

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……………………………………………………………………………….1

[1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………………3](#_Toc231055745)

[2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН………………………………………………………………………………….8](#_Toc231055749)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………………………31

[3.1. Организационно-методические основы планирования……………………………………....32](#_Toc231055750)

[3.2. Связь этапов подготовки с сенситивными периодами……………………………………….34](#_Toc231055751)

[3.3. План годичного цикла подготовки…………………………………………………………….39](#_Toc231055753)

[3.4. Основы технической и физической подготовки……………………………………………....41](#_Toc231055754)

[3.5. Основы технической подготовки………………………………………………………………50](#_Toc231055758)

[3.6. Средства и методы спортивной тренировки…………………………………………………..59](#_Toc231055763)

[3.7. Тактика выступления на соревнованиях………………………………………………………74](#_Toc231055767)

[3.8. Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма…………………........…….75](#_Toc231055768)

[3.9. Теоретическая подготовка……………………………………………………………………...78](#_Toc231055769)

[3.10. Педагогический контроль………………………………………..........………………………85](#_Toc231055770)

[3.11. Медицинское обеспечение и контроль……………………………………………………….87](#_Toc231055771)

[3.12. Инструкторская и судейская практика……………………………………………………….88](#_Toc231055772)

[3.13. Психологическая подготовка и воспитательная работа………………………......................89](#_Toc231055773)

[ЛИТЕРАТУРА………………………………………………………………………………….........94](#_Toc231055774)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому спорту для детско-юношеской спортивной школы Зырянского района разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимальному содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа по гиревому спорту разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ , Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ 2007г. Использованы положения Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ, согласно Приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. №390 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», а также методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МАОУ ДО «ДЮСШ».

Подготовка спортсменов-гиревиков высокого класса является частью единой системы образования, главная цель которой заключается в воспитании гармонично развитого человека.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Учебный материал излагается по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочного и совершенствования спортивного мастерства.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий. Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов-гиревиков для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

* укрепление здоровья учащихся;
* гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
* подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд;
* подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом возраста, квалификации и условий тренировки (табл. 1). Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решения тренерского совета.

В учебном плане для отделения гиревого спорта отражается режим учебных и учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп из расчета по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха (табл. 2).

Планирование также должно отражать соотношение времени на различные виды подготовки в годичном цикле и по годам обучения (табл. 3, 4).

**1.1. Базовый уровень подготовки (БУ)**

В группы базовой подготовки зачисляются дети в возрасте 10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 2-3 года. На этом этапе подготовка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе БУ являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта (табл. 5); освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основные задачи подготовки:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
* укрепление здоровья и закаливание;
* коррекция недостатков в физическом развитии;
* обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;
* приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
* воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера;
* поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.

**1.2. Углубленный уровень подготовки (УУ)**

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, выполняющих нормативы для зачисления в углубленный уровень подготовки (УУ) по общей физической и специальной подготовке (табл. 6). Продолжительность этапа 4 года.

Критериями оценки занимающихся на данном этапе являются: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями, уровень освоения объемов нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, выполнения массовых спортивных разрядов.

Зачисление в группы УУ 3-5 прошедших подготовку не менее двух лет в группе базовой подготовки.

Перевод в следующие группы обучения на углубленный уровень подготовки осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях (табл. 7).

Основные задачи подготовки:

* укрепление здоровья, закаливание;
* освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;
* повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);
* воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Таблица 1

***Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и углубленный уровни программы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы подготовки*** | ***Основная задача этапа*** | ***Продолжительность этапов (в годах)*** | ***Мин. возраст зачисления в группы (лет)*** |
| Базовый уровень сложности | Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности. | 2 | 10 |
| Углубленный уровень сложности. | Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. | 4 | 14 |

2. Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе, занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уров­нем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов:

* постепенное обучение технике соревновательных упражнений и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
* переход от общеподготовительных к специальным средствам обучения и тренировки в гиревом спорте;
* увеличение количества соревнований и повышение результатов;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
* сохранение здоровья учащихся;
* использование восстановительных средств поддержания фи­зической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы учебно-трениро­вочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки (см. табл. 2).

Система многолетней подготовки спортсменов высокого класса требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и мето­дами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соот­ношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физи­ческая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводя­щие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотноше­ниях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает (табл. 4). Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует про­водить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл под­готовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

**УТВЕРЖДЕН**

**приказом директора МАУДО ДЮСШ**

**от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни подготовки |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | |
| сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 – 6 | **9 – 13** | **16 – 20** | **23 – 30** | **2 – 7** | **9 – 14** | **16 – 21** | **23 – 31** | **1 – 8** | **11 – 15** | **18 – 22** | **25 – 29** | **2 – 9** | **11 – 16** | **18 – 23** | **25 – 30** | **9 – 13** | **15 – 20** | **22 – 27** | **29 – 31** | **3 – 7** | **10 – 14** | **17 – 21** | **24 – 28** | **2 – 6** | **9 – 13** | **16 – 20** | **23 – 30** | **1 – 6** | **8 – 13** | **15 – 20** | **22 – 30** | **1 – 8** | **11 – 15** | **18 – 22** | **25 – 29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 1 | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э | С | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э | С | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э | С | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э | С | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э | С | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | III | С | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = | = |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: | Теоретические знания | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы |
|  |  | П | С | Э | III | = |

Таблица 2

**План учебного процесса (42 недели в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные  области | Базовый уровень | | | | Углубленный уровень | |
| Год обучения/кол-во часов в неделю | | | | Год обучения/кол-во часов в неделю | |
| 1 год/  **6 час** | 2 год/  **8 час** | 1 год/  **12 час** | 2 год/  **12 час** | 3 год/  **18 час** | 4 год/  **18 час** |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 30 | 42 | 43 | 43 | 65 | 65 |
| 2. Общая физическая  подготовка | 106 | 142 | 147 | 147 | 184 | 184 |
| 3. Специальная физическая  подготовка | 74 | 128 | 183 | 183 | 315 | 315 |
| 4. Технико -тактическая подготовка | 14 | 23 | 57 | 57 | 84 | 84 |
| 5. Психологическая и воспитательная подготовка | в сетку часов не входит | | | | | |
| 6. Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 12 | 12 | 28 | 28 |
| 7. Восстановительные мероприятия | в сетку часов не входит | | | | | |
| 8. Тренировочные мероприятия (сборы) | 18 | 27 | 36 | 36 | 54 | 54 |
| 9. Аттестация. Контрольные испытания. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 10. Участие в соревнованиях | 2 | 6 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **Всего часов в год:** | **252** | **378** | **504** | **504** | **756** | **756** |

Таблица 13

**Учебный план группы базового уровня 1-го года обучения, час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Всего** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| ОФП | 218 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| СФП | 34 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая | 44 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Теоретическая | 4 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания | 4 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 4 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **312** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

