

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района
К.В.Карев
Приказ № 44 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Гиревой спорт»**

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Нормативный срок освоения: 2 года

Авторы-составители:

Сетяева Е.И., инструктор-методист,

Кежватов В.А., тренер – преподаватель

п.Торбеево, 2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание программы.....	7
5.	Учебный план-график.....	13
6.	Условия реализации программы.....	15
7.	Формы аттестации.....	17
8.	Методические материалы.....	19
9.	Список литературы.....	22

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гиревой спорт» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень сложности освоения Программы – **базовый**.

Программа «Гиревой спорт» направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий гиревым спортом.

Актуальность

В современное время меняется образ жизни ребенка. Особенно это сказывается в период обучения в школе. Свобода движений сменяется многочасовым сидением за партой и гаджетами. Гиподинамия приводит к функциональным нарушениям деятельности ЦНС, ухудшается работа сердца и сосудов, желез внутренней секреции, нарушается обмен веществ. Длительное сидение и снижение тонуса скелетной мускулатуры приводят к нарушению осанки. При занятиях спортом (например: гиревым) необходимо учитывать, что индивидуальными особенностями физического развития подростков в процессе здоровьесберегающей деятельности является их интенсивное развитие, включающее изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные трансформации. Также необходимо учитывать важнейшую характеристику физического развития (половое созревание, оцениваемое по развитию репродуктивной системы), что в свою очередь является важной составляющей личностных особенностей подростков. Необходимо отметить, что подростки испытывают дискомфортные физические изменения и в этот возрастной период (характерны тревожность, эмоциональная возбудимость), что влияет на внимание, мотивацию и способность сосредотачиваться на здоровьесберегающей деятельности при занятиях спортом.

Гиревой спорт является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Система тренировок может привести в хорошую физическую форму за короткий срок

Отличительные особенности этой программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса в МБУДО ДЮСШ Торбеевского муниципального района. Основными показателями выполнения программы по уровню подготовленности учащихся является выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовкам, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в гиревом спорте.

Адресат программы и условия набора. Программа предназначена для обучающихся с 10 до 18 лет. Программа предназначена для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. При условии выполнения обучающимися нормативов (требований) к данному периоду обучения, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий, может производиться набор в группу в течение

учебного года.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения по программе составляет **2 года**, количество часов в год – базовый уровень – **216**.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных тренировок, тренировок по индивидуальному учебному плану, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, контрольных испытаний, тестирования, мониторинга. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие (очная). Наполняемость в группе от 10 до 20 человек.

Продолжительность занятий 2 академических часа 3 раза в неделю.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Структура занятия.

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру:

1. Разминка:

- подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам;
- подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам; - повышение температуры тела;
- обновление динамических стереотипов.

2. Практика:

- постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности;
- регуляция дыхания во время выполнения упражнений;
- анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение различных способов ее выполнения.

3. *Тренировочное занятие* (комплекс упражнений, выполняемый с высокой эффективностью). Подобные комплексы различаются по определенным показателям:

- длительность — от 3 до 20 минут (в среднем);
- количество упражнений — от 1 до 10 (в исключительных случаях – больше);
- схема повторений упражнений;
- комплексы с фиксированным временем или объемом работы. Каждый комплекс выполняется группой обучающихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа обучающихся работала в примерно одинаковом темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая тренировка представляет собой минисостязание, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

4. Заминка:

- расслабление;
- растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц; - работа над ошибками при решении двигательной задачи; - работа над слабыми местами в подготовке.

2. Цель и задачи программы

Цель Программы - развитие физических способностей, воспитание моральных и волевых качеств у обучающихся 10 - 18 лет посредством занятий гиревым спортом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- научить технике основных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.) и подъема гирь (толчок, рывок, толчок по длинному циклу); - ознакомить обучающихся с основными теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм, важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности и историей развития гиревого спорта;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, всесторонней физической подготовки, приобретению опыта участия в соревновательной деятельности и развитию физических качеств: ловкости, скорости, выносливости, гибкости, силы, ловкости.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества: дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность, трудолюбие, взаимовыручку.

3. Планируемые результаты

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании обучения уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало реализации программы

4. Содержание программы

1 и 2 год обучения

№ п/п	Раздел. Тема	Содержание занятий, основные понятия и термины,	Формы обучения, виды деятельности	Количество часов
I.	Теоретическая подготовка			4
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Основные понятия о гиревом спорте. Техника безопасности на занятиях гиревым спортом. Оказание первой помощи при травмах. Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования	Беседа, инструктаж	2
1.2.	История развития гиревого спорта	История развития гиревого спорта. Лучшие гиревики СССР, России.	Беседа, показ видеофильмов (Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий)	2
II.	Общая физическая подготовка (ОФП)			66
2.1.	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): - упражнения без предметов; - с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями); - упражнения в парах; - упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брус, гимнастическая скамейка)	Учебно-тренировочные занятия (круговые тренировки «КроссФит», групповые и др.) С использованием методов: - словесных; - наглядных; - практических - метода упражнений	12

