимально возможному количеству;
2. время отдыха между подходами;
3. вес гири.

Интенсивность планируется таким образом, чтобы в течение года она непрерывно росла, но не по месяцам, неделям и тренировка колебалась как в большую, так и в меньшую сторону. Нет жесткой связи между интенсивностью и объемом запланированной нагрузки. Интенсивность может быть большой и при большом объеме, и при среднем, и при малом, так же как средняя и малая интенсивность может быть при любых объемах. Все зависит от поставленной перед собой цели. Общая нагрузка за тренировку должна всегда колебаться.

Например, текущий результат в толчке 15 раз, а необходимо выполнить 20 раз. Это - план. Удобно разбить этот план и выполнить его за три или два подхода. Увеличивая интенсивность путем уменьшения времени на отдых.

Например: Т16: 10+6+4 / 45 сек и далее Т16: 12+8 / 60 сек.

В первом варианте нужно сделать 10 толчков, через 45 сек. - 6 и еще через 45 сек. - 4 толчка. Во втором случае 12 толчков - 60 сек. отдых и еще 8 толчков. Эти серии можно варьировать, делать по 2-3 подхода с отдыхом 4-5 мин.

Например: Т16: 9+6+5 / 45 сек или Т16: 10+10 / 60 сек. Отдых можно сократить до 30-20 сек.

Наступает день, когда вы с одного подхода толкаете 20 раз. Ставим цель - 25 раз и план выглядит следующим образом. Т16: 12+7+6 / 45 сек или Т16: 15+10 / 60 сек. Время между подходами постоянно сокращайте.

В рывке делайте точно также. Достигнув 25 толчков с гирями весом 16 кг, переходите на более тяжелые гири - 24 кг.

Один раз в неделю можно доводить выполнение упражнений до своего предела, как в рывке, так и в толчке. Один раз в месяц нужно пробовать побить свой рекорд в рывке и толчке. После выполнения классических упражнений необходимо включать в тренировку 3-4 вспомогательных.

На каждой тренировке обязательный контроль правильного дыхания.

Заключение

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у обучающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма

Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно - трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном определяются уровнем здоровья. Всестороннее развитие физических способностей человека с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент Российской Федерации В.В. Путин - «...это общенациональная задача - развитие физической культуры и спорта. Это самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом.

Особенно это важно для молодых людей, потому что впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. Это основа всего. Поэтому для нас так важно, чтобы уже с самых молодых лет люди приобщались к физической культуре и спорту».

Список литературы

1. Архангородский В.С. Гиревой спорт. – К.: Здоров'я, 2001. – 52 с
2. Балакшин В.Н., Моренченко С.В. Физическое воспитание: Учебное пособие по атлетической гимнастике и гиревому спорту для студентов всех специальностей.– Саратов: Изд-во Саратовск. ГТУ, 2004. – 66 с
3. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис…канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
4. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 129 с
5. Воропаев В.И. Гиревой спорт. Программа для ДЮСШ, секций коллективов физической культуры и спортивных клубов: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: Изд-во ВГАУ, 2005. – 22 с.
6. Воротынцев А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений. – Липецк: МФГС, 2003. – 26 с
7. Гиревой спорт. / Авт.- сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с
8. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков. [Сост.: И.И. Сероклинов]. – М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 2002. – 32 с
9. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: Автореф. дис… канд. пед. наук. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с
10. Жирнов А.Н. Гиревой спорт: Методическое пособие. – Тамбов: Изд-во ТВАИИ, 2003. – 74 с
11. Зубов А.З. Гиревой спорт как универсальное средство гармоничного развития личности (из опыта работы) // Физическая культура и спорт XXI века: Тезисы V-ой регион. научн.-практ. конф. – Красноярск: [б. и.], 2002. – С. 38.
12. Носов Г.В. Гиревой спорт: Учебное пособие. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1998. – 56 с

13. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 80 с
14. Ромашин Ю.А. Гиревой спорт. Техника, методика обучения, тренировки и планирование // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – 2001. – № 1. – С. 3-44.
15. Третьяков И.И. Гиревое двоеборье. – М.: [б. и.], 2004. – 50 с.
16. Ягодин В.В. Основы теории гиревого спорта: Учеб. пособие для вузов. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 2001. – 218 с
17. qto.ru – ВФСК ГТО (официальный сайт)
18. http://www.minsport.gov.ru (официальный сайт)