Окончание таблицы 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47-52** |
| ОФП | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| СФП | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Технико-тактическая | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **36** |

Таблица 14

**Учебный план группы Базового уровня 2-го года обучения, час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Всего** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| ОФП | 142 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| СФП | 128 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Технико-тактическая | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Теоретическая | 42 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные испытания | 8 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **Итого** | **378** | **9** | **9** | **10** | **9** | **8** | **8** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **8** | **8** | **9** | **13** | **11** | **9** | **9** | **8** | **7** | **7** | **7** |

Окончание таблицы 14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47-52** |
| ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| СФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **12** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** | **9** | **12** | **10** | **9** | **9** | **9** | **7** |  |  |  |  |  |

Таблица 15

**Учебный план группы Базового уровня 3 - го года обучения, час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Всего** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| ОФП | 147 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| СФП | 183 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая | 57 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Теоретическая | 43 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные испытания | 8 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 18 |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 36 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **504** | **12** | **12** | **16** | **15** | **11** | **11** | **12** | **12** | **11** | **11** | **11** | **8** | **8** | **9** | **10** | **16** | **16** | **12** | **11** | **11** | **11** | **11** |

Окончание таблицы 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47-52** |
| ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| СФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **11** | **11** | **11** | **11** | **10** | **10** | **10** | **11** | **12** | **12** | **15** | **12** | **12** | **12** | **13** | **13** | **15** | **12** | **11** | **12** |  |  |  |  |  |

Таблица 16

**Учебный план группы Базового уровня 4-го года обучения, час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Всего** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| ОФП | 147 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| СФП | 183 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая: | 57 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Теоретическая | 43 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные испытания | 8 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные соревнования | 18 |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 36 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **504** | **12** | **12** | **16** | **15** | **11** | **10** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **8** | **8** | **9** | **10** | **16** | **16** | **12** | **11** | **11** | **11** | **11** |

Окончание таблицы 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47-52** |
| ОФП | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| СФП | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая: | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| Теоретическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные соревнования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **11** | **11** | **11** | **11** | **10** | **10** | **10** | **10** | **12** | **12** | **15** | **12** | **12** | **13** | **14** | **14** | **15** | **12** | **11** | **12** |  |  |  |  |  |

Таблица 17

**Учебный план углубленного уровня 1-2 го года обучения, час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Всего** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| ОФП | 184 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| СФП | 315 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Технико-тактическая | 84 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Теоретическая | 65 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания | 8 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 54 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Итого** | **756** | **22** | **22** | **25** | **24** | **23** | **21** | **21** | **21** | **18** | **18** | **19** | **14** | **14** | **14** | **15** | **21** | **17** | **16** | **16** | **18** | **18** | **18** |

Окончание таблицы 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47-52** |
| ОФП | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| СФП | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |
| Технико-тактическая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| Теоретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |  |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |  |  |  |  |  |

**УТВЕРЖДЕН**

**приказом директора МАУДО ДЮСШ**

**от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **День недели** | **Время проведения**  **(начало/окончание)** | **Место проведения** | **Педагогический работник (Ф.И.О.)** |
| БУ- 2 года | Понедельник  Среда  Четверг  Пятница | 18:00 – 19:35  18:00 – 19:35  18:00 – 19:35  18:00 – 19:35 | Тренажерный зал МАОУ ДО «ДЮСШ» | Сутягин Валентин Сергеевич |

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы | | | | | |
| Базовый уровень сложности | | | | Углубленный уровень сложности | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 1 год обучения | 2 год обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 18 | 18 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 252 | 378 | 504 | 504 | 756 | 756 |
| Общее количество занятий в год | 126 | 168 | 252 | 252 | 252 | 252 |

Таблица 3

**Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **БУ** | | | | | **УУ** | |
| Общая физическая подготовка | 74 | 68 | 68 | 56 | 56 | 50 | 49 |
| Специальная физическая подготовка | 11 | 12 | 12 | 16 | 16 | 24 | 26 |
| Технико-тактическая подготовка | 15 | 20 | 20 | 28 | 28 | 25 | 25 |

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **БУ** | | | | | **УУ** | |
| Контрольные | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Отборочные | - | - | - | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 3 | 4 |
| Главные | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

Таблица 5

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на базовом уровне сложности (БУ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | девочки | |
| 1 год | Свыше года | 1 год | Свыше года |
| *Общая физическая подготовленность* | | | | |
| Бег 30 м, с | 6,2 | 5,8 | 6,4 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 1,3 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 10,0 | 9,6 | 10,4 | 10,0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 14 | 18 | 13 | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | + | 4,40 | + | 5,10 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | + |  | + |  |
| *Специальная физическая подготовленность* | | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | + | 60 | + | 60 |
| Упражнение «толчок», с гирей 12 кг | 25 | 50 |  |  |
| Упражнение «рывок», с гирей  12 кг  8 кг | 25 | 50 | 30 | 50 |

Таблица 6

**Приемные нормативы для зачисления**

**На углубленный уровень сложности (УУ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| *Общая физическая подготовленность* | | |
| Бег 30 м, с | 5,6 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, м | 1,7 | 1,5 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,4 | 9,8 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 5 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  | 16 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,20 | 4,50 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с |  |  |
| *Специальная физическая подготовленность* | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | 60 |
| Двоеборье,  с гирей 16 кг | III юношеский спортивный разряд |  |
| Упражнение «рывок»,  с гирей 16 кг |  | III юношеский спортивный разряд |

Таблица 7

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**на углубленном уровне сложности (УУ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| 1-2  года | 1-2  года |
| *Общая физическая подготовленность* | | |
| Бег 30 м, с | 5,7 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,4 | 9,8 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз | 8 |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  | 16 |
| Бег 2000 м, мин, с |  | 11,50 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13,50 |  |
| Лыжные гонки 3 км, мин, с |  | 20,00 |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с | 27,45 |  |
| *Специальная физическая подготовленность* | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см | 60 | 60 |
| Двоеборье: с гирей 16 кг  24 кг, 32 кг | III сп.р |  |
| Упражнение «рывок ДЦ»: с гирей 16 кг  24 кг |  | III сп.р |
| Упражнение «толчок по длинному циклу»:  с гирей 16 кг  24 кг, 32 кг | III сп.р |  |

Таблица 8

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избранным видом спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Город, республика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А) Физическое развитие

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные группы, год обучения** | **Дата обследования** | **Физическое развитие** | | | | | | | **Заключение врача** |
| **Рост, см** | **Масса тела, кг** | **Длина стопы, см** | **Сила сгибателей кисти, кг** | **ЖЕЛ, л** | **МПК** | |
| **мл/мин** | **мл/мин/кг** |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БУ:  1-й  2-й  3-й  4-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УУ:  1-й  2-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Продолжение таблицы 10

