

**Из опыта работы Ермакова Константина Игоревича
тренера-преподавателя МБУДО «ДЮСШ
Новооскольского района Белгородской области»
секции гиревой спорт (младшая группа – 10-13 лет,
старшая группа – 14-16 лет) по теме «Методика специальной
физической подготовки гиревиков»**

Период работы: с сентября 2014 г. по январь 2016 г.

Идея опыта работы: методика специальной физической подготовки, в основе которой лежит разделение направленности тренировочных воздействий в рамках недельного микроцикла, позволяет повысить эффективность подготовки гиревиков.

Новизна заключается в разработке и апробации методики специальной физической подготовки гиревиков с использованием разделения тренировочных воздействий по дням в рамках недельного микроцикла.

Практическая значимость заключается в разработке рекомендаций по методике специальной физической подготовки гиревиков.

Описание опыта работы. Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Подъем гири в техническом отношении не относится к сложным видам спорта. Освоить технику подъема гири можно за одно-два занятия. Это позволяет почти сразу же приступить к интенсивным тренировкам уже на первой-второй неделе. Варьирование количеством подъемов гири, ее весом, темпом выполнения движений, временем отдыха между подъемами гирь и т.п. предоставляет широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании силовой подготовки. Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально. Во всех случаях не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении — в школе, вузе, кабинете, на рабочем месте, на корабле, дома в квартире и т.д. Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами.

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.

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.

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.

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.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для зачисления в группы НП 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).

Учебно-тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12-13 лет, продолжительность занятий 4 года. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст начала этапа 16-17 лет, продолжительность – 3 года.

Содержание занятий в группах

Тренировочные занятия в группах проводятся три раза в неделю: по вторникам, четвергам и субботам. Продолжительность тренировки – 90 минут: 15-20 минут отводится на подготовительную часть, которая предназначается для подготовки организма к последующей работе. Первая часть занятия включает в себя общую и специальную разминку. В процессе общей разминки применялись: медленный бег, беговые упражнения, обще развивающие упражнения на месте, упражнение в парах.

После общей разминки (10 минут) следовала специальная разминка с гирей. В ней выполнялись различные подводящие упражнения: махи с гирей двумя руками, полу махи гири правой и левой рукой, забросы гири на грудь, приседания с гирей, рывок гири двумя руками и др. Упражнение выполнялись с облегченными гирями 8 кг, в каждом подходе по 10-12 повторений.

Основная часть занятия включает соревновательные упражнения с гирями 12 кг, рывок гири, толчок и толчок гири подлинному циклу. На основную часть занятия отводилось 60 минут, на заключительную – 10-15 минут. В таблицах 1-3, подробно рассмотрено содержание основной части занятия.

В заключительной части: медленный бег, упражнения на растягивание, висы на перекладине, эти упражнения способствуют восстановлению дыхания и снятия мышечного напряжения.

Таблица 1

Тренировочная программа №1 (гири 12 кг)

№ п/п	Упражнения	Подходы	Дозировка	ОМУ
1.	Толчок 2х гирь	3	60-70% от макс	Следить за техникой
2.	Толчок 2х гирь проработкой в фазах	3	50% от макс	4 выдоха при фиксации в верхнем положении
3.	Толчок облегченных гирь	2	30-40 повт.	Следить за техникой
4.	Махи гири	2	10-12 повторений	Рука при махе прямая, спину держать ровно
5.	Приседание с гирей	2	8-10 повторений	Рука прямая, ноги от пола не отрывать
5.	Жим штанги	3	6-8	Расстояния между

	лежа узким хватом		повторений	руками 30-40 см, кисти не заламывать
6.	Тяга штанги к подбородку	3	10-12 раз	Локти разведены в сторону, спина прямая

Техника выполнений упражнений

Тяга штанги к подбородку: ноги на ширине плеч, выпрямленные руки со штангой впереди, гриф может касаться передних поверхностей бедер. Корпус едва наклонен вперед, поясница сохраняет естественный прогиб. Поднимаем штангу вдоль туловища до подбородка.

