

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Черкашин А. В.
ОСНОВЫ ГИРЕВОГО ДВОЕБОРЬЯ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск

2020

УДК 796.88

ББК 75.712

Рекомендовано

Учебно-методическим советом университета

Основы гиревого двоеборья в вузе: учебно-методическое пособие. Автор-составитель: А.В. Черкашин. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2020. - 54 с.

В пособии излагаются основные положения спортивной дисциплины «Гиревое двоеборье», методика тренировок и особенности обучения студентов элементам гиревого спорта. Рассмотрены теоретические вопросы: история развития спорта, методика организации соревнований, периодизация процесса тренировок, особенности самоконтроля на занятиях гиревым спортом; даны практические рекомендации по технике выполнения упражнений гиревого двоеборья «рывок», «толчок».

Пособие адресовано студентам, преподавателям физической культуры, спортсменам, тренерам по гиревому спорту. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, и самостоятельных занятий, а также в расширении знаний по гиревому спорту.

Рецензент: Самсоненко И.В., к.п.н., доцент кафедры физкультуры АмГУ.

©Амурский государственный университет, 2020

©Черкашин А. В., автор-составитель

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. История развития гиревого спорта.....	7
Глава 2. Терминология гиревого спорта.....	9
2.2. Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья.....	9
Глава 3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса.....	16
3.1. Структура тренировочного занятия.....	16
3.2. Методика обучения гиревому спорту.....	18
Глава 4. Методика тренировки.....	23
4.1. Периодизация процесса тренировок.....	23
4.2. Объем и интенсивность нагрузки.....	27
4.3. Развитие силовой выносливости.....	29
4.4. Развитие гибкости.....	32
4.5. Самоконтроль при занятиях гиревым спортом.....	33
Глава 5. Организация соревнований по гиревому спорту.....	36
5.1. Подготовка и организация соревнований.....	36
5.2. Виды соревнований.....	36
5.3. Положения о соревнованиях.....	37
5.4. Правила соревнований.....	40
Тестовые задания.....	48
Рекомендуемая литература.....	52

Введение

Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных соревнованиях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, ее военной и политической мощи. Поэтому развитие физической культуры и спорта сегодня становится важным социальным фактором в жизни современной России.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности, в том числе к развитию физической культуры студентов ВУЗов. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р, говорится об ухудшении здоровья, физического развития и физической подготовленности населения России; отмечаются отсутствия в стране эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и резерва для спортивных сборных команд страны, усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений; подчеркивается значительное отставание России от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий.

Наряду с общими требованиями к учебному процессу, определяющимся государственным образовательным стандартом и учебной программой, в большинстве ВУЗов имеется своя специфика проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий по физической культуре, связанная с различными методами педагогического воздействия на контингент учащихся. Для повышения эффективности этих методов, учитывая традиционно низкую посещаемость большинством студентов занятий по физической культуре, ставятся задачи внедрения инновационных технологий физического воспитания, повышения мотивации студентов к

занятиям физической культурой и спортом посредством индивидуализации учебных программ с учетом психологических и физических особенностей студентов.

Одной из привлекательных форм приобщения студентов к регулярным физическим нагрузкам является гиревой спорт. В формировании жизненно важных двигательных навыков и умений, развитии физических качеств, воспитании морально-волевых и других свойств личности студентов гиревой спорт имеет важное значение, возможности которого, как показывает практика, неисчерпаемы. Проведение занятий по физической культуре, как правило, исходит от состояния материально-технической базы (наличие инвентаря, формы, помещений). Возможность организации занятий гиревым спортом не требует много места и позволяет решать целый комплекс задач.

Так, для развития силовых способностей обучающихся можно использовать упражнения с гирями с количеством повторений 8-12 раз в каждом подходе, количество подходов от 4 до 6. По мере увеличения выносливости количество повторений в каждом подходе следует постепенно увеличивать, а количество подходов сокращать. В процессе занятий гиревым спортом важным является гибкость и подвижность в суставах, достигающаяся путем статических и динамических упражнений на растяжку.

Занятия гиревым спортом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы органов. Упражнения высокоэффективны и имеют низкий уровень травматизма.

Простота и доступность, широкий спектр задач, решаемый при целенаправленном использовании средств гиревого спорта, позволяет сделать вывод об использовании элементов гиревого спорта в процессе физического воспитания студентов вузов, как на занятиях по физической культуре, так и в тренировочном процессе в других спортивных дисциплинах.

Занятия гиревым спортом развивают целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность. Установлено, что, что студенты,

вовлеченные в систематические занятия физической культурой и спортом способны выработать оптимальный для обучения режим дня, активнее выражают свою готовность к сотрудничеству, более коммуникабельны.

Однако, никакие условия не могут заменить обучающимся желания заниматься физической культурой или каким-либо видом спорта, потому что главным условием полезности и результативности является наличие мотивации. Мотивация – это осознанные причины активных действий человека, направленные на достижение определенных целей. К ним относятся стремление быть сильным, выносливым, мужественным, желание приобрести определенные навыки и умения, позволяющие защитить себя и близких людей и пр.

На современном этапе развития общества есть учащиеся, ведущие пассивный образ жизни, пренебрегая двигательной активностью. Они, как правило, физическим упражнениям предпочитают умственные занятия, проводят много времени за чтением, поиском информации в сети «Интернет», компьютерными играми.

Цель настоящей работы – формирование теоретических знаний и практических умений в гиревом виде спорта, необходимых для профессиональной деятельности и культуры здоровья обучающихся ВУЗов.

Задачи пособия:

1. Формирование мотивации у студентов здорового образа жизни;
2. Содействие повышению уровня физической, технической и тактической подготовленности студентов;
3. Формирование у студентов спортивных групп интереса к занятиям гиревым спортом во время учебы, а также после окончания высшего учебного заведения, совершенствование профессионально-значимых качеств личности.

В результате студент должен *знать*:

- основы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой и гиревым спортом;

- санитарно-гигиенические нормы и основы деятельности в сфере физической культуры и гиревого спорта;
- влияние оздоровительной системы физического воспитания и занятия гиревым спортом на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- социальную роль физической культуры в развитии индивида и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Уметь использовать приобретенные знания и умения, двигательные навыки для увеличения своей работоспособности, сохранять и укреплять свое здоровье. *Владеть* методами физического самосовершенствования, которое в дальнейшем позволит себя реализовать в будущей профессиональной деятельности.

Глава 1. История развития гиревого спорта

Гиревой спорт как один из разновидностей тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. В августе 1885 г. было принято решение организовать в Петербурге первый кружок любителей борьбы и силовых упражнений. Главным инициатором его создания был известный врач, В. Ф. Краевский. Путешествуя по странам Европы, он познакомился и освоил методику занятий по наработке силы известных в те времена атлетов, увидел техническое оснащение атлетических залов и при участии представителей интеллигенции создал этот кружок. Накопленными знаниями и опытом В. Ф. Краевский широко делился со своими последователями. Постепенно подобные кружки стали создаваться и в других городах России.

Первые всероссийские чемпионаты по поднятию тяжестей стали проводиться с 1897 года. В программе состязаний не было упражнений с гириями, они считались вспомогательными упражнениями для развития силы и выносливости. После революции широкое распространение среди масс получила тяжелая атлетика. Первое лично-командное первенство состоялось в марте 1918 года. В то время гиревой спорт сохранял роль вспомогательного элемента на тренировках по тяжелой атлетике в повышении спортивного мастерства. Однако гири были популярны в трудовых и сельских коллективах, подразделениях и частях Красной армии.

Благодаря возросшему интересу населения к занятиям гириями, в 1948 г., в Москве были проведены спортивные состязания силовых спортсменов. Соревнования проводились в четырех весовых категориях: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Упражнения состояли из жима и толчка штанги двумя руками, рывка гири одной рукой и толчка двух гирь от груди; при этом разрешалось выжимать, швунговать и доталкивать. Задача этих соревнований состояла в привлечении молодых людей к занятиям тяжелой атлетикой. Однако путь «через гири в тяжелую атлетику» себя не оправдал. Тяжелая атлетика вышла на международную арену, и чтобы добиться в ней определенных успехов, нужна была более узкая специализация, поэтому выбор молодых людей

склонялся в пользу тяжелой атлетики. Этот вид спорта входил в Единую всесоюзную спортивную классификацию, имел отлаженные системы тренировок. Огромное значение сыграл и тот факт, что занимаясь тяжелой атлетикой, спортсмен мог получить звание мастера спорта СССР. Ничего подобного не было в гиревом спорте. Однако интерес к гилям не ослабевал, гири продолжали быть народным видом спорта, состязания проводились в виде силовых конкурсов, где отсутствовали установленные правила и не было классификационных нормативов.

60-е годы XX века становятся периодом формирования и утверждения гиревого спорта: разработаны правила соревнований и специальные нормативы выполнения и получения спортивных разрядов, в том числе звания «мастер спорта», на соревнованиях стали официально регистрировать рекорды.

В 1985-1988 гг. гиревой спорт был включен в Единую спортивную классификацию и определен как самостоятельный вид спорта. При федерации тяжелой атлетики СССР была организована комиссия гиревого спорта и атлетической гимнастики. Первый чемпионат СССР прошел в Липецке в ноябре 1985 г. Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР, созданная в 1987 г., была упразднена в октябре 1992 г. В место нее организована Международная федерация гиревого спорта.

Для повышения зрелищности ведущие гиревики предложили ввести в программу соревнований проведение эстафет по классическому толчку и толчку по длинному циклу. Эстафеты проводятся в конце соревнований. Каждый член команды выполняет упражнение в течение 3-х минут в предельно максимальном темпе, одновременно соревнуясь с участниками других команд. Команда-победительница определяется по суммарному количеству подъемов всех участников команды. В 2003 г. гиревой спорт включен в программу 1-ой летней спартакиады учащихся России, что свидетельствует о его значимости в деле укрепления здоровья и физического развития молодежи.