2.2.	Развитие ловкости	ОРУ: - ходьба (обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая); - бег (разминочный) (правым, левым боком, скрестный, спиной вперед, с поворотами и т.д.); - бег с преодолением препятствий; - бег с изменением направления; - прыжки (прыжки в длину, с места, с разбега, прыжки вверх); - упражнения без предметов и с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гирями); - игры со сменой направления, скорости, положения и т.д.	(Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий)	12
2.3.	Развитие скоростносиловых качеств	ОРУ: - бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; - прыжки; - переменный бег; - специальные беговые упражнения (бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, прыжки в шаге, многоскоки и т.д.); - игры		14
2.4.	Развитие выносливости	- ходьба на длинные дистанции; - бег на средние и длинные дистанции; - бег по пересеченной местности; - бег в равномерном темпе; - многократное повторение упражнений.		14

2.5.	Развитие силы	- ОРУ для развития силы (с предметами, с набивными мячами, без предметов, с отягощениями, в парах и др.); - упражнения на тренажерах; - игры.		14
III.	Специальная физическая подготовка (СФП)			72
2.1.	Базовые упражнения с весом собственного тела	Базовые упражнения: - кувырки вперед, назад, длинный кувырок, прыжок-кувырок; - бёрпи; - отжимания в упоре лежа на полу, в упоре сзади от скамьи; - подтягивания на перекладине в строгом стиле, разным хватом; - подъемы корпуса из положения лежа на полу, на наклонной скамье; - подъем ног к турнику; - приседания; - прыжок в высоту, прыжок в длину с места	Учебно-тренировочные занятия (круговые тренировки «КроссФит», групповые и др.) С использованием методов: - словесных; - наглядных; - практических; - метода упражнений	12
2.2.	Упражнения среднего уровня с весом собственного тела	Упражнения среднего уровня: - отжимания в упоре на брусьях; - подтягивания на перекладине; - подъем переворотом на перекладине; - приседания на одной ноге; - прыжок в длину с разбега; - прыжок на тумбу; - стойка на руках; - удержание уголка в висе на перекладине		12

2.3.	Силовые упражнения с весом собственного тела	Силовые упражнения: - выход силой на перекладине; - отжимания в стойке на руках; - подъем по канату; - удержание уголка в упоре на полу		12
2.4.	Базовые упражнения с отягощениями	Базовые упражнения: - техника приседания с отягощением у груди; - техника подъема отягощений с пола до уровня пояса; - техника подъема отягощений тягой до уровня подбородка; - техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса; - техника махов гирей		12
2.5.	Упражнения среднего уровня с отягощениями	Упражнения среднего уровня: - техника приседания с отягощением над головой; - техника подъема отягощений с пола до уровня груди; - техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела.		12
2.6.	Циклические упражнения с отягощениями	Циклические упражнения: бег, бег на лыжах, прыжки на скакалке и пр.		12
IV.	Основы технической подготовки	<i>Теория.</i> Изучение и анализ техники выполнения упражнений чемпионов России и международных турниров.	Учебно-тренировочные занятия с использованием методов: - словесных; - наглядных; - практических; - метода упражнений (Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных	72

			технологий)	
4.1.	Обучение технике упражнения «рывок гири»	Выполнение соревновательных упражнений «рывок гири» с разным весом, разной интенсивностью и объемом		24
4.2.	Обучение технике упражнений «толчок»	Выполнение соревновательных упражнений «толчок» с разным весом, разной интенсивностью и объемом		24
4.3.	Обучение технике упражнения «толчок гири по длинному циклу»	Выполнение соревновательных упражнений «толчок гири по длинному циклу» с разным весом, разной интенсивностью и объемом		24
V.	Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность	Самоконтроль. Правила гигиены, рационального распорядка дня и режима питания. Строение человеческого организма и механизмы действия систем жизнеобеспечения человека. Влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Простейшие элементы массажа и самомассажа. Медицинское обследование (не реже одного раза в полугодие)	Беседа.	2
VI.	Входная диагностика по ОФП, текущая диагностика, соревнования		Соревнования. Тестирование	12
6.1.	Входная диагностика по ОФП, текущая диагностика	<i>Входная диагностика по общей физической подготовке в форме соревнований по тестам ВФСК «ГТО» (обязательные виды, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места).</i> <i>Текущая диагностика по ОФП в конце первого года обучения по тестам ВФСК «ГТО» и изученным за год техническим упражнениям</i>	Тестирование	6

6.2.	Соревнования	Во второй половине учебного года ребята участвуют в соревнованиях (в качестве участников или зрителей)	Соревнования	6