Б) Специальная физическая подготовленность

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Исходные данные при зачислении в ДЮСШ** | **Этапы подготовки и годы обучения** | | | | | | |
| **БУ** | | | **УУ** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Дата обследования |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовленность | | | | | | | | |
| Бег 30 м, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места, м |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине из виса (юноши), раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовленность | | | | | | | | |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «толчок», 32 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «рывок», 32 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение  «толчок по длинному циклу», 32 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |

Окончание таблицы 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Исходные данные при зачислении в ДЮСШ** | **Этапы подготовки и годы обучения** | | | | | | |
| **БУ** | | | **УУ** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Тренировочная и соревновательная деятельность | | | | | | | | |
| Тренировочных дней / занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соревновательных дней / выступлений |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лучшие спортивные результаты | | | | | | | | |
| Упражнение «толчок» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение «рывок» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнение  «толчок по длинному циклу» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 500 м, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 5000 м, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 10000 м, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 5 км, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжные гонки 10 км, мин, с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивный разряд |  |  |  |  |  |  |  |  |

Отметка о переводе на следующий этап подготовки Дата, подпись, печать

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, пси­хологическая), средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается в июле. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера или в летнем спортивно-оздоровительном лагере (переходный период или активный отдых).

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения конт­рольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершен­ствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судей­ская практика, участие в учебно-тренировочных сборах.

Важное место в методической части программы отводит­ся воспитательной работе и психологической подготовке, как важ­ным компонентам спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.

3.1. Организационно-методические основы планирования

Подготовка спортсменов, специализирующихся в гиревом спорте, проводится в течение нескольких этапов, каждый из которых имеет собствен­ные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности учащихся, зачисляемых в ту или иную группу. Большое значение при зачислении в группы имеет двигательный опыт в обращениях с тяжестями, а также координационные спо­собности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовлен­ности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводятся контрольно-переводные испытания, оценка здоровья, физического развития и функциональ­ного состояния.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направ­ленности по отношению к достижению высшего спортивного ма­стерства. Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что воз­можно при рациональной структуре учебно-тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и медицинском контроле за состоянием здоровья за­нимающихся.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача обучения и тренировки. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на началь­ном этапе занятий в значительной мере снижает возможности до­стижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в одном возрасте интенсивно развиваются одни физические качества, в другом – иные. Эти закономерности носят название сенситивные периоды. Важно использовать эти периоды с целью наиболее полного развития тех или иных физических качеств. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

При оценке физического развития спортсменов-гиревиков учитываются следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень коорди­нации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам. Предъявляемые тре­бования к детям, должны соответствовать особенностям их развития на определенных этапах.

Совершенствование соревновательной деятельности рекомендуется проводить с опережением формирования спортивно-тех­нического мастерства, что подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Процесс многолетней спортивной подготовки строится с учетом неравномерности развития дви­гательных качеств в онтогенезе развития человека. В одном возрас­тном периоде активно развиваются силовые возможности, в дру­гом - быстрота и т.д. Отдельные сенситивные периоды наиболее благо­приятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств. Тренеры в своей работе активно их используют, планируя нагрузки специальной направленности. Кро­ме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а также у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих осо­бенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

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

Физические нагрузки высокой интенсивности в гиревом спорте требуют зна­чительного физического напряжения. В соревновательных упражнениях в движение вовлекается большое количество мышечных групп, вызывая необходимость координированного чередования их напряжения с расслаблением, обращая внимание на дыхание.

Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть тех­никой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. К особенностям техники в гиревом спорте относятся: значительные нагрузки по преодолению силы тяжести гирь в упражнении «толчок», центробежной силы в упражнении «рывок» и комплексного проявления перечисленных факторов в упражнении «толчок двух гирь по длинному циклу», затрудненность дыхания.

Особое место в подготовке спортсменов-гиревиков отводится изуче­нию тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика выступления на помосте зависит от уровня физической и функциональ­ной подготовленности, волевой подготовки. Умение распределять силы в борьбе с соперниками в течение соревновательного времени, необходимо для поддержания оптимального темпа с целью достижения победы или заданного результата.

3.2. Связь ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ с сенситивными периодами

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

Прирост отдельных двигательных способностей в «сенситив­ные» (чувствительные) периоды может происходить как от целе­направленного учебно-тренировочного процесса, так и от есте­ственного развития. Оптимальные возрастные периоды физичес­кого развития, динамика основных физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности спортсменов от 10 до 19 лет представлены в таблице 10.

Таблица 12

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

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

**Базовый уровень.** Оптимальный возраст для зачисления в группы БУ в гиревом спорте составляет 10-11 лет. В этот период направленность тренировочного процесса сводится преимущественно к занятиям по бегу и изучению техники обращения с гирями (захват дужки гири, статические позы в исходных положениях и во время фиксации).

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

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

**Углубленный уровень.** Оптимальный возраст нача­ла этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 2 года. Занятия проходят в группах (УУ).

В 13-14 лет значительно увеличивается масса тела, и вместе с ней повышаются силовые качества. Это происходит за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость увеличивается за счет повышения экономичности двигательных действий (повышения уровня ПАНО) и мы­шечной регуляции. К началу прироста мышечной массы созда­ются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 13-14 лет проявляются внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревнова­тельного характера. Скоростно-силовые способности в этот период совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие два года темпы прироста быстроты снижаются.

Важным показателем для возрастного развития девушек является возраст первой менструации, в течение года после которого про­исходит снижение дальнейшего роста длины тела, а также прироста массы тела. Происходит окончательное формирование пропор­ций тела. Наибольший прирост почти всех физических качеств у девочек происходит в возрасте 12-13 лет, а у мальчиков – 13-15 лет.

В дальнейшем, к 15-16 годам увеличивается аэробная мощность (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ). В этот период еще ограничена способность к длительной работе на уров­не близком или равном к МПК. К 15-16 годам постепенно возраста­ет мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена, вследствие чего повышаются анаэробные возможности организма спортсменов.

На этапе начальной подготовки необходимо учитывать характер взаимовлияния тренировочных нагрузок в беге, лыжных гонках и в упражнениях с отягощениями. Так, особенности двигательной деятельности в беге и в лыжных гонках позволяют применять тренировочные нагрузки более высокой интенсивности, чем в тренировочных занятиях с отягощениями. Например, в беге на длинные дистанции с максимальной скоростью и в упражнениях с гирями, реакция сердечно-сосудистой системы, оцениваемая по частоте сердечных сокращений как интегральному показателю интенсивности физической нагрузки, различна: в беге ЧСС больше, чем в упражнениях с гирями.

В возрасте 15-16 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличе­ния аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Это приводит к эффективности выполнения упражнений в беге и в лыжных гонках (возрастает скорость бега на уровне порога аэробного и анаэробного обмена). Это происходит за счет увеличения капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Возраст 16-17 лет. К этому времени практически завершается рост тела, костей стопы и кисти, заканчивается срастание тазовых костей, происходит значительное нарастание мышечной ткани и мышечной силы. Завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное вы­полнение тонко дифференцированных движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной физической тренировочной работы. На этом этапе происходит дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей организма юных спортсменов. В значительной степени на возраст начала и окончания этапа совершенствования спортивного мастерства влияют индивидуальные особенности биологического развития.