Глава 2. Терминология. Техника выполнения упражнений

2.1. Терминология гиревого спорта

В любом виде спорта требуется знания основных терминов, которые применяются на практике. В гиревом спорте многие термины заимствованы из тяжелой атлетики. В процессе совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности терминология расширяется.

Старт – начальное положение спортсмена для подъема гирь.

Захват – способ захвата ручки гири. Выполняется двумя способами:

1. Захват сверху – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз;
2. Захват снизу – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

Рывок – упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на вытянутую руку.

Толчок – упражнение гиревого двоеборья, выполняемые в два приема: первый – гири поднимаются на грудь, второй – гири выталкиваются вверх на вытянутые руки.

Фиксация – удержание гирь вверху на вытянутых руках, обязательное требование на соревнованиях.

Подход – многократное или однократное выполнение упражнения с гирями.

Тяга – подъем гири (гирь): в толчке – на грудь до начала подседа; в рывке – с помоста до момента полного выпрямления ног.

Подрыв – ускорение тяги; в толчке при взятии гири (гирь) на грудь; в рывке – от уровня коленей.

Подсед – быстрое сгибание ног во время выполнения упражнения, которое облегчает подъем гири (гирь).

Дожим – подъем гири (гирь) за счет рук в заключительной фазе упражнения.

Включение – оптимальное положение рук в заключительной фазе каждого цикла упражнений. Обеспечивается за счет хорошей гибкости в локтевом и плечевом суставах.

Касание – ошибка при выполнении любого упражнения гиревого двоеборья (касание свободной рукой туловища, пола, касание гирей помоста и т.д.).

Жонглирование – упражнения на ловкость (подбрасывание гири, вращение, подбрасывания с вращениями и т. д.).

Рывок двух гирь – упражнение, в котором две гири поднимаются вверх на прямые руки одним непрерывным движением.

Гиревое двоеборье – упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту. Они включают в себя: рывок (рывок гири каждой рукой) и толчок (толчок двух гирь двумя руками вверх на вытянутые руки).

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие основные упражнения используются в гиревом спорте?
2. Какие способы захвата ручки гири применяются спортсменами?

2.2. Техника выполнения упражнения гиревого двоеборья

Несмотря на визуальную простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с достаточно сложными действиями, которые требуют от атлета определенных наработанных умений и навыков.

РЫВОК

Обучение техники начинается с рывка, так как рывок является доступным и понятным для начинающих. Это упражнение можно условно разделить условно на несколько частей: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири. Затем следует замах для перехвата гири, перехват, замах подрыв, подсед и фиксацию другой рукой (рис 1).

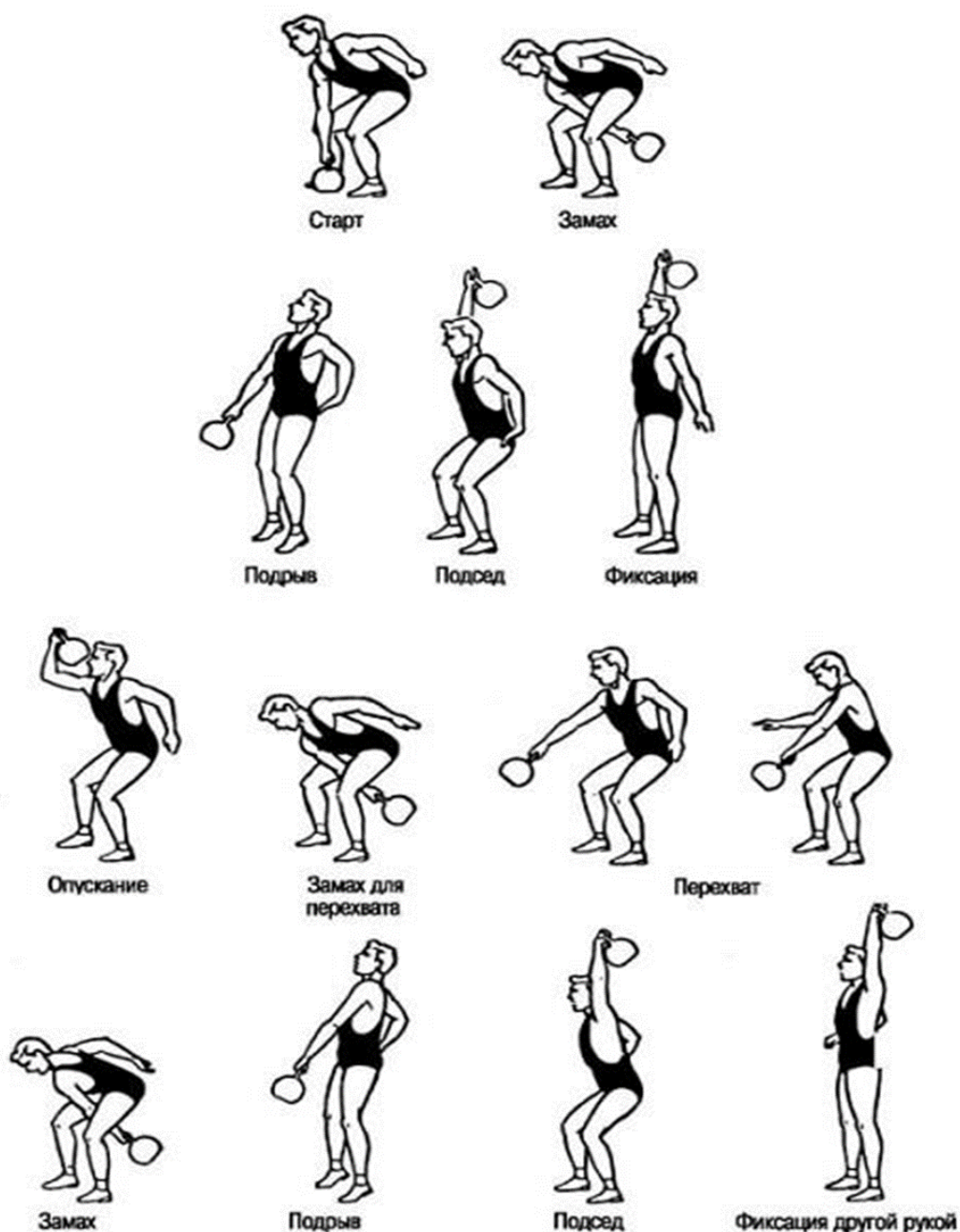


Рис. 1. Техника выполнения упражнения «рывок»

Старт. И. п.: ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, гиря находится чуть впереди, между ног. Захват гири производится сверху, незанятая рука отведена в сторону, спина полностью выпрямлена.

Замах. Из стартового положения, приподняв гирю с помоста, следует произвести замах между ног назад, при этом незанятая рука отведена назад, спина выпрямлена.

Подрыв – это главная составляющая рывкового упражнения. Из-за активного выпрямления ног и спины, гиря приобретает ускорение, которое необходимо ей для свободного полета на необходимую высоту. При этом рабочая рука на долю секунды освобождается от нагрузки, немного сгибается в локтевом суставе, после чего выпрямляется прямо по отношению к гире, которая достигла “мертвой точки”.

Подсед выполняется для уменьшения ударной нагрузки перед фиксацией.

Фиксация: ноги, туловище неподвижны и полностью выпрямлены, гиря поднята вверх над головой на прямую руку.

Опускание выполняется для очередного замаха. За счет постепенного сгибания руки в локтевом суставе, гиря опускается вниз по наиболее функционально удобной траектории в положение замаха.

Замах для перехвата выполняется из и. п. ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, гиря находится между ног.

Перехват. За счет выпрямления спины и приданного при этом гире ускорения, она поднимается вперед, до “мертвой точки” и перекидывается из одной руки в другую. Затем гиря возвращается в положение замаха.

Замах другой рукой. Выполняется после перехвата из и. п. ноги стоят на ширин плеч, гиря удерживается перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина выпрямлена, гиря опускается вниз между ног для очередного замаха.

По правилам соревнований перехват выполняют после наибольшего из возможных количеств повторений каждой рукой, при этом снаряд не опускается и не ставится на помост пока выполняется это движение.

Вопросы для самоконтроля:

1. Из каких частей движения из которых состоит рывок гири?
2. Когда производится перехват гири на другую руку?
3. Что запрещено выполнять при выполнении упражнения рывок по правилам соревнований?

ТОЛЧОК

Классическое упражнение толчок – это скоростно-силовое многократно повторяющееся движение. Толчковое упражнение состоит из следующих частей: старт, взятие на грудь, начальное положение перед выталкиванием, подсед, фиксация, опускание гирь, начальное положение перед очередным выталкиванием (рис. 2).

