

**Управление образования Яйского муниципального района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Яйская детско-юношеская спортивная школа»**

# **«Основы тренировки в гиревом спорте»**

(методическая разработка)

**Исполнитель: Дубинин И.И.,  
тренер-преподаватель  
МБУДО «Яйская ДЮСШ»**

**Пгт.Яя 2020г.**

**Содержание**

Актуальность проекта.....	1
1. Принципы обучения и тренировки.....	5
2. Специфические принципы спортивной тренировки .....	8
3. Основные средства обучения в гиревом спорте .....	13
4. Формы и методы обучения подниманию гирь .....	15
5. Общая схема обучения упражнениям.....	20
6. Учебно-тренировочное занятие .....	24
7. Структура и содержание обучения подниманию гирь .....	27
8. Начальное обучение .....	28
9. Средства тренировки.....	31
10. Методы тренировки .....	34
11. Система занятий в гиревом спорте.....	46
12. Отдых как часть тренировочного процесса.....	48
13. Тактика выступления на соревнованиях.....	50
Литература.....	55

### **Актуальность проекта**

В повседневной жизни, хотим мы того или нет, приходится поднимать грузы, переносить различные тяжести. И часто в одиночку. А это так же опасно, как

водить машину, не зная правил дорожного движения, или купаться в глубоком водоеме, не умея плавать.

Хорошо известно, что мышцы спины не только разгибают её (спину), но и страхуют позвоночник от травм и перегрузок во время подъёма или переноски тяжестей или при резких движениях (оступился, поскользнулся), удерживают позвоночник в нужном естественном положении.

Человек со слабыми мышцами спины и нарушенной в связи с этим осанкой не способен долго ходить, стоять и даже сидеть — быстро устаёт. Поэтому на производстве это значительно снижает производительность труда, а в армии — боеспособность. Проблема актуальна и требует своего решения. Об ухудшающемся здоровье населения, слабой физической подготовленности учащейся и призывной молодежи много говорится и на телевидении, и в прессе. В то же время вместо простых, доступных, уже широко распространившихся в народе национальных видов спорта, чаще пропагандируются дорогостоящие заморские виды, которые никак не могут повлиять на решение проблем физического воспитания в нашей стране.

Огромный (без преувеличения) вклад в решение проблем физического воспитания молодежи, её подготовке к службе в армии может и должен внести наш добрый, богатырский гиревой спорт, особенно в сельской местности и там, где нет условий для занятий другими видами спорта.

Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития. И в сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. Заниматься гирями можно в одиночку дома и группой во дворе, в школе, а в армии — в любой маленькой военной точке, на корабле, подводной лодке и т.п. Стоимость гири сравнительно невелика, а срок использования практически неограничен. Форма одежды также не требует больших затрат. Всё это в настоящее время немаловажно.

Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро. Разнообразие упражнений, их зрелищность (особенно при жонглировании)

позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и с высокой плотностью. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями, что на всю жизнь страхует их от травм позвоночника.

Большинство упражнений с гирями (их более 50) выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища. Таких наклонов с различной амплитудой за одно занятие ребята делают, не замечая того сами, от 200 до 500 и более, что, как никакое другое упражнение, способствует укреплению мышц спины, а это, в свою очередь, — профилактике и даже лечению сколиозов. После нескольких месяцев занятий у детей, имеющих незначительное нарушение осанки (искривление позвоночника), одновременно с укреплением мышц спины, позвоночник приобретает нормальное положение, причём в дальнейшем этот недуг не проявляется. Статические нагрузки в жонглировании гирями кратковременные и со сравнительно небольшим весом, поэтому каких-либо отрицательных последствий от них не происходит.

Многие молодые люди стремятся самостоятельно физически подготовиться к службе в армии, стать сильными, иметь красивое телосложение, т. е. обладать теми качествами, которые характерны для мужчин, используя для этого различные отягощения. Эта часть молодежи нуждается в помощи и содействии. Бывает, достаточно один раз показать технику и объяснить методику тренировки желающим заниматься гирями, и в результате появляются не только хорошие спортсмены разрядники, но и тренеры, создаются секции. В связи с внедрением ВФСК «ГТО», гиревой спорт включён как один из испытаний комплекса.

Необходимо признать официально умения и навыки правильного обращения с тяжестями — как жизненно важные, а гиревой спорт или отдельные упражнения с гирями после исследования специалистами по воздействию их на организм занимающихся (если подтвердятся выводы автора) — как эффективное, простое и

доступное средство для обучения этим навыкам и решения других проблем физического воспитания и развития учащейся и призывной молодежи.

В этом случае будет необходимо ввести в образовательные программы ДЮСШ обучение правилам обращения с тяжестями как обязательное. Кроме того, каждый преподаватель физвоспитания или тренер должен хорошо знать и применять на практике специальные упражнения с гирями, способствующие профилактике сколиозов и их лечению (если наука подтвердит это).

Гиревой спорт по своим возможностям, как никакой другой вид спорта, способен «поставлять» ежегодно сотни тысяч сильных и здоровых людей, способных высокопроизводительно трудиться и защищать страну.

## **1. Принципы обучения и тренировки**

**Принцип сознательности и активности.** Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками поднимания гирь и совершенствуют спортивное мастерство тогда, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обуславливается сознательным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться. Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность занимающихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели.

**Принцип наглядности.** Предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения или рассказа. Наглядность в процессе подготовки гиревика обеспечивается демонстрацией техники отдельных элементов

и способов поднимания гирь в целом. Анализ техники движений квалифицированных гиревиков осуществляется различными способами, например с помощью видеоаппаратуры. Использование технических средств позволяет увидеть неподдающиеся непосредственному наблюдению движения гиревика и проводить работу по их исправлению и совершенствованию. Все средства наглядности играют в обучении большую роль, значительно повышают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Согласно этому принципу необходимо осуществлять обучение и спортивную тренировку в соответствии с возможностями занимающихся, их индивидуальными особенностями. Надо учитывать возраст, пол, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики спортсменов. В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напряжения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудностей, не развивают волевые качества, снижают психическое напряжение и вызывают падение интереса. В другом случае занимающиеся выполняют слишком трудное задание и получают значительную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это приводит к потере инициативы, неверию в собственные возможности, расстройству психики. Иногда результатом таких занятий могут стать травмы и сильные переутомления. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на формирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни. При организации и проведении занятий тренер должен ориентироваться на весь состав группы и предлагать начинающим спортсменам посильные (но не слишком легкие) задания. В процессе их выполнения он выявляет хорошо и слабо подготовленных и сосредоточивает свое внимание на последних, так как способные сами могут совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного самостоятельного повторения заданий. В

начальном обучении основным упражнениям гиревого спорта все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы и выполнить установленные нормативы.

**Принцип систематичности.** Этот принцип включает такие важные положения обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту, как регулярность, повторность и последовательность занятий. Регулярные занятия повышают эффективность обучения и спортивной тренировки в значительно большей степени, чем занятия нерегулярные. Это происходит потому, что частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущение гири». В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные изменения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим. В процессе овладения навыками поднимания гирь огромное значение имеет многократность упражнений. Повторяются не только отдельные упражнения, но также части занятия в целом, на протяжении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагрузки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым требованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению новых движений, к овладению сложными упражнениями всегда основан на прочном освоении учащимися предшествующих упражнений. Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения необходимо осуществлять правильную последовательность в применении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на

каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип систематичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному проведению занятий, последовательному изучению различных упражнений, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению упражнений. Все эти факторы излагаются в программах и планах работы.

**Принцип прогрессирувания** предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки. В процессе обучения и спортивной тренировки гиревика постепенно усложняют условия выполнения упражнений, которые в значительной степени расширяют круг двигательных навыков и умений занимающихся. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигательных действий. Дальнейшее увеличение физических нагрузок и регулярное преодоление трудностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Повышение функциональных возможностей занимающихся обусловлено систематическим повышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирувания определяет также зависимость прочности приобретаемых навыков от величины физических нагрузок. Повышение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагрузки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием повышенных нагрузок легко утрачиваются. Отсюда следует, что при проведении учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту последовательно формируемый двигательный навык обуславливает постепенное повышение физических нагрузок.

## **2. Специфические принципы спортивной тренировки**



Спортивная тренировка подчиняется принципам, отражающим общие закономерности процесса физического воспитания. Однако ей свойственны и некоторые специфические принципы.

**Принцип направленности к высшим достижениям.** Спортивная тренировка предполагает достижение высоких спортивных результатов. Спортсмен независимо от его способностей и таланта должен стремиться показать максимально высокий результат, который отражает уровень развития конкретных физических качеств, совершенствования сил и способностей спортсмена, а также степень сознательности и активности при организации и проведении тренировки. Достижение спортсменом высокого результата обусловлено углубленной специализацией в избранном виде спорта, комплексным использованием наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки, повышенным уровнем нагрузок, оптимальной системой чередования их с отдыхом и ярко выраженной цикличностью занятий. Склонность спортсмена к гиревому спорту помогает тренеру более полно раскрыть его способности и добиться высоких спортивных результатов.

**Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.** Спортивная специализация только тогда дает ощутимые результаты, когда она осуществляется на базе всестороннего развития спортсмена. Это означает, что большой прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных и физических возможностей спортсмена. Высокий уровень развития всех систем организма спортсмена определяет повышение той или иной его физической способности. В то же время чем шире круг его двигательных умений и навыков, тем успешнее он осваивает необходимые движения в избранном виде спорта. Отсюда следует, что из процесса спортивной тренировки нельзя исключить ни общую, ни специальную подготовку. На различных этапах спортивного совершенствования необходимо находить как оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так и правильную последовательность их применения. В спортивной тренировке гиревика общая и специальная подготовка выполняется в каждом большом цикле круглогодичной системы планирования. При этом соотношение этих видов подготовки на протяжении всего года непрерывно меняется:

продолжительность общей подготовки постепенно снижается, а специальной – возрастает. От умения правильно планировать оптимальные соотношения объемов и интенсивности обоих видов подготовки в большой степени зависит достижение наилучшей спортивной формы гиревика и наивысший результат на основных соревнованиях года.