Приложение 1

Гири спортивные соревновательные

Размер гири	**Вес гири** (1 пуд = 16 кг)	**Цвет гири**
Высота — 280 мм Диаметр корпуса — 210 мм Диаметр ручки — 35 мм	16 кг	 желтый цвет
	24 кг	 зеленый цвет
	32 кг	 красный цвет

Приложение 2

Нормы ГТО по рывку гири

Ступень (возраст)	Мужчины		
	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
	Кол-во подъемов/ раз/	Кол-во подъемов/ раз/	Кол-во подъемов/ раз/
V (16—17 лет)	15	25	35
VI (18—29 лет)	20	30	40
VII (30—39 лет)	20	30	40
VIII (40—44 года)	20		
VIII (45—49 лет)	15		
IX (50—54 года)	15		
IX (55—59 лет)	10		

Для выполнения испытания (теста) ГТО используют гирю весом 16 кг.

Контрольное время выполнения упражнения - 4 минуты.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой рукой.

Испытание проводится на помосте или ровной площадке размером 2х2 м. Тестируемый должен быть в спортивной форме, которая позволяет судье определить выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Гирю непрерывным движением поднимают вверх до полного выпрямления руки и её фиксации. Переход к выполнению упражнения другой рукой делается лишь один раз. Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

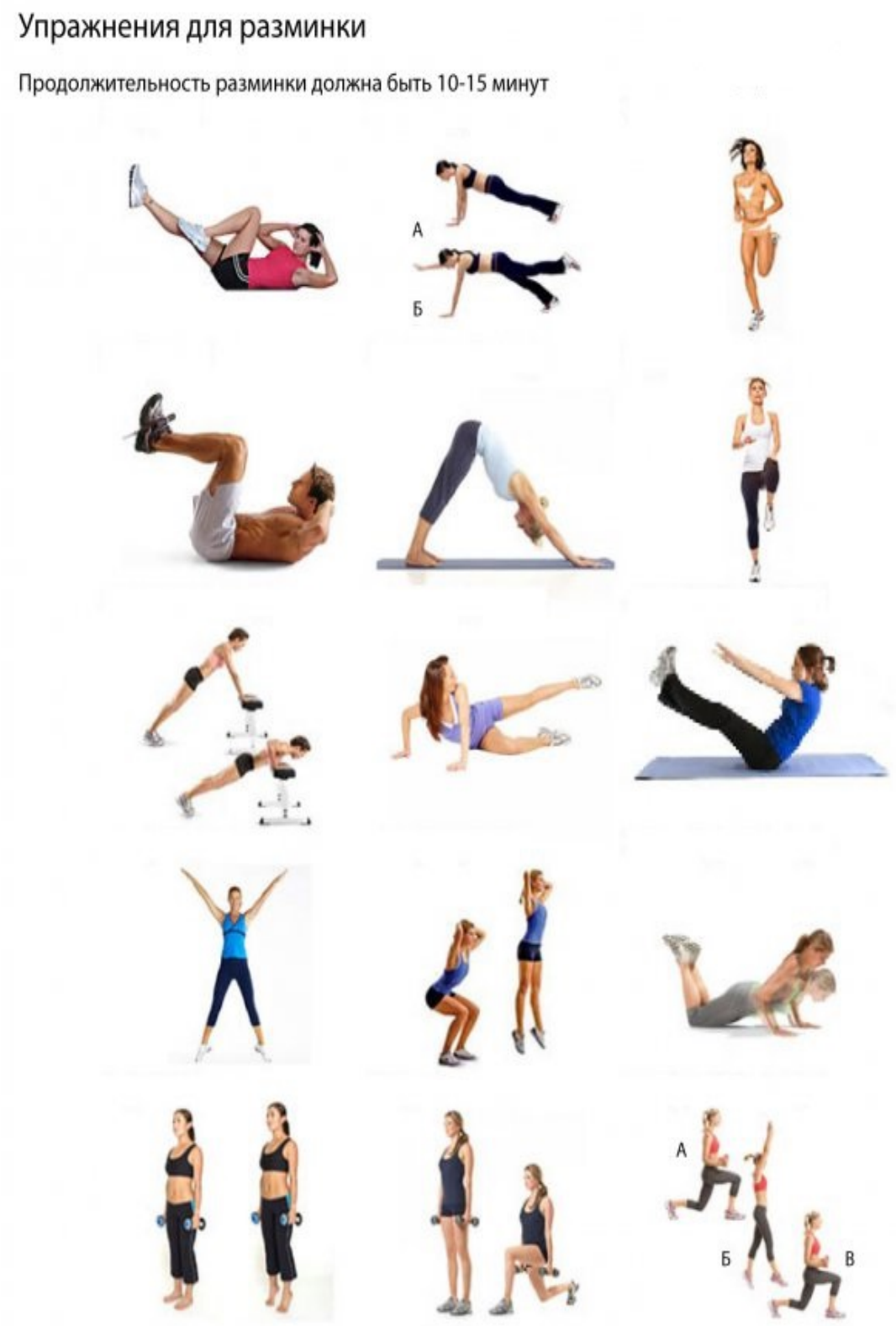
1) использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использование канифоли для подготовки ладоней;
3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается): 1) «дожим» гири;
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