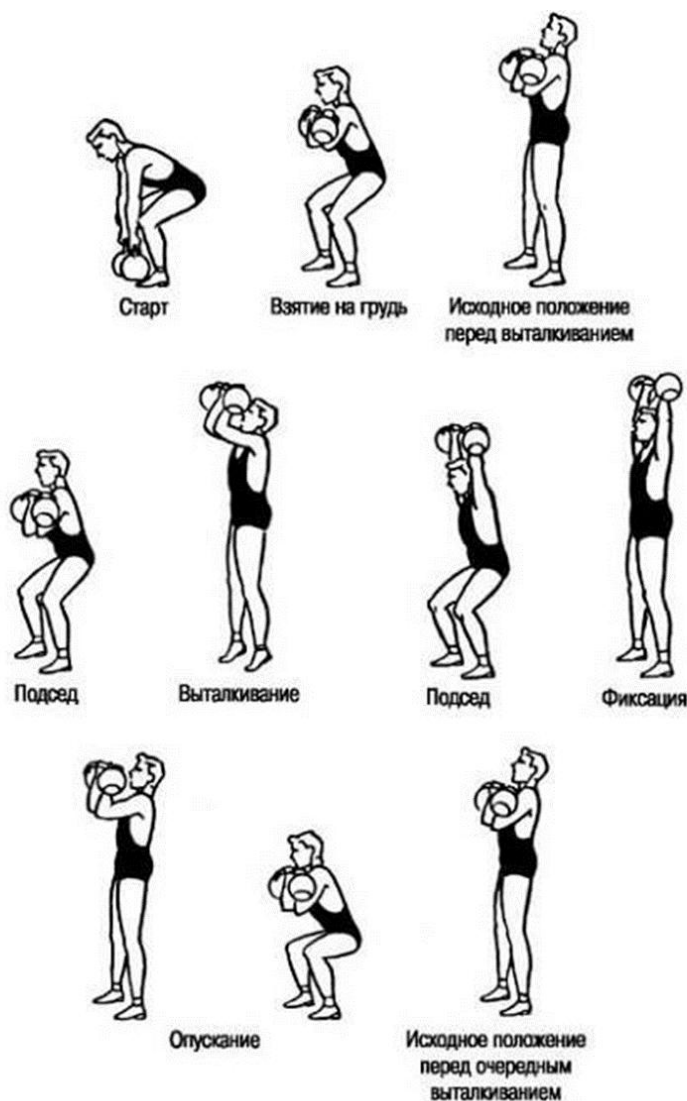


Рис. 2. Техника выполнения упражнения «толчок»

При выполнении толчка по длинному циклу опускание гирь производится в положение вис для очередного замаха и подъема на грудь. По правилам соревнований две гири должны быть подняты на грудь, затем от груди вверх на прямые руки. После выполнения от груди на максимально заданное

количество повторений, гири опускаются в вис (на помост). В этом случае второй прием (толчок от груди) является основным. При выполнении толчка двух гирь по длинному циклу, гири поднимаются вверх на вытянутые руки, затем опускаются на грудь, затем вниз в основной старт. В этом случае подъем гирь на грудь и толчок вверх на вытянутые руки являются равнозначными.

Старт. И. п.: ноги – на ширине плеч, согнуты в коленях, гири расположены между ног (чуть впереди). Ступни ног располагаются сзади от гирь на длину стопы, т.е. 20-30 см, спина полностью выпрямлена, с незначительным прогибом в пояснице. Руки прямые, находятся в расслабленном состоянии, глубокий захват дужки гирь кистями сверху. Есть и другой способ принятия стартового положения, но он встречается реже. При таком способе гири располагаются позади пяток. Спортсмену при этом необходимо выполнить наклон значительно ниже, захватить дужку гирь сверху и без задержки начать выполнять подъем.

Взятие на грудь. Из начального положения, приподняв гири с помоста, следует произвести замах между ног назад. На обратном движении гирь (маятник) выполняется резкое выпрямление ног и спины, благодаря этому производится подрыв, при сгибании ног в коленях – подсед, в “мертвой точке” и подхват гирь грудью, после чего выпрямляются ноги.

Начальное положение перед выталкиванием. После подъема (взятия) гирь на грудь, принимается исходное положение перед выталкиванием гирь над головой. Ноги выпрямлены в коленных суставах, стоят на ширине плеч, локти опущены и прижаты к туловищу. Гири упираются на предплечье и плечо, дужки гирь находятся на груди, спина полностью выпрямлена.

Подсед – деталь толчкового упражнения, который выполняется перед выталкиванием, ноги медленно сгибаются в коленях, спина при этом выпрямлена, руки с гирями неподвижны.

Выталкивание – самая значимая часть толчкового упражнения. Ноги и туловище (после подседа) резко выпрямляются, гири выбрасываются руками

вверх с ускорением приданным им резким выпрямлением ног и спины на необходимую высоту. После того, как ноги полностью выпрямляются, происходит выход на носки.

Подсед. Производится после выталкивания. Гири, находящиеся в “мертвой точке”, подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Произведена жесткая фиксация спины и при этом она немного согнута в пояснице.

Фиксация. Гири подняты вверх, руки прямые, ноги, туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

Опускание. После фиксации руки постепенно сгибаются и гири опускаются на грудь; ноги в этот момент незначительно согнуты в коленях, благодаря чему снижается ударная нагрузка на поясницу. Далее цикл повторяется, принимается начальное положение перед очередным выталкиванием. Это положение принимается после опускания гирь на грудь, ноги и туловище выпрямлены, локти прижаты к корпусу.

Толчок гирь сложное упражнение, поэтому необходимо на начальном этапе по частям разобрать общую схему выполнения, детально изучить ее и постоянно развиваться теоретически и практически в ходе учебно-тренировочного процесса. В основном у начинающих гиревиков не получается выполнять второй подсед, который следует производить после выталкивания. Поэтому освоение толчка гирь следует производить с ознакомительно-показательных упражнений без снаряда, затем выполнять с одной гирей и только после этого выполнять полноценно с двумя гирями меньшего веса.

Вопросы для самоконтроля:

1. Из каких этапов состоит толчок гирь? Перечислите их.
2. Благодаря каким действиям происходит взятие гирь на грудь?
3. В чем заключается положение «фиксация»?
4. Каково начальное положение спортсмена перед выполнением упражнения?

Глава 3. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

3.1. Структура тренировочного занятия

Тренировки по гиревому спорту проводятся как в групповой, так и в индивидуальной форме, к занятиям допускаются лица достигшие 10-12 летнего возраста, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача.

Содержание тренировок зависит от оснащенности спортивного зала инвентарем и уровня подготовки состава занимающихся. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной (табл.1).

Табл. 1. Структура тренировочного занятия

Содержание занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25 мин)		
Построение. Объяснение целей и задач занятия	2	Акцентировать внимание на подготовке сердечно-сосудистой системы и костно-мышечного аппарата к выполнению работы с отягощениями высокой интенсивности
Медленный бег	10	
Общеразвивающие упражнения с силовой направленностью	6	
Специальные упражнения с одной гирей: приседания с гирей, наклоны, вращения, подъем гири вверх двумя руками и т.д.	7	
Основная часть (60 мин)		
Разучивание и совершенствование техники упражнений гиревого двоеборья	60	Объяснение техники выполнения упражнений. Разучивание упражнений по частям и в целом. Тренировка.
Заключительная часть		
Упражнения на восстановление, растяжение	5	Объяснение средств и методов восстановления организма

Задача подготовительной части – подготовить занимающихся к напряженной динамичной работе; основной части – освоение, улучшение техники выполнения упражнений с гирями, развитие и увеличение общей и

специальной выносливости, формирование морально-волевых качеств необходимых для занятий гиревым спортом.

Задача заключительной части – привести деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем в нормальное состояние, нейтрализовать напряжение, возникшее в ходе тренировочной нагрузки. Особое внимание следует уделить подготовительной части занятий.

Занятия с отягощениями оказывают значительное воздействие на все системы органов. В подготовительной части занятия следует провести качественную предварительную подготовку для развития общей силы и выносливости. После медленного бега (7-10 минут), следует провести общую разминку с силовой направленностью: приседания, наклоны, прыжковые упражнения, отжимания и т.д. Следующим этапом будет специальная разминка с одной гирей, рывок гири двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, хват гири двумя руками за дужку с боков снаряда, затем выполняется замах между ног, активно выпрямляются ноги и спина, благодаря чему гиря активно поднимается вверх на прямые руки (русский мах). Упражнение выполняется 8-12 раз. Дыхание: производится два вдоха и два выдоха, один выдох внизу, один выдох вверху, между ними два вдоха. Далее следуют упражнения приседания с гирей (выбрать один или два способа из арсенала приседания с гирями). Выполнить 8-12 приседаний.

Данные упражнения оказывают благоприятное воздействие на все группы мышц, растягивают связки, подготавливают суставы и тело занимающегося к интенсивным силовым нагрузкам. Они рекомендованы для обязательного выполнения из-за своей доказанной полезности для спортсменов любой квалификации. Также добавляются и другие упражнения с одной гирей, такие как, рывки, вращения, элементы жонглирования, рывки гири не большого веса двумя руками, но они имеют меньший уровень подготовительного эффекта. После подготовительной части следует переходить к основной части занятия – изучение, освоение, закрепление техники упражнений гиревого двоеборья, тренировка с их применением.

3.2. Методика обучения гиревому спорту

Основными принципами обучения являются наглядность, систематичность, последовательность. Ознакомление с упражнением формирует у занимающихся правильное представление о технике выполнения упражнения. Для этого необходимо:

- 1) правильно назвать упражнение;
- 2) показать правильную технику выполнения упражнения;
- 3) разобрать по частям и объяснить выполнение каждой части упражнения.

Запоминание техники выполнения упражнения производится сначала без снаряда, выполняется имитация выполнения упражнения, далее используется одна гиря в выполнении упражнения по частям и в целом. Правильно заложенная техника выполнения упражнений на начальном этапе является залогом успеха в дальнейшем. От правильной организации начального периода зависит результат спортсмена в соревнованиях. Поэтому необходимо закрепить у занимающихся необходимую базу правильной техники выполнения упражнений с гирями, познакомить их с основными методами тренировок, далее приступить к работе по улучшению техники.

Тренировка – систематическое, многократное повторение каждого упражнения гиревого двоеборья с последовательным увеличением объема и повышением интенсивности нагрузки. Упражнения в тренировке могут осваиваться по частям или в целом. При изучении техники выполнения упражнений следует объяснять и показывать каждую его часть в отдельности, акцентируя внимание на специфику выполнения отдельных элементов.

Так, в толчке – это исходное положение перед выталкиванием гирь, выталкивание и фиксация, в рывке подрыв и фиксация. Главный принцип обучения в гиревом спорте – от простого к сложному, после освоения простых элементов переходить к более сложным, затем после освоения отдельных частей переходить к освоению выполнения упражнения в целом.

На практике из-за специфических различий одни занимающиеся быстро осваивают технику выполнения упражнений, другие отдают этому больше времени. Поэтому в начальный период очень важно освоить метод изучения и закрепления техники выполнения упражнений по частям. Важно развивать у атлетов не только физические качества: подвижность в суставах, гибкость, координацию, но и целеустремленность, стрессоустойчивость и др. психофизические характеристики, необходимые в соревновательной деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные принципы обучения гиревому спорту.
2. Каковы преимущества гиревого спорта по сравнению с другими силовыми видами спорта?
3. С какого возраста разрешены занятия гиревым спортом?
4. Какова структура тренировочного занятия?