**Принцип непрерывности тренировочного процесса.** В период интенсивной физической работы расходуются энергетические ресурсы, снижается уровень работоспособности, спортсмен утомляется и заканчивает занятие. Во время отдыха работоспособность полностью восстанавливается. Далее следует фаза «сверхвосстановления», которая обуславливает появление более высокого уровня энергетических ресурсов в организме. Эти изменения в организме приводят к повышению уровня функциональных возможностей спортсмена, его работоспособности. В случае затягивания отдыха между занятиями работоспособность остается на исходном уровне. Таким образом, непрерывность тренировочного процесса предусматривает такое планирование отдыха между занятиями, при котором на положительные функциональные, биохимические и морфологические изменения в организме спортсмена, произошедшие после тренировки, наслаивалась бы нагрузка от каждого последующего занятия. Этот принцип предполагает также проведение круглогодичных тренировок в течение ряда лет и выполнение особой системы чередования нагрузок и отдыха. В частности, ряд тренировочных занятий проводится в условиях частичного недовосстановления ряда физиологических функций организма, что в дальнейшем значительно расширяет его функциональные возможности.

**Принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований.** Если спортсмен тренируется, не увеличивая нагрузок, то у него пропадает фаза «сверхвосстановления» и работоспособность возрастать не будет. Не будут повышаться и спортивные результаты, так как они всегда соответствуют уровню тренировочных требований (нагрузок). Это доказывает необходимость постепенного повышения уровня физических нагрузок, усложнения технической и тактической подготовки. Однако если спортсмен постепенно, но незначительно

увеличивает тренировочные нагрузки, то через некоторое время они также перестают повышать его работоспособность, а если нагрузки слишком высоки, то это приводит к перетренированности.

В связи с этим в спортивной тренировке возрастание нагрузок планируется не только постепенно, но и максимально. Следует иметь в виду, что «максимальная нагрузка» должна соответствовать индивидуальным возможностям (адаптационным и функциональным) организма спортсмена. Она будет постепенно возрастать на каждой новой ступени процесса спортивного совершенствования.

### **Принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок.**

Спортивная тренировка имеет волнообразный характер динамики изменения нагрузок. Это вызвано многими причинами. Под влиянием тренировки в организме спортсмена возникают процессы утомления и восстановления, которые взаимодействуют между собой и вызывают чередование нагрузок и отдыха. Кроме того, волнообразные колебания обусловлены динамикой объема тренировки и ее интенсивности, находящиеся в обратной зависимости. На волновой характер тренировочной нагрузки оказывает влияние запаздывающий характер динамики приспособительных изменений в органах и системах организма. Для того чтобы функциональные возможности организма на данном этапе тренировочного процесса достигли максимально высокого уровня, необходимы перепады нагрузок. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок также изменяется волнообразно. Из курса теории и методики физической культуры и спорта известны масштабы волнообразных колебаний нагрузок в тренировочном процессе:

- «малые волны» характеризуют динамику нагрузок в микроциклах продолжительностью от 2 до 7 и более дней;
- «средние волны» – выражают общую тенденцию нагрузок ряда «малых волн» (3–5 и более) в пределах этапа тренировки;
- «большие волны» – выражают общую тенденцию нагрузок «средних волн» в периодах тренировки.

**Принцип цикличности тренировочного процесса.** Тренировочный процесс характеризуется цикличностью, т.е. повторением на определенных отрезках

времени занятий, этапов и периодов тренировки. В зависимости от продолжительности различают малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы) циклы тренировки (Матвеев Л.П., 1991). Как правило, малые циклы включают небольшое количество тренировочных занятий. Программа микроцикла предусматривает выполнение разнонаправленных упражнений с наилучшей взаимосвязью между ними, а также оптимальное чередование нагрузки и отдыха. В микроциклах необходимо обеспечить наилучшее взаимодействие процессов утомления и восстановления в пределах «малых волн». Следует определить оптимальную очередность в применении упражнений по развитию отдельных физических качеств; не следует в одном занятии одновременно делать упражнения для развития большого количества физических качеств. Существенное влияние на структуру микроцикла оказывает режим трудовой, учебной, общественной и личной жизни спортсмена.

Поэтому наиболее приемлемой длительностью микроцикла следует признать неделю, так как при этом ритм жизни спортсмена будет относительно постоянным и легко согласуется с требованиями тренировочного процесса. Средние циклы тренировки (втягивающий, базовый, ударный, предсоревновательный и др.) строятся в соответствии с требованиями, предъявляемыми к выполнению определенных объемов физической нагрузки. Ее объем и интенсивность определяют продолжительность каждого мезоцикла, который обычно длится не более 2-х месяцев и включает в себя несколько недельных микроциклов. Большие циклы спортивной тренировки подчиняются законам становления спортивной формы. Поэтому каждый последующий цикл, как правило, не повторяет предыдущий, а строится с учетом новых двигательных и функциональных особенностей спортсмена. Во многих видах спорта большой цикл продолжается от 3–3,5 месяцев до одного года. В зависимости от продолжительности большого цикла круглогодичная тренировка гиревика может быть одно-, двух-, трех- и четырехцикловой.

Упражнения гиревого спорта для многих людей являются одним из средств физической подготовки. При обучении этим упражнениям занимающиеся

овладевают навыками поднимания тяжестей, получают хорошую физическую и волевою закалку и приобретают необходимые общие и специальные знания, предусмотренные программой. Обучение подниманию гирь предполагает также выявление способных спортсменов, с которыми проводятся учебно-тренировочные занятия для их дальнейшего спортивного совершенствования.

### 3. Основные средства обучения в гиревом спорте

К основным средствам обучения подниманию гирь относятся *общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.*

**Общеразвивающие упражнения** способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т.д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков занимающихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению движений, необходимых на занятиях с тяжестями.

К общеразвивающим упражнениям относятся: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах и др.

**Подготовительные упражнения** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыков в поднимании гирь и совершенствования отдельных элементов техники.

Можно выделить три группы подготовительных упражнений:

- 1) для освоения движений с различными отягощениями;
- 2) изучения облегченных способов поднимания тяжестей;
- 3) изучения техники соревновательных упражнений гиревого спорта.

Упражнения первой группы помогают преодолеть чувство неуверенности, научиться принимать рациональное положение туловища и конечностей при поднимании тяжести и выполнять простейшие движения.

Упражнения второй группы создают необходимый двигательный фундамент для эффективного изучения техники упражнений гиревого спорта. Они включают в себя как простейшие движения для изучения элементов техники (движений рук и ног, дыхания), так и поднимание гирь облегченными способами в полной координации движений.

Третья группа включает имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса. Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются без отягощения и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся с гирями, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется – они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений с гирями.

К подготовительным упражнениям также относятся специальные упражнения для развития силы и гибкости. В этом списке находятся упражнения на растягивание мышц и повышение подвижности в суставах (особенно в тазобедренных, локтевых и плечевых); упражнения с резиновыми амортизаторами, с гантелями и набивными мячами; упражнения на гимнастической стенке.

Подготовительные упражнения с гирями помогают освоить все элементы упражнений гиревого спорта и сами упражнения в целом.

Различают следующие группы таких упражнений:

- для изучения движений ног, дыхания, согласования движений ног и дыхания;
- изучения движений рук, дыхания, согласования движений рук и дыхания;
- изучения способов поднимания гирь в целом.

Специальные упражнения применяются для совершенствования техники упражнений путем устранения избыточных движений и освоения наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

#### 4. Формы и методы обучения подниманию гирь

Существуют три формы организации обучения: *групповая и индивидуальная*, а также *групповая с индивидуальным подходом*.

Групповое обучение проводится с однородным составом занимающихся по всем показателям: возраст, физическое развитие, двигательная подготовка, способности к овладению движениями и т.п.

Индивидуальная форма обучения, как правило, используется при проведении занятий с не умеющими и малоспособными к овладению движениями с тяжестями людьми.

Групповая форма обучения с индивидуальным подходом является основной при проведении занятий в учебных заведениях и секциях гиревого спорта. Она предусматривает выполнение групповых и индивидуальных заданий и указаний преподавателя, а также индивидуальную работу с отстающими.

Групповое обучение имеет целый ряд положительных сторон.

В коллективе каждый занимающийся работает с повышенным интересом к выполнению заданий. Он старается не отставать от других, стремится правильно осмыслить и выполнить любое упражнение, быстро осваивается в обращении с гирями. При однородном контингенте группы неудачи постигают обычно не одного занимающегося и поэтому переживаются не так остро: учащиеся взаимно помогают друг другу. Все это создает у каждого члена группы уверенность в своих силах. На начальном этапе одновременно изучаются два способа поднимания гирь – классический толчок и рывок. Они осваиваются на каждом занятии путем выполнения упражнений сначала по элементам, а затем в координации. Оба способа изучаются параллельно до тех пор, пока занимающиеся не овладеют основами техники. Вслед за этим учащиеся проходят толчок двух гирь по длинному циклу и закрепляют навыки классического толчка и рывка. Когда элементы техники толчка по длинному циклу будут освоены, начинающие спортсмены приступают к совершенствованию навыков в технике ранее изученных способов. После того как

занимающиеся научились поднимать гири всеми способами, начинается длительный процесс совершенствования в упражнениях гиревого спорта.

Методы обучения – это наиболее рациональные педагогические приемы, посредством которых преподаватель (тренер) воспитывает необходимые умения и навыки и передает свои знания. Известны три основные группы методов обучения – *словесные, наглядные и практические.*

**Словесные методы.** С их помощью у занимающихся создается представление об изучаемом движении, о его форме и характере, а также развивается умение анализировать созданное представление о движении, устанавливать и устранять ошибки. Видами словесных методов являются *объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда и распоряжение, указание, подсчет* и др. Специфика обучения предъявляет к словесным методам свои требования, особенно при работе с новичками. Например, подробные объяснения техники упражнений нужно проводить с облегченными гирями, а с соревновательными гирями следует создавать представление об основных опорных точках упражнений, не допуская переутомления занимающихся.