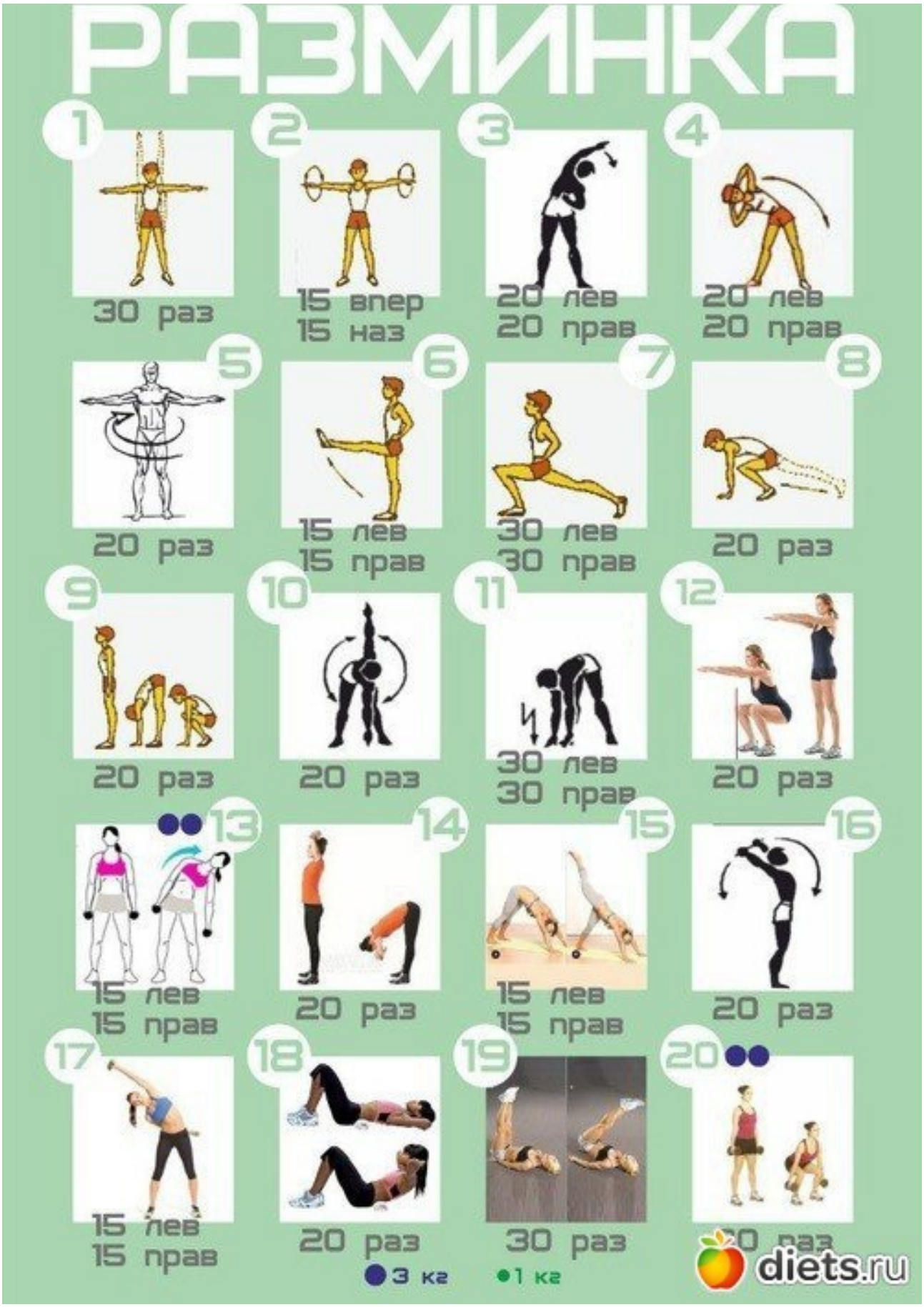
Приложение 3

Упражнения в водно-подготовительной части занятия

Комплекс 1



Комплекс 2. Упражнения для разминки



Приложение 4

Упражнения в заключительной части занятия

Упражнение 1

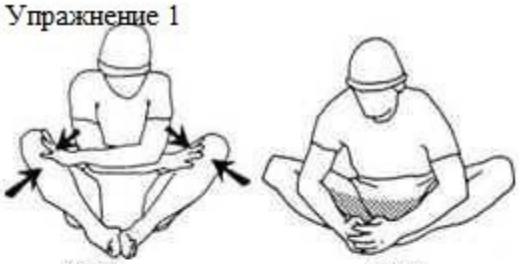
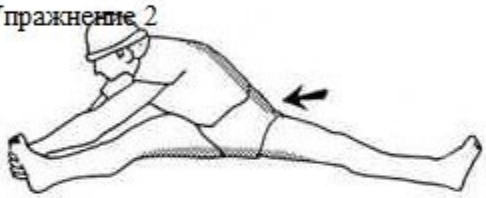