РЫВОК

В гиревом спорте обучение начинается с рывка как технически простого упражнения. Сначала занимающийся запоминает стартовое положение. Стартовое положение принимается в каждом цикле повторений, поэтому важно обратить внимание на положение ног и спины. Спина должна быть прямой, т.к. она представляет основную опору при осуществлении работы в рывке гири.

Исходное положение на старте и при выполнении упражнения: ноги – на ширине плеч, что обеспечивает занимающемуся надежную опору. При изучении техники рывка гири следует особенно обратить внимание на то, что в момент подрыва гири, ноги и спина работают более активно. Спина должна быть выпрямлена и располагаться под углом 60-65° по отношению к согнутым коленям ног. Такое положение частей тела способствует приданию наиболее возможной высокой скорости подрыва и эффективному выходу гири вверх на выпрямленную руку.

При выполнении рывка гири не следует после подрыва опускать гирю далеко от себя, т.к. это увеличивает амплитуду движения снаряда, нарушает структуру упражнения, что чревато снижением работоспособности. После подрыва рука немного сгибается в локтевом суставе и затем выпрямляется навстречу остановившейся в “мертвой точке” гири. Происходит фиксация – неподвижное положение, при котором ноги и рука в суставах выпрямлены.

Очень распространенной ошибкой на начальном этапе является тот факт, что после подрыва занимающийся не сгибает руку в локтевом суставе, а сразу старается вытолкнуть снаряд вверх по прямой. Сгибание руки в локтевом суставе перед фиксацией позволяет мышцам расслабиться и отдохнуть при многократном выполнении упражнения. Следует обратить внимание на технику подхвата гири в “мертвой точке”. У начинающих при подхвате гири в “мертвой точке”, после выхода вверх она всей тяжестью ударяется по предплечью. Изучению этого приема нужно уделить как можно больше внимания. При разучивании данного упражнения следует добиваться чтобы переход от полета гири к фиксации происходил плавно и безболезненно, что в свою очередь предотвратит риск возникновения травм.

По правилам соревнований гиревого спорта опускание гири после фиксации должно производиться без касания снарядом плеча и предплечья. Важно создавать оптимальную траекторию движения и следовать ей, т.к. переход от опускания гири к очередному замаху должен быть плавным и не занимать много времени. Закончив выполнение упражнения одной рукой, занимающийся выполняет перехват снаряда другой рукой, затем – замах для дальнейшего выполнения упражнения.

ТОЛЧОК

Для обучения толчку двух гирь обучающимся необходим хороший уровень общефизической подготовки, силы и гибкости. Обучение технике начинается с гирями меньшего веса или с одной гирей в установленной последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка.

Основными частями толчка являются начальное положение перед выталкиванием, выталкивание и фиксация. От правильного начального положения, которое принимается многократно в ходе выполнения упражнения, во многом зависит эффективность выталкивания и достижения конечного результата. При освоении этой позиции следует обращать внимание занимающихся на положение гирь на груди, ног, туловища, рук. После того как занимающийся поднял гири и положил их на грудь, следует принять следующее исходное положение: ноги стоят на ширине плеч, ноги и туловище выпрямлены, гири лежат на плече и предплечье, локти прижаты к туловищу.

Такое исходное положение является правильным и наиболее удобным перед выталкиванием гирь. Освоение исходного положения перед выталкиванием гирь вызывает у занимающихся определенные затруднения. Проявляются стандартные ошибки: согнутые туловище и ноги, приподнятые локти, расслабленная и изогнутая поясница.

В этом случае важен акцент: правильное и сильное выпрямление перед выталкиванием гирь происходит тогда, когда система “спортсмен-снаряд” представляет собой сжатую пружину, готовую разогнуться. Такое положение принимается каждый раз после фиксации и опускания гирь на грудь.

Следует обратить внимание занимающихся на то, что выталкивание гирь осуществляется за счет сильной работы ног и туловища, а не рук. При выполнении упражнения толчок гирь, руки выполняют роль связующего звена, которое концентрирует и направляет энергию от ног и туловища. Практика показывает, что на начальном этапе освоения техники толчка гирь занимающиеся работают руками.

Тренировочные занятия в соответствии с учебным планом проводятся в течении года. В группе начинающих и спортсменов младших спортивных разрядов тренировки проводятся не реже трех раз в неделю, продолжительность два часа.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, освоению техники выполнения упражнений. Прежде чем приступить к занятиям гиревым спортом начинающим следует пройти медицинский осмотр врача и получить допуск к занятиям. В дальнейшем такие обследования проводятся в запланированный период.

В группе спортивного совершенствования (1 разряд, кандидат в мастера спорта, мастер спорта) занятия проводятся четыре раза в неделю, где решаются вопросы о подготовке к предстоящим соревнованиям, тактической подготовке, повышении спортивного мастерства. Контрольные определения увеличения результатов и соревнования, которые проводятся согласно календарному плану, позволяют занимающимся выполнять разрядные нормативы. Тренировочный процесс следует планировать таким образом, чтобы увеличение уровня физической и технической подготовки осуществлялся постепенно.

Вопросы для самоконтроля:

1.Перечислите распространенные ошибки при выполнении упражнений толчок и рывок гирь.

2.Какое количество занятий должно проводится в группе для начинающих?

3.Какие задачи решаются на тренировочных занятиях в группе начинающих и группе спортивного совершенствования?

Глава 4. Методика тренировки

4.1. Периодизация процесса тренировок

Главными задачами в гиревом спорте, как и в других видах, являются: изучение и совершенствование техники выполнения упражнений; формирование специальных физических качеств необходимых для достижения хороших результатов; воспитание морально-волевых качеств, необходимых в экстремальных условиях соревнований.

Если у занимающегося присутствует хорошая база общефизической подготовки, то эти задачи решаются более полноценно и быстрее. Немаловажное значение для организации и проведения тренировок имеют условия проведения тренировки. Занятия гиревым спортом не требуют специфических условий, но для достижения хороших результатов необходим спортивный инвентарь и оборудование, средства восстановления, регулярный медицинский контроль.

Современная методика тренировок в гиревом спорте основывается на последних данных научных исследований в тяжелой атлетике и опыте подготовки спортсменов-гиревиков высокой квалификации.

В процессе тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие принципы:

- 1) постепенное увеличение тренировочных нагрузок;
- 2) разнообразие упражнений, позволяющее полноценно развивать специальные физические качества;
- 3) систематическое использование в тренировочном процессе предельных нагрузок.

Постепенное и последовательное увеличение нагрузки позволяет быстрее овладеть техникой выполнения упражнений, улучшает координацию. Разнообразие упражнений способствует разностороннему развитию спортсмена и позволяет давать нагрузку на различные мышечные группы. Применение предельных нагрузок развивает у занимающихся морально-волевые качества: выносливость, терпение, умение работать на

пределе своих возможностей. Эти качества необходимы не только в спорте, но и в обыденной жизни. Планировать тренировочный процесс следует так, чтобы предельные физические нагрузки сочетались с фазами отдыха и восстановления. Необходимо также индивидуально подходить к изменению тренировочного плана. Изменения следует делать в соответствии с уровнем физической подготовки занимающегося, возраста, особенностями телосложения, уровнем спортивной квалификации.

В тренировочном процессе выделяют три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Длительность **подготовительного** периода составляет 2-3 месяца, но чем выше у занимающегося спортивная квалификация, тем меньше времени уделяется общей подготовке. Обычно подготовительный период начинается в сентябре. Это время позволяет проводить занятия на свежем воздухе.

Подготовительный период решает следующие задачи:

1) общефизическая подготовка (совершенствование техники выполнения упражнений, развитие общей выносливости);

2) достижение определенного уровня спортивного мастерства. Занимающиеся постепенно вовлекаются в тренировочный процесс. В этот период не следует включать предельные нагрузки.

Спортсмены младших разрядов должны тренироваться 2 раза в неделю, старших разрядов – 3 раза в неделю, с одинаковыми интервалами отдыха между ними. Длительность занятия составляет 90 минут в начале и доводится до 120 минут в конце подготовительного периода. Объем, интенсивность нагрузок, плотность тренировочного процесса повышается постепенно.

План тренировочного занятия подготовительного периода:

1. Подготовительная часть (20-25 мин). Построение, объясняются цели и задачи занятия. Около 10 минут времени уделяется ходьбе, медленному бегу. Затем следует общая и специальная разминка с одной гирей.

2. Основная часть (60 мин). Начинающие спортсмены разучивают технику выполнения основных упражнений. Занимающиеся более одного года совершенствуют технику гиревого двоеборья. Тренировочное занятие проводится с облегченными спортивными снарядами.

3. Заключительная часть (10 мин). Медленный бег в течении 2-3 минут, упражнения на растяжку, вис на перекладине. Построение и подведение итогов занятия.

В **соревновательный** период совершенствуется техника основных упражнений в той последовательности, в которой они будут выполняться на соревнованиях, используются предельные нагрузки в толчке и рывке, поднимается интенсивность специальных упражнений. Важное значение имеет моделирование условий, приближенных к соревнованиям. Проводить такие тренировочные занятия желательно в присутствии зрителей, с учетом весовых категорий и строгим контролем за правильным выполнением соревновательных движений, с требованием ликвидации всех технических погрешностей. В этом периоде возникает вопрос о количестве занимающихся в группе. Прежний опыт показывает, что в группе разрядников должно быть 6-10 человек, в группе спортивного совершенствования количественный состав определяется отдельно, т.к. тренировка спортсменов высокой квалификации требует индивидуального подхода.

План тренировочного занятия перед соревнованиями:

1. Подготовительная часть (20-25 мин) включает в себя ходьбу, бег (10-15 мин), индивидуальную и групповую разминку с использованием упражнений на силу, с одной и двумя гирями меньшего веса.