Разнообразие двигательных навыков в гиревом спорте предъявляет высокие требования к учебно-тренировочному процессу как в целом, так и с учетом индивидуальных особенностей биологического развития спортсменов.

**Особенности тренировочного процесса у девушек.** Подготовка девушек имеет свое отличие в связи с биологическими особенностями женского организма, в частности, с особенностями протекания менструального цикла (МЦ), и специалистам необходимо учитывать это и вносить коррекцию в планы подготовки. При определении направленности объема и интенсивности тренировочных нагрузок в гиревом спорте учитывается динамика функционального и психоэмоционального состояния спортсменки, а также уровень изменения ее физической работоспособности в период протекания МЦ.

В связи с выше изложенными особенностями, условно выделяют три характерные группы спортсменок.

*Первая группа* - физиологическая работоспособность во время менструальной фазы повышена по отношению к другим фазам цикла. Спортсменки, относящиеся к этой группе, хорошо переносят тренировочные нагрузки, поэтому нет необходимости ограничивать их тренировочную работу. Участвуя в соревнованиях, они способны показать хорошие результаты.

*Вторая группа -* физическая работоспособность относительно стабильна во время менструальной фазы, поэтому можно проводить занятия без существенных изменений. Однако следует ограничить работу скоростно-силового характера.

*Третья группа -* физическая работоспособность во время менструальной фазы резко снижается. Спортсменки этой группы в данный период отличаются неуравновешенностью поведения, обидчивы, впечатлительны, и поэтому от них нельзя ожидать высоких спортивных результатов. Независимо от квалификации спортсменок в тренировочном процессе необходимо ограничивать работу скоростно-силового характера, либо полностью ее исключить в первый и второй день фазы менструации; объем и интенсивность тренировочной нагрузки снижается на 25-35%. Основу тренировочной работы в этот период составляют нагрузки в аэробном и оздоровительном режиме и ОФП. Следует отметить, что крайне вредны для организма попытки изменения сроков ОМЦ при совпадении их с днями участия в соревнованиях, независимо от характера применяемых при этом средств.

3.3. План годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным струк­турным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последова­тельность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической под­готовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

В программе приведены примерные планы-графики учебно-тре­нировочного процесса (табл. 11-18).

Для более детального планирования годичного цикла использу­ется календарный план с делением на месяцы и недели. В нем отражается планирование количественных и качественных по­казателей организации и содержания учебно-тренировочного про­цесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

Планирование должно иметь конкретно выраженную и четко про­сматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса но­сит условный характер. Основное внимание уделяется разносто­ронней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На углублённом уровне подготовки 1 й год обучения годич­ный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных воз­можностей, применяются средства специальной физической подготов­ки, расширяется арсенал тактико-технических приемов, совершен­ствуются необходимые навыки и умения.

На 2 й год обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня раз­носторонней физической и функциональной подготовленности, повышение уровня специальной физической работоспособ­ности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

3.4. ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В процессе регулярных занятий гиревым спортом занимающиеся осваивают умения поднимать тяжести, развивают функциональные возможно­сти, совершенствуют деятельность всех систем организма, повы­шают уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) и спортивных результатов. Главными составляющими учебно-тренировочного процесса является техническая и физическая подготовка. Технической подготовкой или обучением называется та часть учебно-тренировочного процесса, в которой доминирующее значение приобретает задача освоения умений и совершенствование навыков поднимания гирь. Если же в процессе занятий доминируют задачи развития функциональных возможностей и физических качеств, то эта часть тренировочного процесса называется физической подготовкой.

Осваивая специфические навыки, занимающиеся выполняют большое количество двигательных действий, которые повышают уровень их физической подготовленности, необходимой для поднимания гирь. Выполняя тренировочные упражнения, гиревики непре­рывно совершенствуют двигательные навыки, одновременно повышая уровень своих физических качеств, в свою очередь, направляя их на совершенствование техники упражнения и отдельных ее элементов.

Таким образом, обучение и тренировка, являясь двумя сторо­нами единого и непрерывного педагогического процесса, органи­чески связаны между собой. Границы между обучением и трени­ровкой не существует: от начала обучения до конца периода роста спортивных достижений гиревика совершенствование техники дви­жений и развитие физических качеств и функциональных возмож­ностей проходит в тесном единстве.

Учебно-тренировочный процесс в гиревом спорте, как и в других видах спорта, подчиняется общим принципам системы физического воспитания, принципам обучения и тренировки, а так­же специфическим принципам спортивной тренировки.

### **3.4.1. Общие принципы системы физического воспитания**

**Принцип всестороннего развития личности**. Этот принцип осно­вывается на всестороннем духовном и физическом развитии людей. Он предусматривает единство умственного, нравственного, трудо­вого, физического, эстетического воспита­ния.

**Принцип оздоровительной направленности физического воспи­тания.** Физические упражнения могут стать средством оздо­ровления людей лишь в тех случаях, когда они применяются с уче­том пола, возраста, состояния здоровья, гигиенических условий, норм нагрузок и других требований. Ответственность за охрану и укрепление здоровья спортсменов, занимающихся физическими упражнения­ми, несут как сами спортсмены, так и преподаватели, и тренеры. Состояние здоровья спортсменов должно на­ходиться под непосредственным наблюдением врача. Врачебный контроль является обязательным для всех организаций, проводя­щих работу по физической культуре и спорту.

### **3.4.2. Общие 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 обусловливается 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 учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и твор­ческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть на­меченной цели.

**Принцип наглядности.** Этот принцип 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. Показ техники может осущест­вляться с помощью различных способов демонстрации. Анализ техники движений квалифицированных гиревиков в настоящее время осуществляется 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 осуществляется обучение и спортивная трени­ровка в соответствии с возможностями занимаю­щихся, их индивидуальными особенностями. Учитываются особенности возраста, пола, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики занимающихся детей.

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 к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значи­тельную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстрой­ство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. 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-преподаватель ориентируется на весь состав группы и дает учащимся посильные (но не слишком легкие) за­дания. В процессе выполнения этих заданий тренер выявляет слабо подготовленных занимающихся и сосредоточивает свое внимание на них. В определенной степени, способные могут самостоятельно совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного самостоятельного повторения заданий. В начальном обучении и обучении основных упражнений гиревого спорта все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы обучения 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 повторность 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 как тренеров, так и самих занимающихся гиревым спортом.

**Принцип прогрессирования.** Этот принцип выражает постепен­ность повышения требований к учащимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность на­грузки. В процессе обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту гиревики 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 повышение физических нагрузок и регулярное преодоление труд­ностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных воз­можностей занимающихся обусловлено систематическим по­вышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирования 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 обусловливает постепенное по­вышение физических нагрузок.