5. Учебный план-график

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

на 36 учебных недель (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Теоретическая подготовка		4	4	0
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	0
1.2.	История развития гиревого спорта	2	2	0
II. Общая физическая подготовка (ОФП)		66	5	61
2.1.	Развитие гибкости	12	1	11
2.2.	Развитие ловкости	12	1	11
2.3.	Развитие скорости и скоростно-силовых качеств	14	1	13
2.4.	Развитие выносливости	14	1	13
2.5.	Развитие силы	14	1	13
III. Специальная физическая подготовка (СФП)		72	6	66
3.1.	Базовые упражнения с весом собственного тела	12	1	11
3.2.	Упражнения среднего уровня с весом собственного тела	12	1	11
3.3.	Силовые упражнения с весом собственного тела	12	1	11
3.4.	Базовые упражнения с отягощениями	12	1	11
3.5.	Упражнения среднего уровня с отягощениями	12	1	11
3.6.	Циклические упражнения с отягощениями	12	1	11
IV. Основы технической подготовки		60	6	54
4.1.	Обучение технике упражнения «рывок гири»	20	2	18

4.2.	Обучение технике упражнения «толчок»	20	2	18
4.3.	Обучение технике упражнения «толчок гири по длинному циклу»	20	2	18
V. Восстановительные мероприятия и рефлексивная деятельность		2	1	1
VI. Входящая диагностика по ОФП, текущая диагностика, соревнования		12	1	11
6.1.	Соревнования	6	1	5
6.2.	Входящая диагностика по ОФП, текущая диагностика	6	0	6
Итого:		216	23	193

6. Условия реализации программы

Образовательная программа предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основным показателем успешности занимающегося — это выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий регламентировано локальным нормативным актом МБУДО ДЮСШ Торбеевского муниципального района».

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

1. Групповое занятие
2. Теоретические занятия
3. Занятия по индивидуальным планам
4. Соревнования
5. Тестирование

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ техники выполнения упражнения
- Использование учебных наглядных пособий

Основные средства обучения:

- Физические упражнения с гирей и без;
- Изучение техники толчков и рывков;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игровая практика.

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.

Материально-техническое обеспечение программ

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь для зала гиревого спорта:

1. Гири 6 кг – 3 шт.

. Гири 8 кг- 3 шт.

Гири 12 кг- 3 шт.

Гири 16 кг- 3 шт.

Гири 24 кг- 3 шт.

Гири 32 кг- 3 шт.

Гири 40 кг – 3 шт.

2.Перекладина гимнастическая переменной высоты – 1 шт.

3.Скакалки - 12 шт.

4.Гимнастическая скамейка - 2 шт.

5.Маты гимнастические - 4 шт.

6.Весы-1 штука

7.Динамометр кистевой-4 шт.

8.Рулетка-1 шт.

9.Секундомер - 1.шт.

7. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения образовательной программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации, действующей в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе. Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов). Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке по гиревому виду спорта

	мальчики					девочки				
Количество баллов	56.	46.	36.	26.	16.	56.	46.	36.	26.	16.
Упражнение «толчок», с гирей										
12 кг	25	23	20	17	15					
Упражнение «рывок», с гирей										
12 кг	25	23	20	17	15					
Упражнение «толчок», с гирей										
8 кг						30	27	25	22	20

За основу определения **общего уровня физической подготовленности** обучающихся, а также для увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности, формирования осознанных потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании ведении здорового образа жизни предложено использовать всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам обучающихся. Обучающимся из группы СОГ в зачет идут нормативы бронзового значка нормативов ГТО или положительная динамика прироста индивидуальных

показателей физической подготовленности.

Целью аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Формы проведения аттестации:

- Тестирование (начальное, промежуточное, итоговое)
- Соревнования

Периодичность проведения аттестации:

- начальные – сентябрь (тестовые нормативы); •
- промежуточные-январь (сдача тестов)
- итоговые – апрель/май (сдача тестов).

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

8. Методические материалы

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.

1. 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.

2. 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.

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

3.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 чередуются строго регламентированными интервалами отдыха. Например: 5 серий по 15 подъемов за одну минуту гирь по 24 кг чередуются с минутными интервалами отдыха. $(15+15+15+15+15)/24$ кг. За время тренировочного занятия таких подходов может быть несколько. Интервальный метод позволяет в самые короткие сроки повысить специальную выносливость гиревика, совершенствовать ритмотемповые характеристики двигательных действий в упражнениях гиревого спорта именно в период подготовки к соревнованиям.

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.

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

4.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. 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.

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.

5.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.

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.

9. Список литературы и информационное обеспечение

1. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.
2. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
3. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И.
4. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А.
5. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин.– М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров//
Издательство: "Советский спорт", Москва, 1991
8. Гиревой спорт / авт. -сост. А. М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006
9. Портал о гиревом спорте России <http://www.girevik-online.ru/index.php>
10. Всероссийская федерация гиревого спорта <https://vfgs.ru>