Объяснение – это изложение сути конкретного понятия, движения, действия. Оно приучает к логическому осмыслению основного содержания изучаемого материала и помогает выделить основные, наиболее важные детали, факты. Например, объясняя тему занятия, тренер подчеркивает главные ее моменты и на них сосредоточивает внимание занимающихся.

Рассказ – это сжатое повествование, характеризующееся единым направлением и последовательным раскрытием содержания. При использовании рассказа как одного из словесных методов обучения физическим упражнениям в нем должны иметь место факты, выражающие сущность изучаемого понятия (материала).

Беседа как метод обучения проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений, обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является анализ, предусматривающий детальное осмысление и обсуждение



содержания упражнений, движений, действий. Вопросы в процессе беседы активизируют занимающихся и повышают интерес к ее содержанию, акцентируют внимание на обсуждаемом факте. В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок тренер делает замечания. Они должны быть краткими, конкретными и понятными.

Команды и распоряжения применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью спортсменов в процессе занятия. Они определяют место, время, направление и продолжительность выполнения отдельных движений и действий.

Команды должны побуждать их к немедленному и беспрекословному выполнению движений или действий. Различают команды предварительные, мобилизующие внимание, и исполнительные, после которых спортсмены начинают упражнение. Команды надо отдавать громко, четко, в повелительном наклонении. На занятиях иногда вместо команд используют распоряжения. Например, «Не касаться свободной рукой туловища», «Сильнее работать ногами» и т.п.

Указания – это объяснения в краткой, сжатой форме. По мере накопления двигательного опыта следуют указания для устранения ошибок, оценки выполняемого упражнения и т.д. Указания, как правило, даются без остановки движений (по ходу) голосом и жестами. Если, например, занимающийся, выполняя толчок гирь от груди, забывает полностью разгибать ноги и выходить на носки при выполнении рабочего движения, то тренер подсказывает: «Стопа», «Колени» и т.п. Иногда полезно пользоваться методическим приемом контрастности: сначала показать неверное положение какой-либо части тела, а затем правильное.

Для определения темпа и ритма движений, а также акцентирования внимания на отдельных деталях упражнений используется подсчет. Он может производиться тренером или спортсменами, помогая друг другу ориентироваться во времени и в количестве подъемов. Например, при темпе 10 подъемов гирь в минуту, через каждые 6 секунд может следовать команда: «Толчок», «Сброс» и т.п.

**Наглядные методы** создают у занимающихся конкретный образ изучаемого действия, движения или упражнения. Эти методы включают: показ упражнений,

наглядных учебных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов. Показ изучаемого упражнения проводится квалифицированным исполнителем лучше всего перед началом занятий. Показывающий рациональную технику упражнений должен уметь выделить наиболее характерные детали изучаемого движения.

Во время показа группа должна располагаться так, чтобы особенности техники упражнений были видны всем. Для этого упражнение показывают при обычном и замедленном воспроизведении. Показ упражнений должен сопровождаться краткими объяснениями основных деталей техники.

Наглядные учебные пособия – это циклограммы, кинограммы, плакаты, рисунки, диаграммы и графики. С их помощью тренер разъясняет занимающимся элементы техники, координационные связки и специально-подготовительные упражнения для изучения техники упражнений гиревого спорта. Кинокольцовки позволяют рассматривать любые детали техники многократно. Сложные детали техники можно увидеть при остановке кадра. Учебные фильмы должны содержать материал по обучению какому-то разделу программы или демонстрировать технику способов поднимания гирь. Такие фильмы рекомендуются к показу перед началом изучения соответствующего раздела программы или в течение урока, когда нужно напомнить занимающимся основные детали техники упражнений.

Группу **практических методов** составляют метод упражнения, игровой, соревновательный и др. Главным является *метод упражнения*, который предусматривает многократные повторения движений, направленных на овладение элементами соревновательного упражнения и самим упражнением в целом. Обычно метод упражнения предусматривает выполнение задания тренера.

*Игровой метод.* Этот метод значительно повышает эмоциональность занятий, мобилизует занимающихся на выполнение различных соревновательных движений, помогает преодолевать усталость и т.д. При работе по этому методу деятельность обучающихся направлена на решение задач игры, достижение личной и командной победы. Все изученные ранее движения играющий выполняет без сознательного детального контроля, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень освоения движений. Преподаватель контролирует действия занимающихся и после окончания

упражнений в игровой форме указывает на допускаемые ими ошибки в технике движений.

*Соревновательный метод.* Выполнение упражнений в виде простейших соревнований значительно повышает эффективность обучения. Однако надо помнить, что при использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют смысл. На начальных этапах обучения в виде соревнования можно проводить упражнения на оценку (в баллах) и называть того, кто сделал их лучше всех. Применяются такие соревнования: «Кто дольше простоит в исходном положении перед очередным выталкиванием», «Кто быстрее поднимет 10 раз гири в рывке», «Кто дольше продержит гири (гирю) вверх» и т.д. По мере освоения техники, кроме оценки в баллах, применяется поднимание гирь на количество раз за определенный промежуток времени. При использовании этого метода в учебном процессе необходимо строго дозировать нагрузку. Все упражнения, применяемые в процессе обучения, объединены в целостно-раздельную систему. Это значит, что изучаемый способ поднимания гирь вначале демонстрируется и анализируется (дается подробное объяснение), затем он расчленяется на составляющие его элементы (движения ног, рук, туловища, дыхание, согласование их с дыханием и др.), которые изучаются последовательно и подводят занимающегося к освоению упражнения в целом.

При обучении упражнениям гиревого спорта широко используются многочисленные **методические приемы**, например облегчение или усложнение условий выполнения движений, уменьшение темпа подъемов, выполнение упражнений в парах и др.

Рассмотрим некоторые из них. Облегчение условий выполнения движений обычно проводится с облегченными гирями при дозированном времени выполнения упражнения. Обучение в усложненных условиях, как правило, является кратковременным и способствует лучшему выполнению упражнений в обычных условиях. Применяются, например, такие приемы: переход к обучению с гирями соревновательного веса, выполнение упражнения безостановочно до наступления полного утомления, в максимальном темпе и т.д. Уменьшение темпа подъемов

применяется для того, чтобы оценить степень овладения навыком согласования движений и дыхания. Если занимающийся выполняет упражнение в течение определенного времени с техническими ошибками, медленно, без остановок, но с ритмичным без задержек и натуживания дыханием, то это значит, что условно-рефлекторная связь движение–дыхание образована, и тренер может приступать к устранению наиболее серьезных ошибок в технике движений, а по мере их ликвидации увеличивать продолжительность и темп упражнения. Если же по мере увеличения темпа будет нарушаться дыхание, то следует вновь вернуться к медленному темпу. Применение медленного темпа – один из путей эффективного обучения правильным движениям рук, ног и туловища, а также рационального дыхания гиревика.

Двигательные действия можно выполнять в парах с поддержкой партнера, предварительно объяснив способ поддержки, очередность выполнения, задачи выполняющего движения и поддерживающего. При использовании этого методического приема поддерживающий становится помощником тренера. Он подсказывает по секундомеру темп выполнения упражнения, указывает выполняющему на допускаемые ошибки и помогает их устранить. Как правило, этот прием применяется после изучения всех упражнений. В процессе обучения используются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на координацию дыхания. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного вдоха и последующего выдоха при выполнении полуприседа в толчке, ему предлагается не делать выдоха в полуприседе и выталкивать гири вверх. После этого обучаемому спортсмену становится понятно, что координация движений зависит от рационального дыхания. Для того чтобы научить правильной технике упражнения, нужно опробовать несколько ее вариантов и выбрать подходящий. С этой целью в процессе занятий следует чередовать углы сгибания рук и ног, во время движений создавать различные мышечные усилия при выполнении рабочих движений, а также делать подъемы гирь, постоянно меняя темп. Такой методический прием способствует освоению варианта техники, отвечающего анатомо-физиологическим особенностям каждого занимающегося.

При изучении упражнений и элементов техники используются образные выражения и сравнения, облегчающие понимание сущности задания. Например: «Стукни каблуками», «Закрой руками уши» (при изучении фиксации гирь вверху), «Втыкай руки резче», «Работай ногами жестче», «Втыкай пятки в пол», «Прячься по гири», «Встань ровно – по вертикали», «Выстреливай ногами» и т.п.

Наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов в зависимости от задач урока.

## 5. Общая схема обучения упражнениям

Общая схема обучения упражнениям складывается из следующих этапов:

- демонстрация изучаемого способа поднимания гирь и его элементов;
- теоретическое обоснование (объяснение) техники данного способа и его элементов;
- опробование способа (попытка поднимать гири (гирю) изучаемым способом), в сочетании с заданным дыханием в отдельных фазах подъема;
- практическое ознакомление с формой двигательных действий;
- овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений;
- освоение упражнения и рационального дыхания в целом;
- совершенствование техники упражнения и его элементов.

При *демонстрации способа поднимания гирь* в целом следует рассказать об основных особенностях техники изучаемого способа (положение туловища, характер дыхания, форма движений рук и ног, их согласование с дыханием и т.д.). Демонстрируя элементы способа поднимания гирь, необходимо четко указывать положение конечностей, выделять работу каждого их звена, обращать внимание на положение дужки гири при различных захватах, указывать моменты наибольшего приложения усилий в рабочем движении, давать характеристику темпа и ритма движений. Здесь же следует показывать подготовительные упражнения, с помощью которых осваиваются различные элементы изучаемого способа поднимания гирь.

После демонстрации и объяснения техники изучаемого способа необходимо рассказать занимающимся о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении, в том числе о популярности, уровне рекордов, о значении в развитии двигательных навыков, физических качеств и функциональных возможностей организма. Затем занимающимся необходимо попытаться поднимать гири таким способом.

*Практическое ознакомление с формой двигательных действий* предусматривает выполнение основных имитационных упражнений, создающих у занимающихся представление об амплитуде, направлении и скорости движений конечностей, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле подъема гирь и т.д.

*Овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений* осуществляется с облегченными гирями. Для успешного освоения движений необходимо, прежде всего, научиться принимать правильное исходное положение для выполнения соревновательных упражнений, а также положение всех кинематических звеньев спортсмена в положении фиксации гирь (гири) вверху. С этой целью перед изучением упражнений в обязательном порядке проводится опробование данного исходного положения и положения фиксации. При обучении различным двигательным действиям при поднимании гирь используются многочисленные упражнения. Они должны выполняться так, чтобы двигательный арсенал обучающихся спортсменов последовательно расширялся. Однако не следует увлекаться увеличением числа упражнений. Нужно применять такие, которые были бы направлены на решение конкретной задачи, использовались бы для приобретения определенного навыка. Отдельные элементы техники выполнения упражнений гиревого спорта изучаются в таком порядке.

1. При выполнении упражнения как без гирь, так и с одной гирей проводится подробное ознакомление с движениями и их предварительное изучение.
2. Выполнение упражнений с облегченными гирями. В этом случае в условиях естественного взаимодействия спортсмена с гирями осуществляется освоение навыка выполнения упражнений.

3. Выполнение упражнений с гирями соревновательного веса. Такое выполнение упражнений используется для совершенствования навыка поднимания гирь и развития физических качеств.

При изучении элементов техники и их согласования с дыханием распространены следующие варианты.

Вариант 1. Элемент техники изучается при произвольном дыхании последовательно: без гирь, с одной гирей. Далее он в такой же последовательности изучается уже в согласовании с дыханием.

Вариант 2. Элемент техники изучается при произвольном и задержанном на вдохе дыхании и с облегченными гирями. Затем этот же элемент изучается вновь с тем же отягощением, но уже в согласовании с дыханием.

Вариант 3. Элемент техники изучается с гирями соревновательного веса. Подготовительное упражнение, направленное на освоение этого элемента, вначале изучается при произвольном, затем при задержанном дыхании и, наконец, в согласовании с дыханием. Далее в такой же последовательности выполняются все последующие подготовительные и специально-подготовительные упражнения с гирями соревновательного веса. По этому же принципу осуществляется изучение техники соревновательных упражнений: каждое упражнение сначала выполняется на задержанном и произвольном дыхании, а затем в строгом согласовании с дыханием.

Вариант 4. Элемент техники изучается с утяжелёнными гирями одной рукой с помощью тренера.

Выбор того или иного варианта определяется главным образом степенью физической и технической подготовленности занимающихся. Если подготовленность средняя, то целесообразно использовать третий вариант, при плохой – первый, или второй, или четвертый.

Однако в процессе обучения необходимо комбинировать все варианты.

*При изучении упражнения в целом* следует выполнять их в заданные отрезки времени в оптимальном темпе, но при этом подчинять движения дыханию. Только

сочетание движений с дыханием может способствовать качественному освоению всех способов поднимания гирь в полной координации процесса напряжения и расслабления работающих мышц в соответствии с ритмо-темповым рисунком упражнения. В процессе обучения необходимо обращать внимание занимающихся на основные ошибки и устранять их в первую очередь. Как правило, эти ошибки создают дополнительные моменты сил, которые приводят к избыточным движениям, мешают правильному выполнению рабочих движений, нарушают координацию и т.д. После выполнения любых упражнений, особенно после тех, которые связаны с задержкой дыхания, следует проделывать несколько дыхательных упражнений.

*Для получения навыков в технике поднимания гирь (гири) и его элементов используются облегченные гири, которые поднимаются в течение небольших отрезков времени и в невысоком темпе. При этом необходимо согласовать движения ног, туловища, рук с дыханием (вдох выполнять в моменты ослабления действия сил тяжести гирь на грудную клетку). По мере совершенствования техники и функциональной подготовленности продолжительность и темп поднимания гирь увеличиваются.*

## **6. Учебно-тренировочное занятие**

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации занятий по гиревому спорту. Оно имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: *подготовительной, основной и заключительной*. Первая часть занятия проводится как без отягощений, так и с облегченными гирями, вторая – только с гирями и третья – как с гирями, так и без них.

**Подготовительная часть** занятия (20 мин) посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных и подготовительных упражнений с гирями.



**В основной части** (60 мин) изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия могут выполняться упражнения с соревновательными элементами.

**В заключительной части** занятия (10 мин) предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное выполнение упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышц, построение и проверку присутствующих, подведение итогов занятия, организованный уход. Продолжительность учебно-тренировочного занятия и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий проведения занятия. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение. До начала занятий по гиревому спорту занимающихся подробно знакомят с мерами безопасности при выполнении упражнений с гирями. Организация занятия определяется его конкретными задачами. На каждое занятие тренер (преподаватель) составляет план-конспект, в котором определяются задачи на проводимое учебно-тренировочное занятие. В первой и второй графах плана-конспекта последовательно указываются части урока, их продолжительность. Для каждой части подробно записываются названия всех упражнений и их дозировка. Она может выражаться количеством повторений, временем выполнения упражнений, темпом и пр. В третьей графе записываются организационно-методические указания к занятию, порядок выполнения упражнения, расположения занимающихся на помостах и методические приемы, обеспечивающие безошибочное выполнение упражнений и эффективное освоение элементов техники и их согласований. Тренер (преподаватель) должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений. Особое внимание должно уделяться умелому дозированию нагрузки: надо определить вес гирь, количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений и т.п. Эффективность занятия во многом зависит от правильного подбора упражнений с гирями, который определяется задачами каждого занятия. Упражнения с гирями

должны подбираться согласно изучаемому способу поднимания и его элементам. Последовательность выполнения подобранных упражнений обуславливается основными методическими принципами обучения и должна соответствовать двигательным и функциональным особенностям занимающихся каждой группы. Однако при проведении занятий необходимо предусматривать также выполнение упражнений из всех основных групп: строевые, ходьба и бег, общеразвивающие, гимнастические и имитационные упражнения.

На занятиях по гиревому спорту применяются следующие методы организации выполнения упражнений: *фронтальный, групповой, индивидуальный и поточный*.

**Фронтальный метод** предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися. Он используется для проведения упражнений с гирями при достаточном их количестве, а также при разучивании упражнений без гирь и с одной гирей. Преимущество этого метода состоит в одновременном проведении занятия с большим количеством занимающихся на начальном этапе обучения, в результате чего повышается плотность занятия и увеличивается физическая нагрузка.

**Групповой метод.** Учащиеся распределяются на несколько групп (подгрупп, бригад) в зависимости от подготовленности и изучаемого материала. Каждая группа под руководством тренера или его помощников (из числа хороших гиревиков) занимается на своем помосте (в части спортивного зала).

**Индивидуальный метод** чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами. Он используется также на контрольных занятиях. В этом случае занимающийся выполняет упражнение, а тренер комментирует ход его выполнения, выделяя положительные и отрицательные стороны в технике движений.

**Поточный метод.** Этот метод применяется для закрепления навыков в поднимании гирь при массовой подготовке спортсменов (например, студентов, военнослужащих и др.). Занимающиеся разделяются на небольшие группы. Каждая сосредоточивается на своем месте (возле помоста). По команде тренера

занимающиеся по одному из каждой группы (по очереди) одновременно выполняют упражнения непрерывными потоками.

## **7. Структура и содержание обучения подниманию гирь**

Обучение подниманию гирь состоит из двух основных видов: начального обучения и обучения упражнениям гиревого спорта. Оба вида предусматривают массовое овладение навыком поднимания тяжестей занимающимися, в том числе учащимися общеобразовательной средней школы, студентами, военнослужащими и др. Овладение навыком поднимания тяжестей начинается после того, как занимающиеся освоили элементарную технику, научились принимать правильное положение туловища в начальных и конечных фазах движения. Процесс формирования навыка поднимания тяжестей можно осуществлять в три периода. Содержание первого периода заключается в изучении отдельных движений при поднимании гирь и соединении их в одно целостное двигательное действие. Во втором устраняются излишние движения и излишние мышечные напряжения, улучшается навык. Третий период связан с дальнейшим совершенствованием навыка в поднимании гирь (гири) путем уточнения и изменения техники движений на основе развития физических качеств и повышения функциональных возможностей гиревика.

В соответствии с закономерностями образования двигательного навыка в обучении целесообразно использовать следующие этапы.

**1. Первоначальное изучение.** Работа на этом этапе сводится к овладению техникой способа поднимания гирь в его основном варианте. Занимающиеся получают представление о способе поднимания гири, выполняют его практически, изучают отдельные элементы, осваивают способ в целом, устраняют избыточные движения и излишние мышечные напряжения.

**2. Углубленное разучивание.** На этом этапе уточняются и осваиваются детали техники способа поднимания гири. Движения улучшаются с тенденцией на повышение качества. Основной задачей углубленного разучивания является

обеспечение в дальнейшем образования наиболее совершенного навыка выполнения соревновательного упражнения. Для ее решения в основном используется метод целостного изучения упражнений в его естественном виде (без использования вспомогательных средств). Основное внимание уделяется выполнению соревновательных упражнений в строгой координации с дыханием.

**3. Совершенствование техники соревновательных упражнений.** На протяжении третьего этапа занимающиеся осваивают способ поднимания гирь (гири) и формируют свой стиль (индивидуальная манера выполнения движений). Этот этап обучения охватывает последнюю стадию обучения и весь период спортивной тренировки, так как совершенствование навыка в выполнении спортивных упражнений является составной частью этого процесса. Для совершенствования техники гиревого спорта используются средства и методы, применяемые в процессе обучения и спортивной тренировки. Учебные и подготовительные группы комплектуются с учетом уровня подготовленности в поднимании тяжестей и возраста занимающихся.

## **8. Начальное обучение**

Начальное обучение в гиревом спорте предусматривает овладение *подготовительными упражнениями* для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь. Основное их назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания.

Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями состоят из нескольких групп и изучаются в такой последовательности: *элементарные движения рук и ног; положение туловища в различных фазах движения; упражнения для координации дыхания с движениями; статические позы.*

**Элементарные движения рук и ног.** При выполнении упражнений эти группы конечностей следует располагать так, чтобы в одном случае при их движении можно было ощущать силу тяжести гирь при фиксации гирь вверху или необходимую опору рук (локтей) на гребнях подвздошных костей в упражнении толчок. В другом случае – наименьшее сопротивление и свободное движение конечности в заданном направлении в фазе полета гирь (гири) при поднимании их вверх или опускании вниз. Все движения могут выполняться в такой последовательности: напряженными конечностями (сначала медленно, затем быстро), расслабленными конечностями (сначала медленно, затем быстро). Такие движения знакомят занимающихся с величинами мышечных усилий, возникающих в зависимости от положения и степени напряжения мышц конечностей. Элементарные движения (круговые, маховые, рывковые, толчковые и др.) выполняются с гирями во всех направлениях. Они помогают правильно располагать конечности при последующем освоении техники упражнений. Рекомендуется выполнять следующие упражнения: маховые движения с облегченными гирями прямыми ненапряженными (расслабленными) руками влево, вправо, вперед, назад, одновременно и попеременно, скрестно, меняя положение ладоней (внутри, наружу, повернуты к туловищу). Эти же движения выполнять с изменением наклона туловища, с приседами (изменяя глубину приседа).

**Положение туловища в различных фазах движения.** Упражнения этой группы направлены на дальнейшее ознакомление со способами поднимания тяжестей. Они выполняются в различных положениях (наклон вперед, назад, левым или правым боком вперед), с различной скоростью и с изменением направления движения (сначала вперед, затем назад, в различные стороны и т.д.). При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения: обычным шагом, скрестными шагами, спиной вперед, в различные стороны и т.д. Эти способы можно использовать в различных сочетаниях: изменять направления и способ передвижения, менять скорость передвижения и положения рук, изменять движения рук (попеременные на одновременные и наоборот) и направление движения или скорость и др.

**Упражнения для дыхания** являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и основным средством обучения рациональному, без задержек и натуживания, дыханию в соревновательных упражнениях. В обычных условиях акт дыхания у человека выполняется без какой-либо видимой задержки между вдохом и выдохом, выдохом и вдохом. Этому непрерывному физиологическому акту должно соответствовать дыхание во время выполнения упражнений с тяжестями.

**Статические позы.** Эта группа упражнений направлена на совершенствование координированного чередования напряжения и расслабления различных групп мышц в статичных позах. Упражнения выполняются в различных положениях: в исходном положении перед стартом в упражнениях рывок и толчок, в исходном положении перед очередным выталкиванием, а также при фиксации гирь (гири) вверху.

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать многолетний педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое воспитание спортсмена и его совершенствование в соревновательных упражнениях. Основной целью спортивной тренировки является достижение высокого уровня спортивного мастерства и подготовка спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общих и специальных знаний;
- достижение высокого уровня развития физических и психических качеств;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности спортсмена;
- повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильного решения всех этих задач. Важные условия спортивной тренировки – оптимальное сочетание тренировочной работы с трудовой деятельностью, в частности с учебой; соблюдение правильного гигиенического и бытового режима; обеспечение условий

для проведения всесторонней физической подготовки (спортивная база, инвентарь, тренерский состав, расписание занятий и т.д.) и др.

## 9. Средства тренировки

Основными средствами тренировки гиревика являются физические упражнения, которые в ряде случаев заимствованы из других видов спорта. Они объединяются в две группы: занятия без гирь и с гирями.

### Упражнения без гирь

**Строевые и порядковые упражнения** применяются для рационального 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. С их помощью можно задавать различную физическую нагрузку и развивать необходимые для спортсмена 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.

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

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

**Элементы тяжелой атлетики**, применяемые при подготовке гиревика – это различные упражнения со штангой, способствующие улучшению силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений, поднимание штанги на грудь, приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой в положении сидя и лежа на спине. Кроме того, гиревикам рекомендуется выполнять упражнения с легкой и тяжелой штангой сериями. После каждой из них 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.

**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, 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.

**Подвижные спортивные 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. Таким образом, 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.

В зависимости от продолжительности тренируемого упражнения гиревого спорта, упражнения в силовой подготовке различаются по весу отягощений и времени выполнения. Так, выполнение упражнения с тяжелыми снарядами может быть по времени меньше соревновательного и более низким темпом, чем при выполнении упражнения с более легкими предметами.

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

**Упражнения для повышения физической выносливости гиревика.** Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, которая определяет уровень спортивных

результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями. К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах – в различном темпе (от среднего до предельного).

### **Упражнения с гирями**

В зависимости от целей тренировочного занятия упражнения с гирями подразделяются: на подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

Подготовительными упражнениями являются различные махи гирь с переключением 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. В доступной литературе широко представлены различные комплексы подготовительных и специально-подготовительных упражнений.

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

## **10. Методы тренировки**

В тренировочном процессе методы выполнения упражнения выбираются в зависимости от задач, решаемых спортсменом в тот или иной период спортивной подготовки. Выбор определенного метода зависит от запланированного суммарного объема и интенсивности нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам.

В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.

### **Равномерный метод**

Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки. В зависимости от подготовленности спортсмена вес гирь, темп и продолжительность выполнения упражнения будет различным. Например, выполнение упражнения толчок с гирями 24 кг в течение 10 минут в темпе 10 подъемов в минуту можно рассматривать как медленный для мастеров спорта, но для новичков, готовящихся к выполнению норм первого разряда, он является недоступным. Существуют некоторые закономерности, позволяющие выбрать оптимальный темп подъемов. Для начинающих гиревиков – это выполнение упражнения в пределах собственных аэробных возможностей. Темп и продолжительность выполнения упражнения должна быть доступной для гиревика. Одним из признаков выполнения упражнения в аэробном режиме является возможность разговаривать. Но как только дыхание затрудняется и становится невозможным вести разговор, значит, темп является повышенным. Повышение аэробных возможностей организма в процессе тренировок позволяет в дальнейшем выдерживать более высокий темп. Наиболее распространенный среди спортсменов способ определения темпа выполнения упражнения – измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Исходя из максимального значения ЧСС, определяемой при физической нагрузке предельной интенсивности, рекомендуется вычислить значение, равное 75%. Это значение

принято считать верхним пределом аэробной зоны. Наиболее простой, но менее точный способ определения максимального значения ЧСС состоит в следующем: из числа 220 вычитается возраст спортсмена в годах. Для определения уровня ЧСС во время тренировочного занятия необходимо остановиться и нащупать пульсирующую артерию на шее. Количество ударов за 10 секунд умножается на 6. Если полученное значение превышает 75% от максимальной ЧСС, значит, упражнение выполняется слишком быстро и следует снизить темп выполнения упражнения или выполнять упражнения с гирями меньшего веса. Вместе с тем необходимо выработать ритмичное дыхание в соответствии с выбранным темпом. Неритмичное дыхание, натуживание резко повышает интенсивность физической нагрузки, которая отражается в резком повышении ЧСС. Например, 40-летний гиревик, максимальная ЧСС которого равна 180 уд./мин, должен выполнять упражнение в таком темпе, который позволяет сохранять ЧСС на уровне 135 уд./мин. Это соответствует 22–23 ударам за 10 секунд измерения. Более точные значения ЧСС можно получить, используя пульсометр. Пульсометр с помощью компьютера графически представляет характер изменения ЧСС на протяжении всего времени выполнения упражнения. Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц гиревика, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. В ходе подготовки к соревнованиям необходимо выполнять определенный объем нагрузки такой интенсивности, которая приводит к повышению результатов.

### **Переменный метод**

Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12, 16, 20, 16, 12 кг. Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Он выдерживается

постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь.

Как один из методов повышения уровня силовых, скоростных качеств и силовой выносливости он может применяться далеко не всеми гиревиками. Это, на наш взгляд, связано с большим и изнурительным объемом работы, который предполагает переменный метод. Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей организма спортсмена. Помимо увеличения мышечной силы, упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных до гирь весом более соревновательных), повышают стабильность техники, повышают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений. Переменный метод выполнения упражнений могут применять спортсмены при условии высокого уровня физической подготовленности. Без достаточной силовой подготовленности, высокого уровня общей и силовой выносливости спортсмена данный метод противопоказан. Сторонники тренировок с гирями разного веса на одном занятии рекомендуют выполнять упражнения упорядоченно. Они как бы выстраивают «пирамиду». После разминочных упражнений в подготовительной части занятия, подходы начинают выполнять с легких гирь, переходя к более тяжелым. Выстраивается восходящая и нисходящая «лестница». Например: 12, 16, 20, 24 кг. Затем происходит спуск по этой «лестнице»: 24, 20, 16, 12 кг. Количество подъемов и количество повторов определяется индивидуально. Однако темп выполнения подъемов по мере увеличения веса гирь не должен снижаться. Подъем и спуск по «лестнице» в одном темпе необходим для выработки рациональной техники. Распространенная ошибка заключается в том, что гиревики, приступив к самому тяжелому весу в «пирамиде», замедляют темп, стремясь сберечь силы и наладить дыхательный ритм, который сбивается из-за большой нагрузки. Очень часто это является результатом нерациональной техники при поднимании тяжелых гирь. Следует отметить, что техника поднимания гирь у новичков сильно меняется при переходе от легких гирь к более тяжелым. Чересчур напряженный и технически несовершенный подъем тяжелых гирь приводит к образованию кислородной