### **3.4.3. 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. Высокий спортивный результат отражает уровень развития конкретных физических качеств, со­вершенствования сил и способностей спортсмена, а также степень сознательности и активности при организации и проведении спортивной 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 добиваться показания высокого спортивного результата.

**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 органов и 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 совершенствования спортивного мастерства 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 показания высшего результата на основных соревнованиях года.

**Принцип непрерывности тренировочного процесса.** Во время 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 обусловливает 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 «следы» от предыдущего занятия (положительного функционального, биохимического и морфологического изменения в организме спортсмена) 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 наращивания развивающее - тренирующих воздействий.** 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 эти нагрузки слишком высо­ки, то это приводит его 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 со­вершенствования спортивного мастерства.

**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, находящихся 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» – они характеризуют динамику нагрузок в микроциклах продолжительностью от 2 до 7 и более дней;

«средние волны» – они 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 (Л.П. Матвеев, 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 упражнении по развитию отдельных физических качеств; не следует в одном занятии одновременно применять 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 и дея­тельности 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. Объем физической нагрузки и ее 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 четырех цикловой.

3.5. Основы технической подготовки

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфо – функциональных особенностей организма человека.

Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучить законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири».

В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия:

1. *Направления движений*: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несу»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»).
2. *Оси тела гиревика*: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры.
3. *Плоскости тела*: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении.
4. *Специальные термины*:

**Цикл** – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

**Ритм** – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

**Темп** – количество циклов движений в единицу времени;

**Рабочее движение** – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

**Подготовительное движение** – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

**Площадь опоры** – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

**Линия тяжести** – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

**Угол устойчивости** – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

**Степень устойчивости.** Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

**Момент устойчивости** – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

1. *Сокращения*:

**ЦТ** – центр тяжести (например, гири или звеньев тела);

**ОЦТ** – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»;

**ОЦТТ** – общий центр тяжести тела.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаются отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц.

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

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

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

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

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

Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д.

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

Известно, что равновесие человеческого тела имеет место тогда, когда геометрическая сумма внешних сил и геометрическая сумма моментов внешних действующих на тело сил равны нулю. Когда человек стоит, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Следовательно, геометрическая сумма их равна нулю. В самых сложных положениях равновесие тела человека в некотором приближении определяется так же, как определяется равновесие твердого тела, взаимное расположение частей которого неизменно. Для изучения равновесия человеческого тела как твердого тела надо знать силы, фиксирующие каждую его часть отдельно. Сравнивая условия равновесия в разных положениях, можно оценить значение внутренних сил человека в обеспечении равновесия. Условия равновесия частей человеческого тела такие же, как и тела в целом. Равновесие каждого звена будет иметь место, когда сумма моментов внешних сил, действующих на него, будет равна нулю. Силами, действующими на звено, являются, например, силы тяги мышц, переходящих через данный сустав, сила тяжести звена и другие силы.

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

### **3.5.2 Движения, выполняемые при подъеме гирь**

ОЦТ системы «спортсмен – гири», ЦТ самой гири перемещаются в пространстве с большими ускорениями. Вместе с тем гиревик, выполняя упражнения, как правило, не сходит с места. Движения при подъеме гирь происходят в нескольких суставах, т.е. в условиях кинематической цепи звеньев без нарушения динамического равновесия.

Положение тела определяется отношением тела к опоре. Поза тела определяется расположением звеньев тела относительно друг друга. Во время отдельных двигательных действий перемещения звеньев тела сопровождаются дополнительными, сопутствующими движениями в других суставах, направленными на удержание тела в равновесии. Эти дополнительные, сопутствующие перемещения называются компенсаторными. Так, например, при удержании гирь в исходном положении перед очередным выталкиванием туловище отклонено назад. Во время фиксации гирь вверху туловище имеет небольшой наклон вперед.

Каждое положение тела удерживается благодаря напряжению многих групп мышц. Мышцы, выполняя статическую работу, расходуют энергию. Возможность сохранения равновесия в том или ином положении во многом зависит от того, каковы условия для дыхания. Ухудшение условий для дыхания затрудняет возможность сохранения данного положения, а также снижает работоспособность спортсмена.

В гиревом спорте изменение условий для дыхания тесно связано с положением тела в статических позах. В исходном положении перед очередным выталкиванием, если локти упираются в мышцы живота, а гири лежат на груди, дыхание будет затруднено. У новичков при грудном дыхании в И.П. наблюдается приподнимание и опускание гирь, лежащих на груди, в такт вдоху и выдоху. Это, безусловно, снижает экономичность движений, дополнительно утомляя дыхательные мышцы грудной клетки. Однако если локти находят прочную опору на гребнях подвздошных костей (или на ремне), то дыхание облегчается. При этом становится возможным как грудное, так и диафрагмальное дыхание. Во время фиксации гирь (гири) вверху положение рук (верхних конечностей) и степень напряжения мышц для их фиксации обусловливает затруднение грудного дыхания. Однако при этом возможно диафрагмальное дыхание. Иные условия для дыхания складываются при выполнении упражнения рывок. Динамика движений в рывке обусловливает более облегченные условия дыхания, чем в толчке, а также ритмичность дыхания.

В различных фазах подъема гирь создаются условия затруднения или облегчения дыхания. Затрудненные условия дыхания резко повышают пульсовую стоимость упражнений. Следовательно, при подъеме гирь огромное значение имеют навыки в координации дыхания и циклических движений в течение продолжительного времени. Выбор оптимального темпа и ритма выполнения двигательных действий в сочетании с рациональным дыханием позволяет выдерживать большие нагрузки.

### **3.5.3. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания гирь**

Все движения конечностей гиревика разделяются на рабочие и подготовительные. Форма рабочих и подготовительных движений, которая характеризуется направлением и амплитудой, зависит от способа подъема гирь. Однако общая закономерность этих движений сводится к тому, что все они в связи с особенностями анатомического строения тела человека имеют дугообразную траекторию. Движения рабочих звеньев рук и ног по криволинейным траекториям обусловлены поступательно-вращательными движениями всех звеньев конечностей.

Дугообразная форма рабочих движений конечностей требует различного характера выполнения этих движений, т.е. различных мышечных усилий и скоростей выполнения движений.

Для овладения рациональной техникой гиревого спорта огромное значение имеет подвижность в суставах. Она содействует приобретению устойчивого положения тела гиревика, уменьшает затраты энергии при выполнении отдельных движений, определяет форму подготовительных движений и способствует совершенствованию координации движений.

Анатомически наибольшую подвижность имеют плечевые и тазобедренные суставы. В локтевых, коленных, лучезапястных и голеностопных суставах подвижность ограничена. Определенную подвижность имеет позвоночник, который способствует увеличению подвижности рук человека. Качество техники спортивных упражнений находится в прямой зависимости от подвижности в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также от гибкости позвоночника гиревика.