2. Основная часть (60-90 мин) включает специальные упражнения со штангой: приседания, выпрыгивания, наклоны, выталкивания с груди, рывки с вися и т.д. (10-15 мин). Выполнение рывковых упражнений (10-15 мин), толчковые упражнения с гирями разного веса в несколько подходов (20-30 мин), специальные упражнения с гирями: вращения, жим, рывок двух гирь и

т.д. (10-15 мин). Рывковые упражнения с гирями большего веса с изменением ритма выполнения – перехват после каждого рывка (10-15 мин).

3. Заключительная часть (5-10 мин) состоит из упражнений на растяжения у гимнастической стенки, расслабления, висов на перекладине, пробежки в низком темпе.

Общая продолжительность занятия 90-120 минут.

При таком тренировочном плане выполняется значительный объем нагрузки. В связи с этим при подготовке к соревнованиям следует уделять большое внимание режиму дня. Правильно планировать тренировочные занятия, разделяя их на тяжелые тренировки, средние и легкие, что позволяет избежать переутомления и полноценно восстановить организм. Для получения высоких результатов большое значение имеет процесс управления соревнованиями. Все занимающиеся должны знать в какой весовой категории они будут выступать на соревнованиях, когда следует приступить к снижению собственного веса, производить взвешивание, предполагаемые уровни силы основных соперников, какую тактику соревновательной борьбы выбрать, и т.д.

После выступления на соревнованиях следует дать занимающимся отдых от трех до пяти дней, затем возобновить легкие тренировки. После соревнований перед началом очередных тренировок рекомендуется провести «работу над ошибками», т.е. дать последовательный анализ и оценку итогов соревнований, разобрать ошибки и причины отдельных просчетов в подготовке к выступлениям.

После состязаний тренировочные занятия проводятся по тому же плану, что и в период подготовки к соревнованиям, но с учетом ошибок, допущенных на предыдущих соревнованиях.

Основная задача **переходного** периода – переключение занимающихся на другие виды физической активности для восстановления организма и сохранения здоровья. В этот период целесообразно подвести итоги прошедшего спортивного года во всех группах, определить и отметить

успехи и неудачи, поставить задачи на следующий год. Разбор ошибок должен быть индивидуальным. В этот период физическая нагрузка имеет общефизическую и игровую направленность. Следует включать в тренировочный процесс занятия плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми и т. д. Переходный период – это этап активного отдыха, который обычно совпадает с летними каникулами.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основополагающие принципы занятий гиревым спортом.
2. Перечислите особенности занятий в подготовительном периоде.
3. Какова структура занятий в соревновательном периоде?
4. Какие задачи необходимо ставить перед занимающимися в подготовительном, соревновательном и переходном периодах?

4.2. Объем и интенсивность нагрузки

Важным условием правильной организации тренировочного процесса является последовательное повышение интенсивности и объема нагрузок, правильное чередование предельных нагрузок с отдыхом и восстановлением в течении подготовительной работы.

Объем нагрузки зависит от возрастных данных, степени физической подготовки и спортивной квалификации занимающихся. Регулирование нагрузки в гиревом спорте осуществляется чередованием тренировок, подразделяя их на тяжелые, средние, легкие, количеством упражнений, подходов, повторений в одном подходе, сменой веса спортивных снарядов, изменением времени отдыха между подходами и т. д.

В других видах спорта объем и интенсивность нагрузки определяется задачами спортивной дисциплины, но при этом есть общая составляющая: объем – это количественная, а интенсивность – качественная характеристика тренировочных занятий.

В гиревом спорте объем нагрузки определяется следующим образом: вес отягощения умножается на количество подъемов и рассчитывается в кг.

Занятия в гиревом спорте предполагают работу с отягощениями в основном одного и того же веса, то при подсчете объема нагрузки следует учитывать и число подходов в упражнении.

В практическом использовании эта запись выглядит следующим образом:

числитель: вес гири (гирь); знаменатель: количество подъемов; множитель справа: число подходов (при выполнении одного подхода множитель не указывается). *Сумма* как общее количество поднятых за тренировку килограммов в разных упражнениях и составляет общий объем нагрузки.

Интенсивность нагрузки в гиревом спорте определяется как отношение проделанной работы в процессе тренировочных занятий к максимальному результату, который занимающийся смог показать на соревнованиях, на «проходках» в определенном упражнении (полученный результат выражается в процентах). Объемные и интенсивные тренировки помогают повышать мастерство занимающегося, что в свою очередь положительно влияет на подготовку к выступлениям на соревнованиях.

Интенсивность – это процент от максимального результата показанного в рывке или точке. Пример: лучший результат в рывке составил 100 подъемов (по 50 каждой рукой). Следовательно, работа с интенсивностью 70% будет равна 70 подъемам, 80% - 80 подъемам, 90% - 90 подъемам. В настоящее время считается, что максимальный прирост результатов в гиревом спорте, как и в других силовых видах спорта происходит при работе с интенсивностью 80-85%. Тренировочные занятия с интенсивностью 90-95% проводятся в периоде перед подготовкой к соревнованиям на контрольных прикидках. Интенсивность тренировочных занятий зависит также от плотности тренировки, т.е. от величины времени отдыха между подходами. Сокращая время отдыха между подходами, мы тем самым увеличиваем плотность и интенсивность нагрузки.

Правильное сочетание объема и интенсивности нагрузки на каждом этапе тренировочного процесса имеет важное значение как для достижения

хорошего спортивного результата, так и для сохранения и улучшения здоровья занимающихся, повышение уровня общего физического развития. При использовании в тренировочных занятиях упражнений со штангой следует определять объем и интенсивность нагрузки таким же способом, что и при выполнении упражнений с гирями.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как рассчитывается интенсивность нагрузки в гиревом спорте?
2. Как регулируется уровень нагрузки при занятиях с гирями?
3. Какая интенсивность физической нагрузки приводит к росту спортивных результатов?

4.3. Развитие силовой выносливости

При выполнении рывка гири или точка двух гирь в одном темпе в течении заданного времени требуется силовая выносливость. Получить хороший уровень силовой выносливости можно только при использовании различных методов ее развития в тренировочном процессе. Разнообразные методы развития силовой выносливости не позволяют организму адаптироваться к заданной тренировочной нагрузке. Поэтому важно постоянно менять разные методы в процессе тренировочных занятий, употреблять разные варианты совокупного их использования. Для развития силовой выносливости занимающиеся должны повышать функциональные возможности организма, улучшать координацию движений, увеличивать выносливость к динамическим усилиям, нарабатывать силу различных мышечных групп, повышать работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В гиревом спорте упражнения выполняются с большим напряжением в течении длительного времени, следовательно, для поддержания работоспособности и необходима силовая выносливость. Работоспособность в этом случае определяется выполнением большого объема работы как в течении одного тренировочного занятия, так и в процессе всей подготовки к

соревнованиям. В гиревом спорте большое значение имеет зависимость между мышечной силой и выносливостью, что не всегда оценивается специалистами. Рекомендуется прорабатывать силовую выносливость в определенной последовательности: сначала следует выполнять силовые упражнения с гирями, затем – упражнения со штангой и в заключении – кроссовый бег и прыжки.

Для повышения силовой выносливости успешно используется метод повышения интенсивности: выполнение упражнений с гирями в быстром темпе. Упражнения в этом случае выполняются под удары метронома или под соответствующий счет. Увеличенный темп позволяет значительно нагрузить организм занимающегося, что увеличивает работоспособность и пополняет запас выносливости. Этот способ применяется опытными спортсменами, его не рекомендуют использовать начинающим и спортсменам младших разрядов, т.к. выполнение упражнений в высоком темпе может оказать негативное воздействие на техническую подготовку.

Главным фактором, ограничивающим выносливость, является утомление. Это явление объясняют истощением нервной системы, которое не приносит вреда организму и является необходимым условием для дальнейшего прогресса функциональных возможностей организма занимающегося. Считается, что максимальный тренировочный эффект получается при определенном уровне утомления, который образуется за счет продолжительной работы по времени с гирями меньшего веса. В этом случае тренировочное занятие проводится на уровне 60-70% от максимума, но с изменением веса гирь от большего к меньшему.

Для развития силовой выносливости эффективна методика круговой тренировки, включающая в одно занятие большое число различных упражнений с гирями, штангой, на гимнастических снарядах и т.д. Упражнения выполняются последовательно по круговой системе несколько раз, в зависимости от тренировочного плана, при этом интенсивность выполнения упражнений ниже, чем при обычной тренировке. Важную роль

при выполнении такого тренировочного занятия играют эмоциональный фон, разнообразие упражнений и общий объем нагрузки.

Для одного тренировочного занятия круговой тренировки рекомендуются следующие упражнения:

- 1) рывок гири каждой рукой 30-40% от максимума;
- 2) взятие на грудь двух гирь от 5 до 10 раз;
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз;
- 4) жим стоя двух гирь одновременно от плеча (уровня головы) 5-10 раз;
- 5) подъем с переворотом на перекладине 3-5 раз;
- 6) толчок двух гирь 50-60% от максимума;
- 7) лазанье по канату с помощью ног.

Выполнив этот цикл из семи упражнений, после непродолжительного отдыха вновь переходим к первому упражнению. В зависимости от задач тренировочного занятия, количества занимающихся и уровня их спортивной подготовки, следует повторить этот цикл от трех до пяти раз. Наиболее эффективен круговой метод в подготовительном периоде, когда нужно за короткий промежуток времени увеличить уровень физической подготовки занимающихся.

Большую роль в развитии силовой выносливости гиревиков играют упражнения со штангой. Следует помнить, что упражнения со штангой должны быть динамичными, с небольшим весом отягощения и большим количеством повторений.