Рис.1 Рис.2

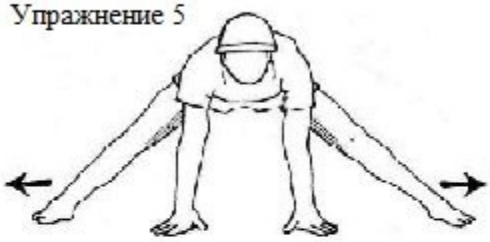
Упражнение 2



Упражнение 3

Упражнение 4

Упражнение 5

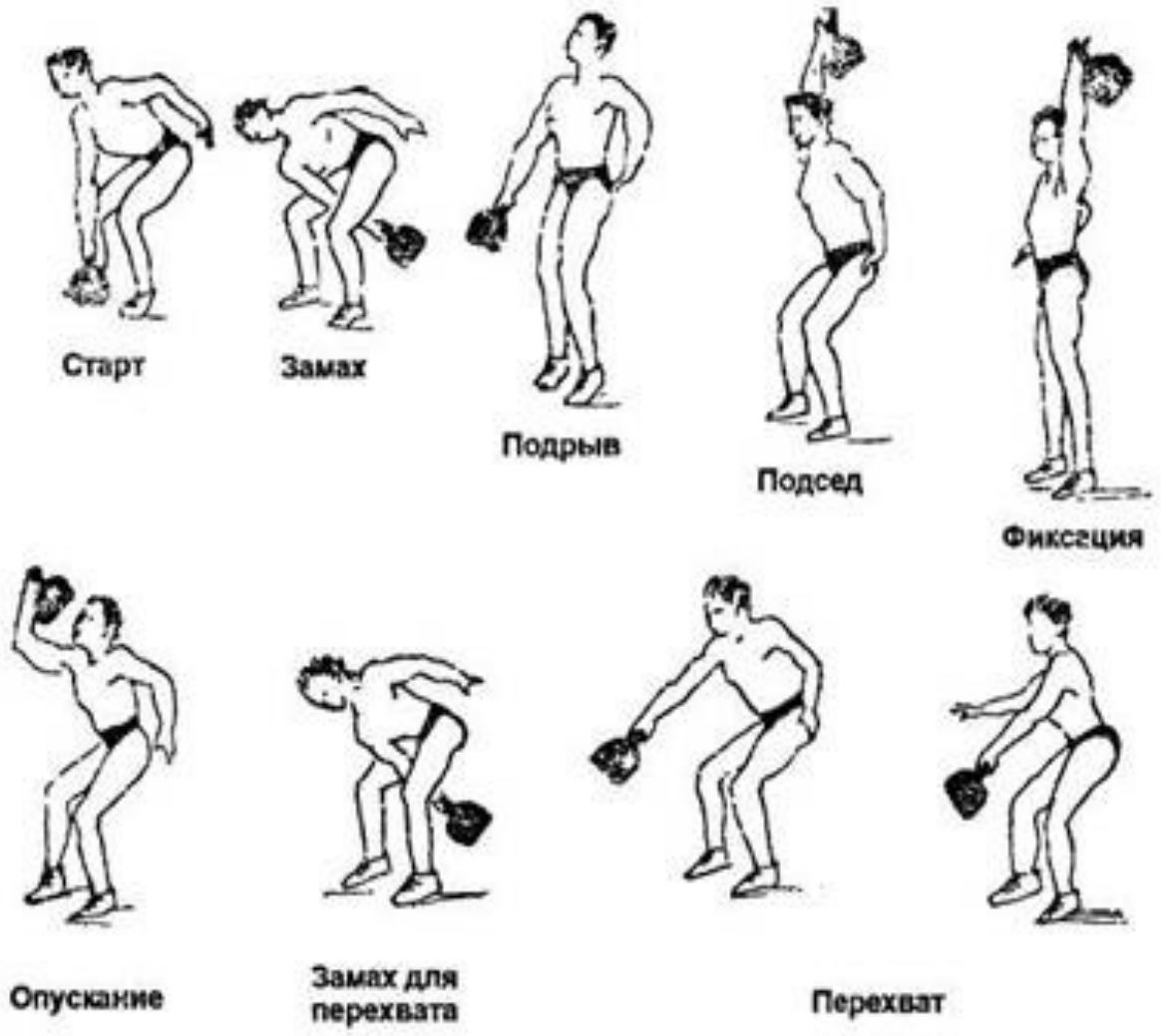


упражнение 6

упражнение 7

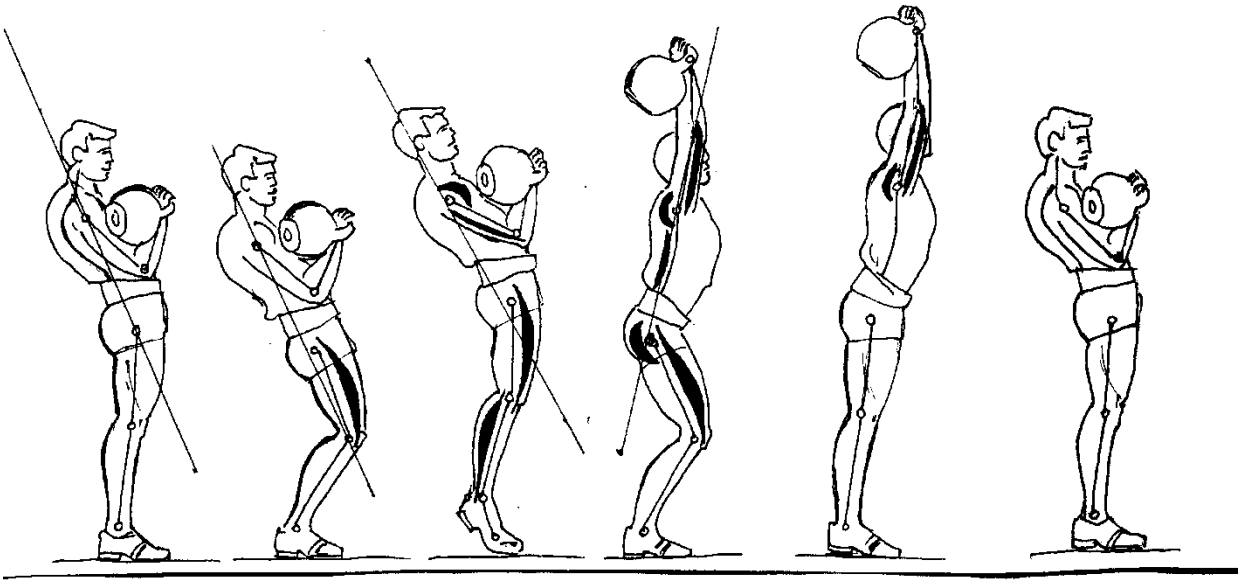
Приложение 5

Техника выполнения рывка гири



Приложение 6

Техника выполнения толчка 2-х гирь с груди



Приложение 7

Вспомогательные упражнения

1.*Выжимание одной или двух гирь* кверху дном. Поставьте ноги врозь, возьмите гири к плечам телами вверх. Выжимайте их попеременно правой и левой руками. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

2.*Подъем на бицепсы* одной или двумя руками. Поставьте ноги врозь, слегка согните ноги в коленях, наклонитесь вперед и возьмите гири за ручки хватом снизу. Сгибая руки, выпрямляя туловище и ноги, поднимите гири к плечам. Повторите 6-8 раз.