При выполнении рабочих движений создание силы подъема происходит за счет сокращения многих мышц. Эффективность действия этой результирующей силы зависит от скорости движения рук, ног и туловища, кинематики их движения и статических положений. К числу основных мышц следует отнести четырехглавую мышцу бедра, мышцы-разгибатели спины, мышцы-разгибатели голени и мышцы-разгибатели рук. Мышцы-сгибатели рук выполняют функцию амортизации при опускании гирь в очередной замах в упражнении рывок и при сбросе гирь от груди в упражнении толчок по длинному циклу.

Эффективность рабочих движений (а также их мощность) повышается, если топография мышцы (ее расположение) соответствует движению рук или ног в суставе, т.е. если направление продольной оси мышцы совпадает с плоскостью, в которой сгибается или разгибается сустав. При выработке техники подъема гирь следует определить такую форму движения конечностей, которая обеспечила бы эффективную работу мышц во время рабочих движений этих конечностей и туловища гиревика.

Каждая конечность человека представляет собой многочисленную систему рычагов, соединенных между собой суставами. Точка опоры верхних конечностей находятся в плечевых суставах и ног – в тазобедренных суставах. Траектория движения гирь в конечном итоге определяется строением и подвижностью суставов, а также расположением отдельных мышц и мышечных групп спортсмена.

### **3.5.4. Влияние физиологических функций организма человека на технику подъема гирь**

На технику подъема гирь оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Выполнение упражнений с гирями в течение соревновательного времени (10 минут) становится возможным лишь при условии непрерывного требуемого обмена веществ. Эти процессы должны проходить в условиях поступления в организм спортсмена необходимого количества кислорода и удаления из него продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена. При выполнении упражнений более трех минут гиревик выполняет работу в основном в смешанном аэробно-анаэробном режиме, переходя на анаэробный режим ближе к концу соревновательного времени. Результаты измерений у спортсменов высокого класса в соревновательных условиях, показывают возрастание ЧСС более 180 уд/мин после третьей минуты. В конце выполнения упражнений, на десятой минуте, уровень ЧСС достигает до 210 уд/мин и выше.

Для того чтобы обеспечить необходимое течение биохимических процессов при поднимании гирь, необходимо в каждом упражнении сохранять такую структуру движений, которая с одной стороны отвечала бы требованиям рациональной техники, а с другой — полностью обеспечивала бы организм гиревика кислородом. В любом упражнении сила тяжести гирь затрудняет условия дыхания. Каждый гиревик находит лучший для себя ритм дыхания.

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

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

3.6. Средства и методы спортивной тренировки

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать многолетний педагогический процесс, направленный на всесто­роннее физическое воспитание спортсмена и совершенствование его 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 тренировочных занятий с учебой и с трудовой деятельностью; 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.

### **3.6.1. Средства тренировки**

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

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ГИРЬ

**Строевые и порядковые упражнения.** Эти упражнения приме­няются для правильной организации и размещения группы гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить вни­мание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т. д.

Ходьба и бег являются, важным средством функциональной подготовки гиревика. Эти упражнения могут давать различную фи­зическую нагрузку и развивать необходимые физические каче­ства (быстроту и выносливость). Наилучшие результаты в фор­мировании и улучшении функционального состояния гиревика можно наблюдать при выполнении этих упражнений в равно­мерном, переменном темпе и повторно.

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

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

**Элементы тяжелой атлетики.** Основными элементами тяжелой атлетики, применяемыми при подготовке гиревика, являются раз­личные упражнения со штангой, способствующие совершенствованию силовой подготовки. Эти упражнения включают: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.

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

**Лыжный спорт** в зимний периодможет 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.** Игры являются важным средст­вом спортивной тренировки гиревика. Они всесторонне воздейст­вуют на физическое развитие и подготовленность, спортсмена в целом. Игры содействуют развитию силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости, помогают воспитанию психических качеств. Эмоциональность занятий всегда повышает инте­рес к подвижным и спортивным играм.

К спортивным играм, которые гиревики в основном используют в трениро­вочном процессе, относятся настольный теннис, волейбол, футбол и др. Такие игры, как волейбол и футбол, доступны, так как могут проводиться на любом мягком грунте с относительно ровной поверхностью. Не нарушая правил проведения той или иной спортивной игры, тренер для решения конкретных задач занятия может изменять размеры площадок (уменьшать или увеличивать), продолжительность иг­ры, количество таймов, время отдыха между таймами, составы команд (увеличивать или уменьшать) и т. д. Спор­тивные и подвижные игры являются универсальным средством тренировки гиревика.

**Упражнения для развития силы.** Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при поднимании гирь определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения спортсмена с гирей. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок гиревика ис­пользуются резиновые и блочные амортизаторы. Они хорошо развивают силу мышц рук и плечевого пояса.

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

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

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражне­ний. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движе­ния достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В ак­тивно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпа­гат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие под­вижности в суставах, относятся махи, медленные движения с мак­симальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверху. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину.

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

**Упражнения для повышения физической выносливости гиревика.** Применение интенсивных упражнений из других видов спорта способствует повышению общей физической выносливости гиревика, ко­торая определяет уровень спортивных результатов в гиревом спорте. Эти упражнения предъявляют к функциональным возможностям гиревика примерно такие же требования, как соревновательные упражнения, выполняемые с гирями.

К основным упражнениям для повышения общей физической выносливости гиревика относятся: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от сред­него до предельного).

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

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

В доступной литературе широко представлены различные комплексы подготовительных и специально - подготовительных упражнений [2, 7, 11, 12].

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. С подробными планами спортивных тренировок ведущих спортсменов-гиревиков можно ознакомиться в литературе [2, 4, 9].

### **3.6.2. 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 физической нагрузки, способности адаптации спортсмена к физическим нагрузкам. В гиревом спорте применяется пять основных методов тренировки: равномерный, пе­ременный, интервальный, повторный и соревновательный.

**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. 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. 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.

Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений относительно в 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.

**Переменный метод.** Выполнения упражнений данным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов с гирями. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, подходы выполняются с гирями: 12 кг, 16 кг, 20 кг , 16кг, 12 кг. Выстраивается своеобразная «пирамида». Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Темп упражнения выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь. 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.

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 недопустимо изменение техники поднимания гирь 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 силовые и скоростно-силовые возможности занимающихся. В процессе тренировки выбирается 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.

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 гирям они вынуждены искать более рациональную технику.

На первых занятиях необходимо исключить максимальные усилия при поднимании гирь. Между подходами планируются интервалы отдыха, достаточные для восстановления организма перед выполнением следующего подхода. 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.