Рекомендуются следующие упражнения со штангой: 1) приседания, 2) наклоны со штангой, 3) выпрыгивания со штангой на плечах, 4) наклоны со штангой на вытянутых руках (румынская тяга), 5) швунг толчковый из-за головы, 6) подъем на носках стоя, штанга на плечах, 7) рывок в стойку узким хватом, 8) повороты туловищем, штанга на плечах; 9) рывок в стойку широким хватом, 10) тяга штанги в наклоне к поясу.

Упражнения со штангой используются не только для повышения силовой выносливости, ликвидации слабых мест в общей физической подготовке. Данные упражнения развивают гибкость и подвижность в суставах.

Для прогресса силовой выносливости используется кроссовый бег, развивающий общую выносливость, активизирующий все системы органов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Как повысить силовую выносливость в гиревом спорте?
2. Как строится тренировочное занятие по методу круговой тренировки?
3. Какие упражнения рекомендуются для развития силовой выносливости? Какие спортивные снаряды используются для этой цели?

4.4. Развитие гибкости

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость зависит от особенностей строения суставов, суставных сумок, свойств мышечно-связочного аппарата, длины мышц, способности мышц и сухожилий растягиваться. Поэтому гибкость и силу можно разрабатывать с помощью одних и тех же упражнений: сокращение одних мышц приводит к расслаблению других. В гиревом спорте нужна подвижность в плечевом, локтевом и тазобедренном суставах. Подвижность в этих суставах позволяет правильно овладеть техникой выполнения упражнений.

Для развития подвижности суставов рекомендуются следующие упражнения:

- 1) упражнения на перекладине: подъем с переворотом, висы, размахивание телом в висячем положении, опускание в вис сзади, поднимание ног в висячем положении, обороты вокруг перекладины вперед и назад;
- 2) рывок одной гири двумя руками с растяжением мышц плечевого сустава;
- 3) приседание с гирей за головой, локти выведены вперед-вверх;

4) в стойке – поднимание гири двумя руками вверх и опускание ее за голову;

5) растяжка при помощи скакалки плечевых суставов, вращение вперед-назад одновременно (и.п.: скакалка над головой в руках в натянутом положении);

6) приседания с одной гирей, снаряд находится над головой на вытянутой руке;

7) приседания с двумя гирями, гири – над головой на вытянутых руках;

8) упражнения на гимнастической стенке: наклоны с закреплением ног за рейку, висы, поднимание ног в висе.

В гиревом спорте развитие подвижности в суставах следует осуществлять совместно с другими двигательными качествами и в первую очередь с силой. Упражнения для развития гибкости используются в конце занятия, их следует выполнять в виде серий подходов, т.к. подвижность в суставах развивается недостаточно быстро. Необходимо следить за тепловым режимом, который позволяет избежать травм.

Вопросы для самоконтроля:

1. В каких суставах следует развивать гибкость?

2. Перечислите упражнения, используемые для развития гибкости. Когда следует выполнять эти упражнения?

4.5. Самоконтроль при занятиях гиревым спортом

Занятия с отягощениями циклического характера имеют значительные физические напряжения, поэтому от занимающегося требуют осуществление контроля. Грамотное планирование тренировочного процесса, правильное сочетание разных по силе и интенсивности тренировок, восстановление приводит к достижению хороших спортивных результатов и сохранению здоровья занимающегося.

Гиревой спорт характерен скорым тренировочным эффектом, что притягивает большее число занимающихся, которые зачастую пренебрегают последовательностью увеличения физических нагрузок.

Энтузиасты гиревого спорта иногда ставят перед собой нереальные задачи и стремятся их выполнить любой ценой, не беря в расчет состояние своей физической подготовки на данный момент, опираясь только на морально-волевые качества и поддержку фармакологических препаратов. Со временем наступает предел утомления организма, превышение которого наносит вред здоровью. Борьба с утомлением стимулирует потенциальные возможности занимающегося, тем не менее каждый занимающийся должен определить для себя допустимые границы физической нагрузки, используя показатели самочувствия и различные физиологические тесты.

В целом восстановление в спорте играет важную роль и его не следует игнорировать. Овладение навыками самоконтроля обязательно для людей, самостоятельно занимающихся гиревым спортом: следует вести дневник самоконтроля, где указывается дата проведения и содержание тренировочного занятия, достигнутые спортивные результаты, пропорциональность прогресса работающих мышечных групп, другие объективные и субъективные показатели самочувствия.

Важным критерием правильности распределения физической нагрузки на тренировочном занятии является сон. Если после тяжелых, напряженных занятий занимающийся ощущает себя утром свежим, бодрым, отдохнувшим, чувствует желание к дальнейшим тренировкам, значит, тренировочное занятие проходило с грамотно распределенной оптимальной нагрузкой. В ином случае можно отметить, что произошло переутомление и следует уменьшить объем и интенсивность физической нагрузки или видоизменить ее характер.

Признаки переутомления различны и зачастую индивидуальны, из-за чего их не всегда получается распознать. Во время тренировочной работы на выносливость следует следить за показателями пульса. Для каждой

возрастной группы есть оптимальная величина физической нагрузки, которая образует максимально подходящий режим деятельности сердца (табл. 2)

Возраст, лет	Величина ЧСС, уд /мин
20	140-170
25	137-166
30	133-162
35	130-157
40	126-152
45	123-149
50	119-145
55	116-140
60	112 - 136

Для укрепления здоровья и улучшения физического развития, следует выполнять тренировочную нагрузку в рамках диапазона величины ЧСС, соответствующей определенной возрастной группе. Тренировочные занятия, предусматривающие достижение определенного спортивного результата, выступление на соревнованиях, необходимо проводить при повышенной ЧСС. В связи с этим, ведении дневника самоконтроля поможет контролировать функциональное состояние организма занимающегося.

ГЛАВА 5. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту

5.1. Подготовка и организация соревнований

Проведению соревнований предшествует подготовительная работа, объем и время необходимое для ее организации зависят от уровня соревнований и количества участников состязаний. При подготовке к соревнованиям используют план, предусматривающий необходимый спортивный инвентарь, места проведения соревнований, ответственных исполнителей. Соревнования должны иметь агитационно-пропагандистское значение, так как в острой конкуренции проявляется мастерство спортсменов, оценивается уровень работы тренера и верность выбранной методики, производится обмен опытом среди специалистов.

Соревнования проводят в торжественной праздничной обстановке, чтобы они были зрелищными и выполняли воспитательную работу для участников соревнований и зрителей. Соревнования стимулируют занимающихся, особенно начинающих для продолжения дальнейших тренировок и самосовершенствования, имеют большое значение для роста спортивных результатов. Достижения победителей увеличивают рамки представлений о возможности личности в спорте, мотивируют к поиску новых личных рекордов. Являясь хорошей школой для организаторов, соревнования помогают в выявлении просчетов в подготовительной работе, в определении уровне массовости, помогают определить пути для более успешного проведения следующих состязаний. Поэтому, в независимости от уровня и масштаба, каждое соревнование должно быть зрелищным и ярким, остающимся в памяти мероприятием – настоящим праздником спорта.

5.2. Виды соревнований

В соответствии с нормами и требованиями спортивной классификации соревнования по гиревому спорту проводятся по территориальному признаку: на первенство села, поселка, города, района, области, федерального округа, страны. В зависимости от целей и задач соревнования подразделяются на личные, лично-командные и командные. Регулярно

проводятся показательные выступления гиревиков, где наряду с силовыми упражнениями выполняется жонглирование гири. Соревнования по гиревому спорту проводятся в соответствии с календарным планом, утвержденным вышестоящей организацией, а также согласно положению о соревнованиях на текущий учебно-спортивный год.

5.3. Положения о соревнованиях

Положение о соревнованиях – это документ, который определяет (независимо от масштаба) формы организации и порядок проведения соревнований. Положение составляется соответствующей спортивной организацией не позднее чем за три месяца до начала нового спортивного года, при этом все формулировки в положении должны быть краткими и четкими, не допускающими двоякого толкования.

Цели проведения соревнований

1. Повышение массовости данного вида спорта, привлечение к регулярным занятиям как можно больше людей разных возрастных групп.
2. Пропаганда данного вида спорта.
3. Повышение спортивного мастерства занимающихся.
4. Подведение итогов учебно-тренировочного процесса.
5. Формирование сборной команды для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Время и место определяется руководителем соревнований. В положении указывается дни и часы проведения соревнований по весовым категориям, сроки прибытия и отъезда участников.

В зависимости от ранга соревнований их подготовку осуществляют соответствующие спортивные организации. При проведении крупных соревнований создается организационный комитет, на заседании которого назначаются ответственные за различные направления подготовки, такие как, размещение участников и их питание, своевременный отъезд и т. д. По предложению федерации или комиссии назначается главный судья

соревнований, главная судейская коллегия, состав которой утверждается соответствующей спортивной организацией.

Заявки на участие в соревнованиях

В положении указывается об обязательной подаче заявок на участие в соревнованиях как отдельных спортсменов, так и команд, заявки подаются предварительные и окончательные. Положение предусматривает точные сроки подачи заявок. В заявке указывается фамилия, имя, отчество участника, год рождения, разряд, спортивное звание, весовая категория. Заявка заверяется подписью врача против и печатью соответствующего медицинского учреждения. В заявку включаются тренер и представитель команды. Заявку утверждает руководитель спортивной организации, который несет персональную ответственность за выполнение требований положения к составам команд, участникам соревнований. Подпись руководителя заверяется печатью спортивной организации, которую представляет команда или участник на данных соревнованиях.

Требования к участникам

В положении определяется состав участников и условия их допуска к соревнованиям. Указывается численный состав спортсменов, тренеров, судей, возраст и спортивная квалификация, зачетные нормативы для всех весовых категорий. Приводится перечень документов для предоставления в мандатную комиссию.

Открытие и закрытие соревнований

В каждом соревновании должна быть церемония открытия и закрытия. В положении оговаривается время и место проведения парада участников, форма одежды и численный состав. Многие спортсмены и руководители команд не всегда с должным вниманием относятся к этой важной части состязаний, зачастую игнорируя участие в параде открытия или закрытия соревнований. В связи с этим в положении должны быть четко определены меры дисциплинарного взыскания для спортсменов и тренеров, нарушивших единый для всех порядок проведения соревнований.