3.*Опускание из положения*, стоя с гирей в вытянутой вверх руке, в положение лежа. Поставьте ноги врозь, одной рукой поднимите гирю вверх. Медленно садитесь и ложитесь на пол, удерживая гирю на вытянутой руке. Затем медленно сядьте и встаньте с гирей. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

4.*Выжимание гирь лежа*. Лежа на полу, а лучше на скамье, гири взяты к плечам, медленно выжмите гири вверх. Повторить 6-8 раз.

5.*Выжимание гирь на борцовском мосту*. Встаньте на мост и возьмите гири к плечам. Медленно выжимайте их вверх. Старайтесь больше прогибаться. Повторите 6-8 раз.

6. *Разведение и сведение рук* или "кресты". Встаньте ноги врозь, руки с гирями поднимите вперед так, чтобы тела гирь лежали на предплечьях. Медленно разведите руки в стороны, сохраняя прямое положение головы и туловища. Темп медленный. Повторите 3-5 раз.

7. *Приседание* с гирей. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю двумя руками и положите на спину, слегка наклоняясь вперед, голову не опускайте. Повторите 10-12 раз.

8.*Вырывание* двух гирь. Поставьте ноги врозь, возьмите гири хватом сверху, приподнимите их над полом, сделайте ими замах назад между ногами и быстро, сильными движениями ног, туловища и прямых рук выбросьте их над головой телами кверху. Повторите 10-12 раз.

9.*Круговые движения* одной и двумя руками. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху, делайте ею круговые движения перед собой. Темп средний. Повторите 10-12 раз.

10.*Протягивание* гири вверх двумя руками. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднимите гирю вверх над головой телом вниз. Старайтесь, чтобы гиря поднималась, возможно, ближе к туловищу. Опускайте ее медленно. Повторите 8-10 раз.

11.*Наклоны* с гирей за головой. Поставьте ноги врозь, возьмите гирю за ручку обеими руками и положите ее на спину так, чтобы тело ее лежало на локтях. Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая спину. Ноги держите слегка согнутыми, голову не опускайте. Повторите 8-10 раз.

12.*Постановка гири* на дужку. Поставьте ноги врозь, присядьте и возьмите гирю за ручку одной рукой хватом сверху. Переворачивайте гирю на ручку и 2-3 секунды удерживайте ее телом вверх. Свободной рукой можно опираться на колено. Темп средний. Повторите 10-12 раз.

13.*Поднимание гири ногой.* Поставьте ноги вместе, возьмите гирю одной рукой и положите на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимите колено. Старайтесь поднимать гирю только усилием ноги, придерживая гирю на бедре рукой. Темп средний. Повторите 8-10 раз каждой ногой.

14.*Подъем гири* подвешенной на голове. Ноги слегка расставьте, руки на пояс. Наклоните голову вниз, подвесьте на нее гирю на специальной лямке. Поднимайте и опускайте голову, сохраняя одно и то же положение туловища. Темп медленный. Повторите 8-10 раз.

15.*Поднимание гири над головой* сидя. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны, гирю поставьте между ногами. Возьмите гирю за ручку обеими руками сбоку, поднимите ее вверх над головой телом кверху. Держите руки все время прямыми. Темп медленный. Повторите 10-12 раз.

16.*Подъем гири из-за головы*. Поставьте ноги вместе, гиря за головой в согнутых в локтях руках. Медленно разогните руки в локтях и поднимите гирю над головой, удерживая локти неподвижно. Повторите 6-8 раз.

17.*Приседание с гирями*. Поставьте ноги врозь, гири на прямых руках. Присядьте с гирями, затем встаньте. Темп медленный. Повторите 8-10 раз.

18.*Жонглирование* одной или двумя руками. Поставьте ноги врозь и жонглируйте одной или двумя гирями. Темп средний. Повторите 8-10 раз.

19.*Приседание с гирей за спиной*. Поставьте ноги вместе, под пятки положите брусок высотой 3-5 см., гирю поставьте сзади себя у пяток. Присядьте, возьмите гирю за ручку. Выпрямляя ноги, поднимите гирю, висящую в руках, сзади за спиной и снова опустите ее на пол. При поднимании гири наклоняйтесь вперед. Темп средний. Повторите 8-10 раз.