Жим штанги лежа узким хватом: делается лёжа на спине на скамье для жима лежа. В исходном положении штанга удерживается на вытянутых руках над грудью. Затем штанга опускается на грудь и выжимается снова вверх на вытянутые руки.

Таблица 2

Тренировочная программа №2(гири 12 кг)

№ п/п	Упражнения	Подходы	Дозировка	ОМУ
1	Рывок гири (раздельно на каждой руке)	3	85-90% от макс	Отдых 1 мин
2.	Рывок гири	3	50-60% от макс	При фиксации ноги прямые, кисть не зажимать
3	Рывок облегченной гири	2	15-20 раз	Ноги согнуты в коленях, гиря не касается пола
4.	Махи гири	2	15-20 раз	Следить за техникой и дыханием
5.	Приседание со штангой на плечах	3	6-8 раз раз	Спина прогнута, глубина приседания средняя
6.	Жим гири сидя на скамье	2	12-15 раз	Исходное положение гиря на груди

Техника выполнения упражнений

Махи гири. Исходное положение: ноги чуть шире ширины плеч, гиря стоит между ног. Присев с прямой спиной, взять гирю в одну руку. Далее начать раскачивать ее между ног, все выше поднимая ее перед собой.

Жим гири. Выполнить выход с гирей. Это исходное положение. Взгляд направлен прямо. Напрячь мышцы пресса, бедер, сжать кулак свободной руки и крепко сжать ручку гири. Не сгибать и не округлять спину. Выжать

гирю вверх, зафиксировать гирию в конечной фазе. По той же траектории вернуть гирию в исходное положение.

Таблица 3

Тренировочная программа №3 (гири 12 кг)

№ п/п	Упражнения	Подходы	Дозировка	ОМУ
1.	Толчок гирь по длинному циклу	3	80-90% от макс	Следить за техникой, дыханием, фиксацией
2.	Толчок 2х гирь от груди	2	50% от 1 подхода.	Сброс в корпус, гири не касаются плеч
3.	Толчок по длинному циклу облегченных гирь	2	15-20 раз	Темп выполнения увеличивается.
4.	Забросы 2х гирь на грудь	2	15-20 раз	Локти в корпусе, при сбросе руки прямые
5.	Рывок гири двумя руками	2	15-20 раз	Спину держать ровно, мах глубокий
6.	Приседания со штангой на плечах	3	15-20 раз	
7.	Жим штанги из-за головы	3	8-10 раз	При опускании штанги голову держать ровно

Техника выполнения упражнений

Приседания со штангой на плечах. Поставить ноги на ширине плеч и чуть развести носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью одинаково распределен на обе ноги. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опустить вниз. Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали.

Жим штанги из-за головы. Положить гриф штанги на плечи за голову. Держать спину ровно, не сутулясь и не прогибаясь сильно в пояснице. При выполнении упражнения, как и в исходном положении, локти должны точно находиться под грифом штанги. В верхней точке амплитуды гриф должен быть над вашей головой.

Особенностью реализации программы является варьирование направленности тренировочного процесса в рамках недельного микроцикла. Варьирование заключается в том, что во вторник спортсмены преимущественно выполняют упражнение классический толчок двух гирь, толчок гирь с проработкой верхнем положении, толчок облегченных гирь (толчковая тренировка), в четверг выполняется рывок гири, рывок гири отдельно правой и левой рукой, махи гири(рывковая тренировка). В третий

день тренировки гиревики толкают гири по длинному циклу, выполняют забросы гирь на грудь (длинный цикл). Также в программу включены упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, адаптированные к специфике занятий по гиревому спорту. А именно, к ним относятся жим штангой узким хватом, тяга гири к бородку, выпрыгивание со штангой на плечах, жим штанги из-за головы.

В зависимости от подготовленности занимающихся и весовой категории количество подъемов гири изменялось индивидуально. В целях повышения общей и специальной выносливости в содержания тренировочного процесса были включены разнообразные виды отягощения не только с гирями, но и со штангой. Для совершенствования общей выносливости рекомендуется плавание, кроссовый бег и ходьба на лыжах.