задолженности. Тренировки в подъеме гирь переменным методом позволяют определить свои силовые и скоростно-силовые возможности. В процессе тренировки необходимо выбирать для себя такой темп выполнения упражнений, который позволяет достичь вершины «пирамиды» без переутомления. Далее, ступенчато снижая вес гирь, спортсмен плавно возвращается к привычному для себя на данном этапе технической подготовленности ритму движений. Приведенная тренировочная схема поможет начинающему гиревика привыкнуть к подобным переходам, которые после нескольких занятий становятся плавными и незаметными. Несмотря на то, что тренировка с гирями разного веса прежде всего повышает скоростно-силовые качества гиревика, она также представляет собой отличный метод совершенствования выносливости. Четыре-пять повторов данной схемы равнозначны подъему гирь равномерным методом в течение 30–40 минут. Тренировка по «пирамиде» вовсе не означает уменьшение объема нагрузки, выражаемой в килограммах. Основная задача, решаемая на тренировочных занятиях, – снижение энергозатрат. Наиболее распространенная и серьезная ошибка – это избыточные движения рук при подъеме облегченных гирь. При этом подъем гирь выполняется за счет более быстрых, но относительно слабых мышц рук. С увеличением активности мышц рук, как правило, возникают избыточные наклоны и сгибания туловища, произвольные переступания на помосте. Спортсменам необходимо добиваться того, чтобы большую часть времени руки оставались связующим звеном между гирей и туловищем гиревика, чтобы большая сила мышц рук проявилась лишь в короткий момент фиксации гирь наверху в толчке или в момент подрыва гири вверх в рывке (мышцы кисти). Следующий путь экономии энергозатрат – координированные, без излишнего напряжения движения туловища. Выталкивание гирь вверх в толчке, а также подрыв гирь в рывке необходимо выполнять за счет работы ног. Многие новички в исходном положении перед выталкиванием гирь вверх напрягают мышцы шеи и плеч, что приводит к дополнительному расходу энергии и мешает установке локтей на гребнях подвздошных костей, а также затрудняет дыхание. При подъеме легких гирь спортсмены не обращают на это внимание, однако при переходе к более тяжелым

они вынуждены искать более рациональную технику. Упражнения с гирями большого веса (28, 32кг) создают значительные напряжения и нагрузки в опорно-двигательном аппарате (голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, позвоночник и т.д.). Поэтому на первых занятиях, посвященных отработке техники с тяжелыми гирями, необходимо быть более осторожными, чем при ознакомлении с основами техники с легкими гирями. При этом проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву и невысокий каблук, а также плотно прилегать к пяткам. Это позволяет стабилизировать положение пяток и исключить возникновение вращательного движения стопы, которое может привести к перенапряжению мышц ног и к повреждениям коленного и голеностопного суставов. Возникает вопрос, каким образом переменный метод вводить в недельный план тренировок? На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. Постепенно, совершенствуя силовые качества, гиревик может увеличивать интенсивность нагрузки. Однако, даже достигнув максимального объема тренировочной нагрузки, спортсмен должен 1–2 (иногда 3–4) дня в неделю посвящать отдыху. Применение переменного метода на каждом занятии может стать для спортсмена причиной получения различных травм. Поэтому недельный тренировочный объем должен быть слегка уменьшен. Так как наряду с повышением уровня скоростно-силовых качеств необходимо уделять время и для повышения уровня выносливости. Недельное тренировочное расписание начинающего гиревика, направленное на овладение техникой поднимания гирь и повышение уровня скоростно-силовых способностей, может выглядеть следующим образом :

### **Примерное тренировочное расписание**

**День недели: Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье**

**Метод тренировки равномерный «пирамида» равномерный «пирамида»**

**ЧСС, уд./мин 130–140 140–180 130–140 140–180**

В дни, когда спортсмен не тренируется по «пирамиде», следует поднимать гири равномерным методом. Темп может быть 6–8 подъемов в минуту в упражнении толчок и 10–12 подъемов в минуту в упражнении рывок за 10–20 минут в каждом подходе. Продолжительные подходы включаются в это недельное расписание для того, чтобы поддерживать необходимый уровень выносливости. Следует еще раз отметить, что «пирамида» – надежный метод повышения мышечной силы и скоростно-силовых способностей гиревика. И хотя эти факторы не играют решающей роли в соревновательной деятельности, они могут дать спортсмену то небольшое преимущество перед соперниками, которое позволит повысить темп на 1–2 подъема в минуту на тактически продуманных отрезках соревновательного времени.

### **Интервальный метод**

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации. Упражнение выполняется в высоком темпе серийно – продолжительностью 1–2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха.  $(15+15+15+15+15)/24$  кг. За одно тренировочное занятие таких подходов может быть проведено несколько.

Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость, совершенствовать ритмо-темповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям. Выполнить разрядные нормы и даже неплохо выступить на соревнованиях можно, используя тренировочную программу, основанную на продолжительном и равномерном поднимании гирь в аэробном режиме. Однако очевидно, что гиревик, придерживающийся только такого метода тренировки, не сможет полностью раскрыть свой потенциал. Соревнования в гиревом спорте – это, прежде всего, испытание силовой выносливости. Исследования изменения частоты сердечных сокращений в процессе соревновательных «прикидок» у многих спортсменов высокой квалификации показывают, что, начиная с пятой или шестой



минуты, уровень ЧСС превышает 180 уд./мин. Следовательно, примерно с середины соревновательного времени гиревики выполняют упражнения в анаэробном режиме. По этой причине в процессе тренировки необходимо совершать определенный объем работы, направленный на повышение анаэробной производительности организма. В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом совершенствуется опорно-двигательный аппарат, ритм дыхания, улучшается координация движений. Кроме того, повышается уровень максимального потребления кислорода, при котором гиревик может совершать двигательные действия в аэробном режиме. Помимо того, что интервальная тренировка улучшает скоростные качества, ее особо важной функцией в подготовке гиревика является совершенствование техники упражнений, выполняемых в более высоком темпе. При определенном уровне общей выносливости и силовых качеств, уровень которых повышается на тренировочных занятиях, проводимых с использованием равномерного и переменного методов, гиревик с меньшими усилиями справляется с физическими нагрузками интервальных занятий. Однако новичкам тренировки с использованием интервального метода следует проводить не более 1–2 раз в неделю, даже в период подготовки к соревнованиям. Интервальный метод не пользуется популярностью у начинающих гиревиков, а также у тех спортсменов, которые занимаются «для себя». Основная причина в том, что они хотят уйти от монотонных, трудоемких и изнурительных интервальных занятий, составляющих основу тренировки гиревиков высокой квалификации. Однако интервальный метод обладает рядом преимуществ. Здесь спортсмену точно известно время и количество подъемов за одну минуту, интервалы отдыха. А при равномерном и переменном методах все регулируется по самочувствию. И что особенно важно – при интервальном методе объективнее оценивается достигнутый уровень мастерства. Отмечая в дневнике тренировок результаты каждого занятия, можно представить динамику повышения скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Психологически такая тренировка воспринимается легко, и она скоротечна по времени.

В литературе, посвященной методам тренировок, можно найти множество вариантов тренировок интервальным методом. Если спортсмен будет способен разбираться в теоретических и практических основах гиревого спорта, то он сам или совместно с тренером сможет написать любой план для любого периода подготовки в многолетнем процессе совершенствования спортивного мастерства. Он не будет повторять чужих ошибок (тренеров или других спортсменов) и с наименьшими потерями времени и здоровья будет переживать счастливое спортивное долголетие.

В гиревом спорте выделяют два варианта интервального метода выполнения упражнений. Первый – это **спринт**, т.е. серийное выполнение упражнений в течение 15–30 секунд в максимальном темпе. Второй – это **темповый вариант**, т.е. выполнение упражнений в течение 1–2 минут. Примерный темп выполнения упражнения толчок – 6, 8, 10, 12 подъемов в минуту, а упражнения рывок – 10, 15, 17, 20 подъемов в минуту. Гиревики высокой квалификации на соревнованиях не поднимают гири в максимальном темпе, а, принимая в расчет возможное финишное ускорение, придерживаются такого темпа, который позволит им закончить выступление в околопредельном темпе. Таким образом, интервальный спринт не играет большой роли в подготовке гиревика к выступлению. Что же касается темпового варианта выполнения упражнений, то он существенно повышает результативность выступления гиревиков. При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена. Темп выполнения упражнения хотя и превышает соревновательный, но гиревик в состоянии поддерживать его в течение значительного отрезка времени. При этом не возникает большой кислородной задолженности. У каждого спортсмена свой темп выполнения упражнения. Например, гиревик, поднимающий на соревнованиях гири в упражнении толчок в темпе 10 раз/мин, при интервальном выполнении этого упражнения может поднимать в темпе 12–15 раз/мин и более. Достичь такого результата спортсмену не трудно, главное поддерживать выбранный темп и не переутомляться к концу каждой 1-й (2-й) минуты. Выполнение упражнений в высоком темпе происходит с большой интенсивностью движений и способствует повышению уровня скоростно-силовых способностей. В этом

отношении он напоминает тренировку переменным методом. Поскольку в каждом повторе гиревик выполняет упражнение с усилием, близким к максимальному, увеличиваются восстановительные периоды. Можно также сократить число повторов. По мере роста физической подготовленности гиревика восстановительные периоды могут постепенно уменьшаться, а число повторов – увеличиваться. Распространенная ошибка тренирующихся интервальным методом гиревиков заключается в следующем: обращая большое внимание на выполнение серий, они забывают о таком важном аспекте, как интервал отдыха. Между подходами должно оставаться столько времени, сколько необходимо для того, чтобы поддерживать наиболее эффективный темп подъемов в каждом из них. Длительность интервала отдыха спортсмен должен определить исходя из своих возможностей. По мере повышения уровня подготовленности, спортсмен начинает привыкать к интервальным занятиям и будет в состоянии сократить восстановительный период между отдельными сериями.