Условия проведения соревнований

Соревнования по гиревому спорту проводятся по программе двоеборья (рывок и толчок), толчку двух гирь длинным циклом, жонглирования. В положении дается программа соревнований по дням и весовым категориям и указывается какие документы должен иметь при себе каждый участник на взвешивании. Иногда в программе указывается время начала выступления участников каждой весовой категории.

Определение победителей

В положении указывается, что места в личном зачете определяются по сумме очков в двоеборье. Места могут разыгрываться и отдельно в каждом упражнении. Командные результаты определяются в зависимости от мест, занятых спортсменами в личном зачете в своих весовых категориях. В некоторых случаях для поощрения спортсменов в командный зачет добавляются очки за высокие спортивные достижения.

Награждение победителей

Награждение производится по итогам соревнований. В положении указывается за какие достижения и как будут поощряться лучшие спортсмены, тренеры и команды. Команды-победительницы обычно награждаются переходящими призами и грамотами. Участники соревнований, занявшие три призовых места в каждой весовой категории, награждаются медалями, грамотами, ценными подарками. На крупных соревнованиях спонсорские организации могут учреждать специальные призы для участников продемонстрировавших высокое спортивное мастерство. В положение можно внести и условия награждения победителей в каждом упражнении гиревого двоеборья. Правильная организация системы поощрений спортсменов и тренеров, торжественное вручение наград победителям и организаторам соревнований способствует дальнейшему росту популярности гиревого спорта.

5.4. Правила соревнований

Соревнования по гиревому спорту подразделяются на:

1) личные: засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях;

2) командные: засчитывается результат команды в целом и в соответствии с этим определяются ее место;

3) лично-командные: засчитывается результат отдельно каждого участника соревнований и команды в целом и в соответствии с этим определяются места участников и команд.

Программа соревнований

Соревнования проводятся с гирями весом 16, 24, 32 кг по программе классического двоеборья:

1) толчок двух гирь двумя руками;

2) рывок гири одной рукой, затем другой (без перерыва для отдыха);

3) толчок двух гирь длинным циклом;

4) жонглирование.

В каждой весовой категории соревнования проводятся в течении одного дня. Первым упражнением является толчок, затем – рывок. Интервал отдыха между упражнениями должен составлять не менее 30 и не более 60 минут. Каждый участник может выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории. Весовые категории: 48 кг, 53 кг, 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, +73 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, +85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг (мужчины); 53 кг, 58 кг, 63 кг, +63 кг, 68 кг, +68 кг (женщины).

Порядок взвешивания участников

Взвешивание участников соревнований начинается за 1,5 часа до начала выступления спортсменов данной весовой категории и продолжается 1 час. Взвешивание производят судьи, которые будут осуществлять судейство в этой весовой категории. Взвешивание проводится в специально отведенном для этого помещении, разрешается присутствие членам главной судейской коллегии, тренеру, одному официальному представителю каждой команды.

Участники взвешиваются обнаженными, каждый участник взвешивается один раз. Допускается к повторному взвешиванию участник, чей

собственный вес не соответствует весовой категории в которой он был заявлен на данные соревнования. При взвешивании производится жеребьевка участников для вызова на помост.

Обязанности и права участников соревнований

Участник обязан знать правила и положение о соревнованиях, быть дисциплинированным и корректным по отношению к другим участникам соревнований, зрителям и судьям. Участнику запрещается пользоваться приспособлениями, облегчающими захват гири и ее подъем, а также пользоваться посторонней помощью при выполнении упражнения.

Участник имеет право обращаться в судейскую коллегию по всем вопросам только через представителя своей команды, капитана или судью. Выступать спортсмен в данных соревнованиях может только в одной весовой категории. До вызова на помост необходимо подготовить гири для выполнения упражнения. Подготовка гирь производится в специально отведенном месте, в зоне видимости судейской коллегии.

При нарушении правил и порядка проведения соревнований участнику выносятся предупреждение. При повторных нарушениях по решению судейской коллегии данный участник может быть снят с соревнований.

Экипировка участника соревнований

Экипировка состоит из футболки, шорт, спортивных туфель или специальных ботинок. Под шорты участник обязан надеть плавки. Участник имеет право использовать поясной ремень не шире 10 см. Участнику запрещено выходить на помост в неопрятном виде, использовать гимнастические накладные во время выполнения рывка гири.

Представители и капитаны команд

Каждая организация, принимающая участие в лично-командных соревнованиях должна иметь представителя, что предусмотрено положением о соревнованиях. Представитель является руководителем команды и несет персональную ответственность за дисциплину и явку участников на соревнования. Представитель присутствует на совещаниях судейской

коллегии, если по положению о соревнованиях они проводятся совместно с представителями. Представитель присутствует при взвешивании участников команды и при жеребьевке. Во время проведения соревнований представитель должен находиться среди участников, либо в специально отведенном месте. Представитель не имеет права вмешиваться в распоряжения судей и организаторов соревнований. При отсутствии в какой-либо организации представителя, его функции выполняет капитан команды. Представитель (капитан) имеет право подавать в судейскую коллегию заявления и протесты, которые касаются участников команды, которую он представляет.

Судейская коллегия

Организация проводящая данные соревнования комплектует судейскую коллегию. В ее состав входят: 1) при проведении соревнований до 20 человек – главный судья, главный секретарь, секретарь, судья-фиксатор, судья-информатор, судьи при участниках, врач. При проведении соревнований более 20 человек, а также при проведении соревнований на нескольких помостах дополнительно вводится заместитель главного судьи и увеличивается количественный состав судей.

Судья по гиревому спорту обязан знать правила соревнований, положение о проводимых соревнованиях, показывать пример дисциплины, четкой организованности в работе. Он должен быть объективным и принципиальным в своих решениях.

Судьи должны иметь единую форму одежды: белую рубашку с галстуком и темные брюки. Судье-фиксатору во время судейства запрещается вести разговоры, производить какие-либо записи, не касающиеся судейства. Для хозяйственного обеспечения соревнований назначается комендант соревнований, который подчиняется судейской коллегии.

Главная судейская коллегия и апелляционное жюри

В состав главной судейской коллегии входят главный судья, заместитель главного судьи и главный секретарь. При проведении соревнований высокого уровня из числа членов судейской коллегии избирается апелляционное жюри. Жюри состоит из двух человек имеющих высшую судейскую категорию и возглавляется главным судьей. На соревнованиях с количеством участников менее 20 человек обязанности апелляционного жюри выполняет главный судья соревнований.

Главная судейская коллегия следит за проведением соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях, принимает заявления и протесты, выносит по ним решения, при этом на период разбора протеста соревнования приостанавливаются. Судейская коллегия отменяет решение судьи-фиксатора при нарушении правил соревнований, аннулирует конкретное число подъемов снаряда при нарушении участником соревнований общепринятой техники движения. Данное решение принимается большинством голосов членов жюри и доводится до сведения спортсмена и зрителей прежде, чем на помост будет вызван следующий участник соревнований.

Судейская коллегия отстраняет от судейства судей, совершивших грубые ошибки, при необходимости вносит изменения в расписание соревнований, снимает с соревнований неподготовленных технически участников, участника, совершившего проступок несовместимый с общепринятыми нормами поведения. Главная судейская коллегия не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований.

Главный судья соревнований руководит судейской коллегией, несет ответственность перед организацией проводящей соревнования, отвечает за дисциплину и безопасность во время проведения соревнований, соблюдение действующих правил, объективность судейства, создание равных условий для всех участников, правильный подсчет результатов и подведение итогов соревнований.

Главный судья обязан перед началом соревнований провести заседание судейской коллегии и семинар по правилам соревнований, проверить готовность мест соревнований, наличие и исправность соответствующего инвентаря и оборудования. Совместно с апелляционным жюри определить порядок главной судейской коллегии и судейских бригад. Главный судья осуществляет контроль за деятельностью судей и при подсчете и определении победителей. Он контролирует весь процесс соревнований и решает вопросы, возникающие на данных соревнованиях, выносит на обсуждение апелляционного жюри поступившие протесты, заявления, письменный отчет и всю необходимую документацию.

Главный судья имеет право вносить изменения в расписание соревнований (при необходимости), не допускать к участию спортсменов, техническая подготовленность которых или костюм не отвечают требованиям правил и положению о данном соревновании. Он назначает и проводит заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

Заместитель главного судьи руководствуется указаниями главного судьи и при его отсутствии выполняет его обязанности.

Главный секретарь соревнований отвечает за техническую документацию и правильность ее ведения; ведет протоколы заседаний судейской коллегии, оформляет решения и распоряжения главного судьи; производит взвешивание гирь и составляет акт о соответствии их веса установленным правилам.

С разрешения главного судьи предоставляет сведения о соревнованиях судье-информатору, представителям команд, корреспондентам, составляет акты об установлении рекордов. В его обязанности входит обработка всей документации о соревнованиях, предоставление главному судье необходимых материалов для составления отчета, ведение учетов протестов и фиксация решения по ним.

Судья-фиксатор производит взвешивание участников весовой категории, судейство которой он осуществляет, контролирует внешний вид и

форму одежды каждого участника, подает сигнал (хлопком в ладоши) к началу выполнения упражнения, объявляет счет правильно выполненных движений, фиксирует неправильно выполненные движения и подает команду «Не считать!». В случае трехкратного (подряд) нарушения спортсменом правил соревнований прекращает дальнейшее выполнение данного упражнения командой «Стоп!». Громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении, судейство которого он осуществлял.

Секретарь ведет протокол взвешивания и соревнований на помосте данной весовой категории, вызывает участника соревнований на помост и предупреждает следующего участника о готовности к выходу на помост. Вместе с судьей-фиксатором осуществляет контроль техники выполнения упражнения участником соревнований. Фиксирует время окончания выполнения упражнения у каждого участника, информирует участников соревнований и зрителей о результатах соревнований, объявляет распоряжения и решения главной судейской коллегии.