**Интервальный метод** является наиболее распространенным среди гиревиков высокого класса. Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Выполнение упражнений интервальным методом заключается в том, что упражнение выполняется в высоком темпе серийно продолжительностью 1-2 минуты. Промежутки между сериями чередуется 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 время тренировочного занятия таких подходов может быть несколько. 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. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость гиревика, совершенствовать ритмо-темповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

Соревнования в гиревом спорте – это, прежде всего испытание силовой выносливости (Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин, 1998; А.И. Воротынцев, 2002 и др.). Исследования изменения частоты сердечных сокращений в процессе соревновательных «прикидок» у многих спортсменов высокого класса показывают, что, после трех или четырех минут выполнения упражнения, уровень ЧСС превышает 180 уд/мин.

В ходе повышения уровня скоростных способностей спортсмена интервальным методом, прежде всего, совершенствуется опорно-двигательный аппарат, улучшается координация движений, совершенствуется ритм дыхания. 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.

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. 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 скоротечная по времени.

При интервальном методе тренировки максимально используются аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

**Повторный метод.** В период подготовки к соревнованиям наряду с интервальным методом много времени отводится повторному методу. Этот метод предусматривает 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, по самочувствию, 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. 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.

При повторяющихся подходах гиревику необходимо помнить о том, что его главная задача – уметь поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Гиревику 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 ненапряженны, 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. 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 физическая нагрузка 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 (А.И. Воротынцев, 2002). 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 являются равномерный и переменный методы тренировки, а также участие в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, в этом случае эти методы необходимо применять и в дальнейшей подготовке.

### **3.6.3. Периодизация 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 как общей, так и специальной физической выносливости. На этой основе повышается специфическая для гиревика силовая выносливость и скоростно-силовые качества.

Для гиревика, 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 вновь возобновил тренировки после длительного перерыва. Короткие темповые подходы могут быть использованы для развития скоростно-силовых качеств.

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 – период общей физической подготовки. Он служит для развития аэробной производительности и предполагает длительное выполнение упражнений с легкими гирями в умеренном темпе. В этом периоде также много времени 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. Этот 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. Задачами этого периода являются повышение уровня силовых качеств и специальной выносливости. Этот период длится от четырех до пяти недель. Переменный метод тренировок («пирамида») – лучший метод достижения этой цели.

Соревновательный период. Несколько недель перед ответственными соревнованиями отводятся совершенствованию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. В содержание занятий включаются выполнение упражнений 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 сокращается объем тренировочной нагрузки, а непосредственно перед соревнованиями дается 1-2 дня отдыха.

В соревновательный период иногда используют соревнования в качестве «прикидки» к более ответственным соревнованиям. Тренировки в медленном и продолжительном выполнении упражнений все же не исключаются из программы тренировок. Рекомендуется включать в недельное расписание одну тренировку с продолжительным подниманием гирь и одну – интервальной тренировке. 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 в этот период не рекомендуется увеличивать интенсивность тренировочной нагрузки, так как это может привести к травмам. Лучше всего дать 1-2 недели отдыха. Во время отдыха тренировки должны быть легкими и непродолжительными. 1-2 дня полного отдыха вполне достаточно для того, чтобы восстановиться физически, однако психическую усталость спортсмен будет испытывать гораздо дольше.

3.7. Тактика выступления на соревнованиях

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого спортсмена и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

При выходе на помост гиревики применяют целый ряд тактических вариантов. Некоторые спортсмены надеются поставить личный рекорд, показать лучший результат в подгруппе, показать высший результат в одном упражнении или победить в целом.

Наиболее распространенная тактика юных спортсменов-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 гиревик повышает темп подъемов в середине соревновательного времени и таким образом увеличивает разрыв между собой и остальными гиревиками 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 спортсмен снижает темп или продолжает поднимать гири в одном темпе с его ближайшим соперником, то соперник, ощутив моральный подъем, прибавит темп, и спортсмен может оказаться позади своего соперника.

Известно, что начинающие гиревики устанавливают личные рекорды на каждом соревновании. Не следует стремиться к этому каждый раз. Однако один или два раза в год нужно устанавливать личные рекорды в различных упражнениях гиревого спорта. Тренировочное планирование должно учитывать эти попытки.

3.8. Восстановительные мероприятия и профилактика травматизма

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это находит отражение и при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педа­гогические, психологические, гигиенические и медико-биологичес­кие.

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

Активный отдых является неотъемлемой частью тренировочного процесса во всех видах спорта. Он способствует процессам адаптации, которые стимулируются в процессе тренировки. Активный отдых не означает полного отсутствия физической нагрузки. Отдых в течение двух-трех дней перед соревнованием способствует пополнению запасов мышечного гликогена. Более того, два-три дня отдыха 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 отдых необходим для лечения различных травм.

В некоторых случаях отдых означает либо длительный легкий бег в течение 20-30 минут, либо выполнение упражнений равномерным методом с гирями 8-12 кг в течение 30-40 минут.

Спортсменам необходимо выработать навык в наблюдении за собственным организмом и отдыхать столько, сколько требуется. Проводить измерения ЧСС в состоянии покоя каждое утро, перед тем как встать. Если ЧСС находится в пределах постоянной величины, то можно продолжать тренировки без ущерба для здоровья. Если ЧСС учащается на 10% и более или остается учащенным после тренировки в течение часа, следует прекратить занятия и отдохнуть. Также на ЧСС могут влиять и различные события в жизни, поэтому занимающимся гиревым спортом необходимо изучить особенности своего организма.

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

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

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включа­ет в себя рациональное питание, применение фармакологических средств, физические сред­ства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых по­ложены принципы сбалансированного питания, разработанные ака­демиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напря­женных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инстру­ментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.) и др. Сред­ства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление ра­ботоспособности осуществляется естественным путем, дополнитель­ные восстановительные средства могут привести к снижению трени­ровочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Профилактика травматизма** всегда являлась неотъемлемой зада­чей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональ­ном его построении. Большое значение имеет состояние экипировки гиревика. Проводить тренировки следует в обуви, предохраняющей стопы от случайных травм. Она должна иметь жесткую подошву, с невысоким каблуком. Кроме того, обувь должна 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.

Чаще всего травмы в гиревом спорте бывают при интенсивных нагруз­ках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при пе­реохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная раз­минка. В период интенсивных нагрузок по рекомендации врача применяют различные втирания, стимулирующие разогрев и кровоснабжение мышц.

3.9. Теоретическая подготовка

Занятия прово­дятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимаю­щихся с целью применения их на практике в условиях трениров­ки и соревнований. В таблице 19 представлен примерный план теоретической подготовки спортсменов-гиревиков.

Таблица 18

**Примерный учебный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **БУ** | | **УУ** | |
| до 1 года | свыше года | 1 год | 2 год |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Состояние и развитие гиревого спорта в России. |  | 1 | 1 |  |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |  |  | 1 | 1 |
| 4 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся |  | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Гигиена, режим и питание занимающихся спортом | 1 |  | 1 | 1 |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена |  | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте |  |  | 1 | 1 |
| 8 | Общая характеристика спортивной подготовки |  |  |  | 1 |
| 9 | Планирование и контроль спортивной подготовки |  | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Физические способности и физическая подготовка | 1 |  | 1 | 1 |
| 11 | Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Спортивные соревнования |  |  | 1 | 1 |
| **Всего часов** | | **4** | **6** | **10** | **10** |

**Темы для теоретической подготовки**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний. Юношеские разряды по гиревому спорту.