### **Повторный метод**

В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. В повторном методе величина физической нагрузки на организм гиревика определяется суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. Например, выполняется упражнение рывок в темпе, который гиревик способен выдерживать в течение 3–5 минут. Затем спортсмен, отдохнув (в отличие от интервального метода) до полного восстановления, еще раз повторяет упражнение в том же темпе. Наиболее распространенная ошибка начинающих гиревиков заключается в том, что, приступая к тренировкам в анаэробном режиме, они слишком рано начинают выполнять упражнения в высоком темпе. Между тем организм должен адаптироваться к темповым сериям подъемов за короткие отрезки времени, так как начинающий гиревик переходит к ним от относительно невысокого темпа подъемов гирь. Одна из основных задач гиревика на начальном этапе – повышение уровня

скоростно-силовых способностей, не ухудшая при этом общей физической выносливости и техники двигательных действий. Один из способов избежать перенапряжения в начале тренировок повторным методом – выполнять подъемы в высоком темпе без учета количества подъемов и времени выполнения упражнения. Это избавит спортсмена от желания сразу показать максимальный результат. Для того чтобы смягчить последствия резкого перехода к анаэробной тренировке, необходимо в начале выполнять упражнения повторно с интенсивностью меньше максимальной. Отдых должен быть до полного восстановления.

После нескольких занятий спортсмен привыкает к более высокому темпу выполнения упражнения, он перестает вызывать у него чувство неудобства, так как движения становятся более координированными и рациональными. При повторяющихся подходах гиревнику необходимо помнить о главной задаче: умении поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревнику необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходном положении перед выталкиванием гирь и во время их фиксации как в толчке, так и в рывке ноги были не напряжены, дыхание не задерживалось. Если на последних подъемах у спортсмена появляется ощущение скованности мышц, это означает, что он не выполнил основную задачу повторного метода, которая состоит в выработке эффективной техники выполнения упражнения в высоком темпе. В интервалах отдыха между подходами гиревикам рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения невысокой интенсивности. Это способствует выведению шлаков из мышечных тканей и утилизации молочной кислоты. Полная остановка сразу после выполнения упражнения часто вызывает у гиревика ощущение вязкости мышц, и он с трудом начинает следующий подход. В повторном методе тренировки каждый интервал отдыха (его продолжительность) не только выражает готовность организма к выполнению последующей работы, но также характеризует реакцию организма на выполненный (суммарный) объем работы. Это позволяет по изменению продолжительности отдыха определять состояние спортсмена и судить о том влиянии, которое оказала выполненная часть работы на организм гиревика. Так как в повторном методе не используются заранее спланированные интервалы

отдыха, он является прекрасным средством улучшения техники движений. Гиревик в интервалах отдыха может выслушивать замечания тренера, а затем осваивать наилучшие способы выполнения двигательных действий в соревновательных упражнениях.

### **Соревновательный метод**

Рассматривая традиционные методы анаэробной тренировки, выше упоминалось, что для большинства начинающих гиревиков применение переменного и интервального метода на тренировках является своеобразным изнурительным трудом. Тем не менее тренировка в выполнении упражнений в высоком темпе и с различными по весу гирями полезна. Она дает спортсмену представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений. Многие гиревики раз в две-три недели выполняют «прикидки».

Спортсмены с целью определения своего максимального на данный момент результата выступают на промежуточных соревнованиях или на тренировках выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 6, 10 и даже 30 минут.

Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» могут оказать на повышение уровня подготовленности гиревика иногда большее влияние, чем еженедельные интервальные занятия. Преимущество соревнований как метода тренировки состоит в том, что они не только помогают совершенствовать физические качества, но и воспитывают психические качества в условиях реального соперничества. Участие в соревнованиях, а также соревновательные «прикидки» позволяют выполнять необходимый объем работы с такой интенсивностью, которая способствует повышению скоростно-силовых способностей и силовой выносливости до необходимого уровня. Как уже отмечалось выше, существует множество различных вариантов тренировки спортсменов-гиревиков. Было бы неразумно рекомендовать какой-нибудь один метод или одно тренировочное расписание. Спортсмены и тренеры в настоящее время экспериментальным путем

определяют, какой вариант тренировочного занятия более всего отвечает их целям и задачам. Также без тщательного изучения и анализа условий и причин применения того или иного метода нецелесообразно перенимать методы тренировки выдающихся гиревиков международного класса, копировать и тренироваться согласно их планам тренировки. Подобные попытки могут привести к травмам. Для большинства начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки, на наш взгляд, являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсменов благотворно, значит, эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

## **11. Система занятий в гиревом спорте**

После рассмотрения различных методов тренировки необходимо перейти к разработке тренировочной программы, наиболее соответствующей потребностям гиревика. При выборе метода тренировки спортсменам необходимо, прежде всего, правильно оценить свою физическую подготовленность и определить свои ближайшие цели. Основа успешной подготовки к соревнованиям как для начинающего гиревика, так и для высококвалифицированного спортсмена – это высокий уровень общей и специальной физической выносливости. На этой основе повышаются специфическая для гиревика силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

Цель начинающего гиревика, впервые участвующего в соревнованиях, – «отстоять» 10 минут соревновательного времени. Достижение высоких результатов произойдет на последующих соревнованиях. Для спортсмена, готовящегося к своим первым соревнованиям, программа почти целиком должна состоять из тренировок в медленном и продолжительном выполнении упражнений гиревого спорта. Этот метод успешно применяется многими гиревиками, в частности в период восстановления после травмы, а также теми, кто возобновил тренировки после длительного перерыва. Короткие темповые подходы могут быть использованы для развития скоростно-силовых качеств. После успешного выступления на двух-трех

соревнованиях у спортсмена появляется желание попытаться предельно раскрыть свои возможности. Некоторые гиревики обращаются тогда к более разнообразной программе, увеличивают объем тренировочной нагрузки в анаэробном режиме. Многие опытные гиревики 1–2 раза в неделю проводят тренировки для развития скоростно-силовых качеств. Также они разрабатывают тренировочные циклы продолжительностью в несколько недель таким образом, чтобы нагрузка наибольшей интенсивности приходилась на период подготовки к тем или иным соревнованиям или к соревновательному периоду. При планировании одного макроцикла тренировочная программа делится на четыре периода, в которых решаются следующие задачи:

- 1) повышение общей физической подготовленности;
- 2) развитие специальной выносливости;
- 3) подготовка к соревнованиям;
- 4) восстановление организма.

**Подготовительный период** – время общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. Много времени также уделяется продолжительному бегу. Постепенно увеличивается тренировочный объем, а затем повышается интенсивность упражнений. К анаэробной тренировке спортсмен должен переходить осторожно, уделяя должное внимание симптомам переутомления. Успехи на первых соревнованиях будут зависеть от того, насколько хорошо развиты аэробные способности гиревика. Подготовительный период – самый длительный из всех перечисленных. Необходимо, по крайней мере, восемь недель (а по возможности и более) отводить продолжительным упражнениям как с гирями, так и в беге. В этот период также укрепляются суставы плечевого пояса, грудной клетки и позвоночника.

**Предсоревновательный период** длится от четырех до пяти недель. Его задачами являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

**Соревновательный период.** Последние несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В занятия включаются упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами. Чтобы избежать неприятных последствий резкого перехода к новым методам тренировки, интенсивность нагрузки на первых занятиях следует уменьшить. С наступлением соревновательного периода необходимо сокращать тренировочный объем, а непосредственно перед соревнованиями – дать отдых организму. На данном этапе иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы занятий. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну интервальную. Гиревики, придерживающиеся этой системы, могут рассчитывать на 1–2 месячный период оптимальной физической подготовленности к соревнованиям.

**Послесоревновательный период.** Как правило, о периоде спада свидетельствуют утрата мотивации и ухудшение результатов. Поэтому не стоит увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего 1–2 недели отдохнуть. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. Обычно 1–2 дня вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, хотя психическую усталость спортсменов может испытывать гораздо дольше.

## **12. Отдых как часть тренировочного процесса**

Отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в ходе тренировки. Кроме того, отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена и является психологической потребностью организма начинающего гиревика. После тренировки организм продолжает испытывать воздействие стресса. Организм



утрачивает равновесие метаболических процессов – содержание одних компонентов в крови и в мышцах снижается за счет повышения других. Во время отдыха происходит пополнение истощившихся запасов энергии, восстановление необходимых функций организма. В некоторых случаях он необходим для лечения различных травм. Однако физические нагрузки не рекомендуется полностью исключать. На выбор можно предложить длительный легкий бег в течение 20–30 минут, или выполнение упражнений равномерным методом с гирями 8–12 кг в течение 30–40 минут.

Основной совет – наблюдать за собственным организмом и отдыхать столько, сколько потребуется. Проводите измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если она находится в пределах постоянной величины, вы можете продолжать тренировки без ущерба для своего здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенной после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные события в вашей жизни, поэтому необходимо изучить особенности своего организма и прислушиваться к сигналам, которые он вам посылает.

Весь тренировочный процесс, те тонны поднятого металла за все время подготовки, все знания о гиревом спорте приводят спортсмена к одному событию – дню соревнований. Спортсмены приглашаются на помост, и начинаются соревнования в подгруппе. Одна из наиболее распространенных ошибок неопытных участников – начинать подъемы гирь в слишком высоком темпе. Это так же опасно, как выйти на помост, будучи неподготовленным к соревнованиям. И в том и в другом случае гиревик наталкивается на «скоростной барьер». Главное – найти такой темп выполнения упражнения, который гиревик сможет поддерживать на протяжении всего соревновательного времени. На начальном этапе рекомендуется избрать такой темп, который превышает на один подъем предполагаемый средний темп выполнения упражнения. Например, если спортсмен планирует средний темп в упражнении толчок 6 подъемов в минуту (60 подъемов за 10 минут), то он может стартовать в темпе 7 подъемов в минуту (но не более!). Конечно, это не универсальное правило, но такой подход принесет начинающему гиревнику пользу,

особенно если у него нет большого опыта участия в соревнованиях. Начальный темп упражнения имеет большое значение. Необходимо привести его в соответствие с предполагаемым результатом, который планируется достичь на соревнованиях. К определению начального темпа подъемов следует подойти реалистически, приняв в расчет восстановительный период после предыдущей тренировки и физическое самочувствие. Таким образом, удачен будет тот старт, во время которого гиревик учитывает запланированный темп. В дальнейшем, регулярно участвуя в соревнованиях, спортсмен может глубже изучить свои возможности. Необходимо помнить о том, что гораздо легче перейти от умеренного темпа к высокому, чем стараться все время поддерживать взятый на старте чересчур высокий темп. Предсоревновательная разминка имеет исключительное значение. У каждого гиревика есть свой комплекс упражнений, выполняемый перед выходом на помост. Он индивидуален и во многом зависит от степени подвижности отдельных суставов и эластичности мышц. Некоторые гиревики предпочитают сделать несколько движений и ждать своего вызова на помост, полагая, что таким образом сэкономят энергию для поднимания гирь на помосте. Они считают пустой тратой сил разминочный подход к гирям или что-нибудь в таком роде. Но даже будучи хорошо подготовленными спортсменами, вряд ли они достигнут запланированного результата. Как мы уже говорили ранее, предварительная разминка с помощью одной гири или даже с двумя в интенсивном темпе необходимы для того, чтобы «включились» аэробные метаболические процессы и началась утилизация молочной кислоты. В противном случае появляется ощущение вязкости мышц и усталости на первых двух минутах соревнований. Усилия, потраченные на это, не напрасны, поскольку организм готовится к тому, что произойдет с ним в последующие десять минут. Разминочный подход к гирям позволяет также убедиться, что спортивная одежда и пояс не создают неудобств, что шнурки на обуви завязаны с нужным усилием, а главное – освобождает от опасных и надоедливых сомнений.