Судья при участниках осуществляет проверку явки участников соревнований, соответствие их спортивной экипировки требованиям правил соревнований. Результаты проверки он сообщает главному секретарю. Производит построение участников соревнований и выводит их для представления их зрителям, своевременно предупреждает участников соревнований о вызове их на помост, сообщает сведения секретарю об отказе спортсмена участвовать в соревнованиях или неявки участника. Он является посредником между участниками соревнований и судейской коллегией.

Врач соревнований проверяет наличие визы врача в заявках о допуске спортсменов к соревнованиям, в процессе взвешивания и соревнований осуществляет медицинское наблюдение за участниками соревнований, оказывает медицинскую помощь участникам соревнований при заболевании, травме и определяет возможность его дальнейшего участие в состязаниях. При возникновении вопроса о снятии участника, дает письменное заключение о причинах, послуживших снятию, и согласовывает этот вопрос

с главным судьей соревнований. Врач контролирует соблюдение санитарно-гигиенических условий проведения соревнований. После завершения спортивного мероприятия предоставляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

Комендант соревнований несет ответственность за подготовку инвентаря (гири, помосты, весы), мест для проведения спортивного мероприятия, мест для участников, представителей команд, судей; обеспечивает проведение парада участников соревнований; выполняет все указания главного судьи и представителя организации.

Порядок выполнения упражнений

Для выполнения упражнения гири ставятся в центр помоста (площадки) размером не менее 2×2 м. Выполнение каждого движения считается правильным и законченным, когда гири (гиря) подняты вверх на выпрямленные руки (руку) и зафиксированы в неподвижном положении, колени при этом выпрямлены. Каждое правильно выполненное движение сопровождается счетом судьи-фиксатора. Спортсмен должен опускать гири (гирю) в исходное положение только после объявления счета судьи-фиксатора. Если участник нарушает требования правильного технического выполнения движения, подается команда судьи-фиксатора «Не считать!». При правильном выполнении движений счет продолжается с нарастающим итогом.

Команда «Стоп!» подается для прекращения выполнения упражнения, если участник трижды подряд нарушил требования правил к техническому выполнению движения.

Рывок выполняется в один прием. Спортсмен непрерывным движением должен поднять гирю в верх до полного выпрямления руки и зафиксировать данное положение. При этом туловище и ноги должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости. Сразу после выполнения отсчета судьей-фиксатором спортсмен непрерывным движением, не касаясь плеча, должен

опустить гирию вниз для очередного замаха. Если участник опускает гирию на плечо или грудь, подается команда «Стоп!» и упражнение прекращается.

Во время выполнения рывка запрещено: 1) дожимать гирию; 2) касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки; 3) касаться гирей помоста.

Толчок выполняется от груди из стартового положения, ноги и туловище при этом выпрямлены, а гири лежат на предплечьях и плечах, плечи прижаты к туловищу. Спортсмен должен вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их в этом положении. В момент фиксации ноги, туловище, руки должны быть выпрямлены и находиться в одной плоскости.

Во время выполнения толчка запрещено: 1) доталкивать или дожимать гири; 2) попеременно толкать гири от груди; 3) опускать гири на плечи и толкать с плеч; 4) опускать гири с груди, если соревнования проводятся по классическому двоеборью.

За каждый правильно выполненный подъем участнику дается в рывке 0,5 очка, в толчке – 1 очко.

В каждой весовой категории победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. При одинаковом количестве набранных очков у нескольких участников преимущество получает участник, имеющий меньший собственный вес до выступления. В случае, если вес до выступления у соперников был одинаковый, преимущество имеет участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника. В случае равенства этого показателя, победитель определяется по лучшему результату, показанному в толчке.

Протесты по поводу решений судьи-фиксатора подаются устно представителем команды в главную судейскую коллегию (апелляционное жюри). Участник получивший нулевую оценку в толчке, не допускается к дальнейшему участию в соревнованиях.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Выберите правильный ответ

1. Классическое упражнение толчок – это:

А) подъем гирь на грудь с помоста, затем от груди вверх на вытянутые руки и возврат гирь на помост в исходное положение;

Б) подъем гирь на грудь в стартовое положение, подъем гирь от груди вверх на вытянутые руки, затем вниз на грудь, в стартовое положение.

2. Частая ошибка при выполнении толчка:

А) ноги стоят на ширине плеч, выпрямленные в коленях, локти опущены и прижаты к туловищу;

Б) приподнимая гири с помоста, выполняют замах между ног;

В) выполняется подсед один раз, до этапа выталкивания и следом выполняется фиксация;

Г) ноги медленно сгибаются в коленях, спина выпрямлена, руки с гирями неподвижны;

Д) гири опираются на плечо и предплечье, дужки гирь находятся на груди, спина полностью выпрямлена.

3. Во время выполнения точка гирь от чего зависит не фиксируемая стойка атлета?

А) от углов в коленных и тазобедренных суставах;

Б) от угла в коленных суставах;

В) от угла в тазобедренном суставе.

4. При каком условии преобладания выполняется низкий старт в точке гирь?

А) силы мышц ног;

Б) силы мышц спины;

В) силы мышц рук.

5. Наиболее практичным считается вариант дыхания:

А) три;

Б) два;

В) более трех.

6. Как правильно провести перехват гири на другую руку?

А) спина выпрямлена;

Б) гирю держать перед собой;

В) ноги на ширине плеч;

Г) гиря поднимается вперед до «мертвой точки»;

Д) при выполнении всех условий.

7. Основной принцип в методике обучения:

А) наглядность;

Б) систематичность;

В) последовательность;

Г) все перечисленное.

8. В группе начинающих, основное внимание отдается всему, кроме:

А) освоения технических навыков;

Б) общефизической подготовке;

В) спортивному режиму;

Г) постановке системы тренировок;

Д) повышению спортивного мастерства, тактической подготовке к предстоящим соревнованиям.

9. В группах спортивного совершенствования в процессе тренировок решаются задачи:

А) постановки системы тренировочного процесса;

Б) спортивного режима;

В) общефизической подготовки;

Г) повышения спортивного мастерства, тактической подготовки к предстоящим соревнованиям.

10. В учебно-тренировочном процессе выделяют периоды:

А) подготовительный;

Б) соревновательный;

В) переходный;

Г) все перечисленные.

11. В состав главной судебной коллегии не входит:

А) главный судья;

Б) заместитель главного судьи;

В) главный секретарь;

Г) судья-фиксатор;

Д) судья-информатор.

12. В гиревом спорте подготовительный период принято начинать в:

А) июне-июле;

Б) сентябре-октябре;

В) октябре-ноябре;

Г) январе-феврале;

Д) марте-апреле.

13. Для спортсменов младших спортивных разрядов к концу подготовительного периода продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет:

А) 60-90 минут;

Б) 60-120 минут;

В) 90-120 минут;

Д) 90-250 минут;

Г) 120-250 минут.

14. При подсчете объема нагрузки учитывают:

А) количество подъемов;

Б) вес гири (гирь);

В) число походов;

Г) все перечисленное.

15. Соревнования по классическому двоеборью проводят с гирями весом:

А) 16 кг;

Б) 24 кг;

В) 32 кг;

Г) все перечисленное.

16. Когда начинается взвешивание спортсменов до начала выступления на соревнованиях?

- А) за 60 минут до начала соревнований;
- Б) за 120 минут до начала соревнований;
- В) за 90 минут до начала соревнований;
- Г) за 30 минут до начала соревнований.

17. При взвешивании участников соревнований верным является все, кроме:

- А) взвешивание участников соревнований проводит тренер;
- Б) при взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии;
- В) разрешается присутствовать одному официальному представителю от каждой команды и тренеру взвешивающегося участника;
- Г) взвешивание проводится в специально отведенном месте.

18. Кто не входит состав судейской бригады при проведении соревнований с количеством участников до 20 человек?

- А) главный судья;
- Б) заместитель главного судьи;
- В) врач;
- Г) секретарь.

19. Состав судейской бригады при проведении соревнований с количеством участников более 20 человек?

- А) судья при участниках;
- Б) заместитель главного судьи;
- В) судья-информатор;
- Г) главный судья;
- Д) судья-фиксатор;
- Е) все перечисленное.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Воротынцев, А.И. Гиревой спорт: методика обучения технике классических упражнений / А.И. Воротынцев. – Липецк: МФГС, 2003.
3. Основы гиревого двоеборья: учеб. пособие / И.Р. Юсупов, Р.А. Гайнуллин, И.И. Гумеров, А.И. Хамидуллин. – Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2018. – 88 с.
4. Пальцев, В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной специализации / В.М. Пальцев. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1994. – 19с.
5. Поляков, В.А. Гиревой спорт: метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: - Физкультура и спорт, 1998. – 80 с.
6. Симень, В.П. Гиревой спорт и методика его преподавания: учеб. пособие / В.П. Симень. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2002. – 107 с.
7. Солодов, И.Н. Гиревой спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.Н. Солодов. – М.: Советский спорт, 2011. – 142с.
8. Стафеев, А.И. Методико-практические основы учебно-тренировочного процесса. Учебное пособие для специализации «Атлетическая гимнастика» / А.И. Стафеев. – Ульяновск, 2012.
9. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 132с.
10. Хайруллин, Р.А. Гиревой спорт: учеб.-метод. пособие / Р.А. Хайруллин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань: ООО «Центр оперативной печати», 2004. – 96 с.
11. Хомяков, Г.К. Общефизическая подготовка гиревиков / Г.К. Хомяков // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2012. – № 3 (62). – С. 349 – 357.

12. Цацулин, П. Гиревой тренинг. Уникальная тренировка с гирями / П. Цацулин. – М.: Тренировочная зона, 2016. – 176 с.

13. Ягодин, В.В. Основы теории гиревого спорта: учеб. пособие для вузов/ В.В. Ягодин. – Екатеринбург: Ур. ГПУ, 1996. – 218с.