**Состояние и развитие гиревого спорта в России.** История развития гиревого спорта в мире и в нашей стране. Достиже­ния сильнейших спортсменов-гиревиков России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий гиревым спортом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гиревиков на соревнованиях различного ранга.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной де­ятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самосто­ятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовно­сти к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и ее функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Нервная система – центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Гигиена, режим и питание занимающихся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеничес­кое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиени­ческие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный ре­жим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Ра­циональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восста­новительных мероприятий после напряженных тренировочных на­грузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологи­ческие состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. Травма­тизм в процессе занятий гиревым спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профи­лактика спортивного травматизма. Временные ограничения и про­тивопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Общая характеристика спортивной подготовки.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение соревнований. Специализация и индивидуализация в спортивной тре­нировке. Использование технических средств и тренажерных уст­ройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсме­нов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тре­нировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физичес­кой подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Пульсовая кривая. Артериальное давление. Степ-тест. Показатели развития. Уровень физического развития гиревиков. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля: форма, содержание, основные разделы и формы записи.

**Физические качества и физическая подготовка.** Физические качества. Виды силовых качеств: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком­плексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти: общая и специальная физическая выносливость. Показатели выносливости в гиревом спорте. Методика развития выносливости в процессе многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

**Основы техники соревновательных упражнений и техническая подготовка.** Терминология. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения гирь (гири) и отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Фазовый состав соревновательных упражнений. Внутренние и внешние силы, действующие на гиревика. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования. Общее понятие о технике, ее определение и содержание. Основа техники, определяющее звено техники, детали техники. Подготовительная, основная (рабочая) и заключительная фазы двигательных действий, ритмические структуры в соревновательных упражнениях. Траектория движения, амплитуда движения.

Значение техники упражнений для роста спортив­ного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Класси­фикация средств и методов. Анализ техники изучаемых соревновательных упражнений. Методические приемы и средства обучения технике соревновательных упражнений. Единство технической и физической подготовки. Техническое разнообразие выполнения соревновательных упражнений, показатели надежности техники, целесообразная ва­риативность.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования: планирование, организация и прове­дение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гиревому спорту на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи на помосте, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.10. Педагогический контроль

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Конт­рольные упражнения и нормативные требования по годам обуче­ния представлены в нормативной чести программы для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР (см. табл. 5, 6, 7, 8). Результаты проведения педагогического контроля вносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 9).

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные от­клонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гиревиков в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществ­ляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, качество сна, степень аппетита, настрое­ние, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного конт­роля.

**Этапный контроль** проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающих­ся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для коррекции тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней под­готовки.

Важной составной частью системы контроля является **текущий контроль**, при проведении которого определяется степень утомле­ния и восстановления спортсмена после предшествующих нагру­зок, его готовность к выполнению запланированных тренировоч­ных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно по­вышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определенную стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гиревика. Разнообра­зие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

**Оперативный контроль** необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях гиревого спорта в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражне­ние вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при измененном состоя­нии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объе­мом, интенсивностью и психической напряженностью тренировоч­ной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воз­действием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом сле­дующего, тренер вносит необходимые изменения в про­грамму тренировочного дня.

В качестве наиболее информативного показателя реакции организма занимающихся на физическую нагрузку является определение частоты пульса, как во время выполнения упражнений, так и в период восстановления.

3.11. Медицинское обеспечение и контроль

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется спортивной школой в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» и других нормативных актов в сфере здравоохранения.

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся спортивных школ предусмотрено:

* диспансерное обследование не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
* контроль использования учащимися фармакологических средств.

Медицинское обеспечение включает в себя:

* организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
* осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
* оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
* профилактику и лечение заболеваний учащихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
* восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом;
* медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

В выше указанном Приказе Минздрава РФ № 337, предусмотрена Программа медицинского обследования спортсменов, входящих в состав сборных команд административных территорий, учащихся детско-юношеских спортивных школ и школ-интернатов спортивного профиля. Данная Программа включает в себя:

1. Врачебный осмотр: врача по спортивной медицине; врачей-специалистов: терапевта, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся дополнительные консультации специалистов.
2. Исследование физического развития.
3. Функциональные пробы и определение общей физической работоспособности.
4. Флюорография органов грудной клетки.
5. Электрокардиография.
6. Клинический анализ крови и мочи.
7. Биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования.

3.12. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований.

По организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следую­щие навыки и умения:

1. Организовывать группу и подавать основные команды на месте и в  
   движении.
2. Составлять план-конспект и проводить подготовительную часть занятия.
3. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
4. Проводить тренировочное занятие в ГНП под на­блюдением тренера.
5. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
6. Руководить командой на соревнованиях.

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

1. Составлять положение о проведении первенства школы по гиревому спорту.
2. Вести протокол соревнований.
3. Участвовать в судействе на помосте совместно с тренером.
4. Проводить судейство учебных соревнований на помосте (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в качестве судьи на помосте и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации организовывается специальный семинар по подго­товке общественных тренеров и спортивных судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется про­токолом. Присвоение квалификационной категории «Юный спортивный судья» производится приказом или распоря­жением по ДЮСШ, в соответствии с Положением о спортивных судьях.

3.13. Психологическая подготовка и воспитательная работа

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, ко­торая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, сорев­новательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в сво­их силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уров­нем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внут­ренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффек­тивно выполнять во время выступления действия и движения, необ­ходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавли­вается психическая работоспособность после тренировок, соревно­вательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды дея­тельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

**Воспитательная работа.** Личностное развитие детей - одна из основных задач учрежде­ний дополнительного образования. Высокий профессионализм пе­дагога способствует формированию у ребенка способности выстра­ивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учеб­но-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сбо­рах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

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

Важное место в воспитательной работе отводится сорев­нованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловечес­ких ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и дей­ствиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотно­шения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревно­вания могут быть средством контроля успешности воспитатель­ной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аттестация и государственная аккредитация учреждений физкультурно-спортивной направленности системы дополнительного образования детей [Текст]: Методические рекомендации / под реакцией И.И. Столова; составители: М.М. Полевщиков, И.И. Столов, Д.Н. Черноног. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
4. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
5. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
16. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
17. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

1. <http://www.girevik-online.ru/index.php>
2. <http://www.vfgs.ru/>
3. <http://www.giri24.ru/>
4. <http://www.sport.kurganobl.ru/>
5. <http://kettlebell.ucoz.com/publ/1-1-2>