Практические рекомендации к учебно-тренировочному процессу:

1) учитывая возрастные особенности занимающихся, подготовленности и весовой категории гиревиков все гири должны подбираться индивидуально и не превышать 12 кг;

2) специальные упражнения с гирями у гиревиков можно использовать с 12 летнего возраста;

3) в тренировочную программу по гиревому спорту для повышения общефизической подготовленности рекомендовано включать упражнения из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, адаптированные к специфике занятий по гиревому спорту. А именно: к ним относятся жим штангой узким хватом, тяга гири к бородку, выпрыгивание со штангой на плечах, жим штанги из-за головы;

4) также для гиревиков 14-15 лет рекомендуется варьировать направленность тренировочного процесса в рамках недельного микроцикла. Варьирование заключается в том, что во вторник спортсменам гиревикам рекомендуется преимущественно выполнять упражнения: классический толчок двух гирь, толчок гирь с проработкой верхнем положении, толчок облегченных гирь (толчковая тренировка), в четверг - рывок гири, рывок гири отдельно правой и левой рукой, махи гири (рывковая тренировка). В субботу гиревики толкают гири по длинному циклу, выполняют забросы гирь на грудь (длинный цикл).

Список литературы

1. Ахундов Р.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие. — Белгород: Изд-во БелГУ, 2001. —220 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры). М: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армреслинг .Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Минск: ООО «Вида - Н», 2002. -352 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.Изд.

- 2-е, перер. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П. виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
 6. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. - М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.
 7. Гиревой спорт / Авт.-сост. А.М.Горбов. - М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.- 191с.
 8. Грибан Г.П., Пучков Н.Т., Фесечко П.П. Атлетическая гимнастика: Учебное пособие для студентов сельскохозяйственных вузов. / Под общей редакцией Г.П. Грибана. - М.: 1992. - 328 с.
 9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Изд-во «Феникс». 2001 - 162с.
 10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте». М.; Академия, 2001.-264с.
 11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Под общ. ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
 12. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.
 13. Лавров В.В. Истоки богатырства. - М.: Мол. Гвардия, 1989. - 284 с.
 14. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей: Учебное пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 240с.
 15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
 16. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика.- М.: Знание, 1986.- 96с.
 17. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Киев. Олимпийская литература - 1997. - 583с.
 18. Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Метод. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 80 с.
 19. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М.Кода. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 240 с., ил.
 20. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — 2-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2004. — 464с.
 21. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
 22. Фомин Н.А. Морфофункциональные основы адаптации школьников к физическим нагрузкам: Учебное пособие. - Челябинск, ЧГПИ, 1984,- 88с.
 23. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам) - М.: Физкультура и спорт, 1986.-159 с.
 24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. Заведений.-2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство центр «Академия»,2001- 480с.
 25. Хуснутдинов Р.Д., Кадиоров Н.Н. Учебно-методическое пособие по гиревому

- спорту.– Уфа: Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т, 2000.
26. Шапошников Ю. Знаменитые силачи [Из истории спорта] // Наука и жизнь. – 1997. №4.–с 120-123
 27. Шапошников Ю. Развивайте силу [Упражнения с гирями] // Наука и жизнь. – 1990. №4.–с 142-143
 28. Шевцов В.В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом. // Сибирь и олимпийское движение: Тез. Регион. научно-практической конф. – Омск, 1993. с. 70-72.
 29. Шикунов А.Н., Кузмин А.А. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте.: Методическое пособие – Тамбов, 2003. – 24 с.
 30. Шикунов А.Н., Пахомов А.Н., Кузмин А.А. Гиревой спорт: зарождение и развитие// Актуальные проблемы современной науки: Сб. трудов 3 международной конференции молодых учёных и студентов. – Самара. Часть 29 Секция: Педагогические науки – с. 40-41.
 31. Ягодин В.В. Основы теории гиревого спорта. Учебное пособие для вузов. – Екатеринбург: УрГПУ, 1996.