### **13. Тактика выступления на соревнованиях**

Выходя на помост, гиревики ставят перед собой ряд задач. Многие рассчитывают на успешное для них завершение упражнений. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом. Наиболее распространенная стратегия неопытных гиревиков, участвующих в массовых соревнованиях, заключается в следующем: взять высокий темп подъемов, захватить лидерство и одержать победу. Обычно, если лидер в подгруппе слабых соперников способен оторваться от остальных спортсменов на значительное количество подъемов, желание догнать его исчезает у всех. Конечно, гиревик, придерживающийся именно такой тактической схемы, должен обладать исключительной верой в свои возможности и быть готовым к мучительному завершению последних минут, когда другие гиревики вот-вот могут его настигнуть. Другой способ отрыва состоит в том, что спортсмен повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв в очках в своей подгруппе. Обычно для таких спортсменов состязания становятся особенно напряженными. Спортсмен поддерживает высокий темп подъемов как можно дольше, а соперник, обладающий большим запасом специальной выносливости, может все-таки догнать его и показать больший результат. Таким образом, во-первых, необходимо выбрать наиболее разумный темп подъемов гирь. Во-вторых, если спортсмен способен на повышение темпа на протяжении двух-трех минут, соперники, возможно, откажутся от намерения догнать его по количеству подъемов. Если же он снижает темп и продолжает поднимать гири одинаковое количество раз с его ближайшим соперником, то этот соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и наш спортсмен может оказаться позади него. Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не стоит стремиться к этому каждый раз, тем более, если вы чувствуете себя не совсем в хорошей форме. Необходимо помнить, что «железо есть железо», и оно может победить любого. Однако один-два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

## Психологические нагрузки

Соревнования сильно отличаются от поднимания гирь «для себя» в выходные дни, от тренировок в знакомом спортивном зале. Почти каждый гиревик испытывает беспокойство, которое выражается в вопросах к самому себе: «Какой у меня будет результат?», «Смогу ли я победить?» и т.п. Физиологически предстартовое состояние характеризуется выделением адреналина, при этом кровь приливает к мышцам, покидая кожные ткани. Человек даже слегка бледнеет, в животе могут появиться неприятные ощущения, тело охватывает нервная дрожь. Такое состояние возникает у большинства спортсменов, но каждый скрывает это по-своему. Предстартовая разминка позволяет раскрепостить мышечно-связочный аппарат, а также активизировать деятельность дыхательной системы, подготовив ее к предстоящей нагрузке. После команды «Старт!» первые 1,5–2 минуты выполнения упражнения на помосте организм работает в режиме перегрузки. Судя по параметрам изменения ЧСС, в этот промежуток времени она быстро возрастает от 100–110 до 150–160 уд./мин. Этот период называется **периодом вработывания**. Он характеризуется возрастанием уровня энергетических единиц – аденозинтрифосфата (АТФ), поскольку кислород, уже содержащийся в крови, используется для удовлетворения возросших энергетических потребностей. Но вскоре концентрация кислорода в крови снижается, и, несмотря на то, что легкие и сердце работают с повышенной интенсивностью, происходит резкое понижение концентрации кислорода в крови. В результате начальной анаэробной работы временно образуются соли молочной кислоты, поэтому в мышцах возникает ощущение тяжести.

После первых двух минут деятельность сердечно-сосудистой системы возвращается к своему нормальному режиму (соответствующему уровню тренированности), при этом ликвидируется часть лактатной фракции кислородного долга. Соли молочной кислоты утилизируются, гиревик начинает чувствовать себя лучше, ему удается обрести нужный темп. Далее возрастание ЧСС происходит полого, от 160 до 170 уд./мин на восьмой минуте. Этот процесс физиологи называют «дрейфом» ЧСС, который характерен для субмаксимальной аэробной нагрузки.

Физиологические изменения в организме, происходящие из-за продолжительных силовых нагрузок, неизбежны. И главным образом они определяют уровень психологической нагрузки. Несмотря на специальную подготовку на тренировках, включающую адаптацию к специальной нагрузке, участнику соревнований приходится столкнуться с некоторыми факторами стресса. При повышенном темпе упражнения все эти изменения происходят с особой интенсивностью, и гиревик за две минуты до истечения 10-минутного соревновательного времени испытывает серьезные трудности. Следует отметить, что для гиревиков высокой квалификации считается неприличным уходить с помоста раньше команды «Стоп!». Выступление на соревнованиях связано с предельными нагрузками для достигнутого на данный момент уровня подготовленности спортсмена. В связи с этим гиревик должен обладать большой силой воли, чтобы бороться и с психологическими стрессами. В начале соревнования он может «выигрывать» или «проигрывать» своим соперникам. Физиологические изменения здесь зависят от того, насколько верным оказался выбранный темп. Как правило, темп подъемов может изменяться не более, чем на один подъем в минуту в сторону увеличения или снижения. Гиревнику необходимо строго выдерживать ритмо-темповый рисунок двигательных действий на протяжении нескольких десятков подъемов гирь. Однако по мере утомления организма спортсмена ритм его движений изменяется. Начиная с девятой минуты, возникшие изменения в организме гиревика приводят к болям в мышцах, суставах, снижается их сила. Даже у спортсменов высокого класса признаки усталости становятся явно выраженными. Мысленно спортсмен сам себе задает вопросы: «Сумею ли я благополучно выдержать эти мучения?», «Не остановиться ли, а на следующих соревнованиях показать лучший результат?», «Мне нечего доказывать, кому какое до меня дело?». На подобные вопросы следует отвечать так: «Остановка и отдых мне не помогут, так как осталось совсем немного. Позже мне будет обидно, что я поставил гири раньше времени!», «Я еще могу, остальным, может быть, еще труднее, чем мне!». Этот период соревновательного времени отмечается нарастанием психологических нагрузок: от ощущения психологического дискомфорта до «борьбы на выживание». Если кто-то, чьи возможности

расценивались как равные, опережает, то ваш темп подъемов может значительно упасть. В этом случае важно не поддаваться чувствам, не впадать в панику и продолжать выполнять подъемы в запланированном до начала соревнований темпе. И наоборот, если вы по количеству подъемов догоняете и перегоняете соперника со сходными данными или того, чей результат должен быть лучше, ваши показатели улучшаются. Иногда это сопровождается увеличением темпа, вызванным вашей психологической уверенностью в себе. Сойти победителем с помоста – это значит узнать и осознать, в чем заключалась возникшая проблема. Часто в «борьбе на выживание», т.е. в том положении, в каком гиревик оказался из-за ошибочного расчета темпа подъемов или из-за недостаточной подготовленности к соревнованиям, может помочь только сила воли и психическая устойчивость. Можно внести в соревновательный процесс следующий игровой элемент. Например, гиревик говорит себе: «Простою еще одну минуту». Затем ставит очередную цель: «Сделаю еще два подъема» и так далее. Рассуждая подобным образом и сознавая всю бессмысленность подобных рассуждений, гиревик все же знает, что такие «хитрости» помогают. Ведь отсутствие мотивации может привести к тому, что не будет сил для продолжения выполнения подъемов. Но когда становится очевидным, что гиревик закончит выступление, в нем рождается стремление победить. Так, в течение последних секунд соревновательного времени, несмотря на предшествующие критические моменты, можно видеть, как спортсмены увеличивают темп, чтобы опередить других. Так бывает на всех соревнованиях. Процесс формирования морально-волевых качеств, необходимой мотивации пока еще не имеет таких фундаментальных теоретических основ, как развитие физических качеств и обучение двигательным действиям. Когда-нибудь, благодаря достижениям науки в этой области, психологические качества спортсмена будут тренировать так же, как тренируют его физические качества в настоящее время. А пока лишь искусство тренера и самого спортсмена позволяет индивидуально решать вопросы морально-волевой подготовки к соревнованиям. После соревнований неприятные моменты, связанные с болью, утомлением, очень быстро тускнеют. Примерно через неделю снова появляется интерес к занятиям.

## Литература

1. *Воротынцев А.И.* - Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002г.
2. *Добровольский С.С.* - Техника гиревого двоеборья и методика её совершенствования. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004г.
3. *Зайцев Ю.М.* – Занимайтесь гиревым спортом. – М.: Советский спорт, 1991г.
4. *Курьсь В.Н.* – Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004г.
5. *Матвеев Л.П.* – Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991г.
6. *Морозов И.В.* – Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте. -Ежегодник, вып.№2. – Ростов на Дону, 2008г.

7. *Носов Г.В.* – Гиревой спорт: учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1985г.
8. *Рассказов В.С.* – Пути и перспективы развития гиревого спорта. – Липецк: МФГС, 2004г.
9. *Ратов И.П.* – Двигательные возможности человека. – Минск: Минсктиппроект, 1994г.
10. *Фомин Н.А.* – Физиология двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991г.