

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Балаганнахская основная общеобразовательная школа»
МР «Верхневилуйский улус (район)» Республики Саха (Якутия)
с.Балаганнах ул. Руфа Кардашевского №1, сайт: uо.veгvиl./pages/booschool
тел 84113325748 booschool@mail.ru

Гиревой спорт для начинающих старшеклассников

Учитель физической культуры
МБОУ «Балаганнахская ООШ»
Спиридонов Сергей Григорьевич

Гиревой спорт – один из средств повышения физической подготовленности и силовой выносливости юношей старшекласников.

- В последние годы, мы учителя физической и ОБЖ, очень часто слышим и читаем из средств массовой информации, что общефизическая подготовленность юношей-допризывников по всей республике оставляет желать лучшего. Одним из самых доступных средств для повышения физической подготовленности и силовой выносливости юношей-старшекласников является занятие гиревым спортом. Гиревой спорт не требует дорогого спортивного инвентаря, большой площади спортзала. В суровых климатических условиях Крайнего Севера – это очень эффективный и доступный способ повышения физической подготовки и укрепления здоровья юношей-старшекласников, также гиревой спорт является военно-прикладным видом спорта.
- Но в то же время нужно строго придерживаться «принципа постепенности», строгой дозированной и вести дневник самоконтроля для занимающихся. Особое внимание уделять гибкости плечевого пояса и позвоночного столба. После тренировочных занятий обязательно давать упражнения на растягивание и расслабление мышц, суставов.
- Необходимо после 2-3 месяцев регулярных тренировок проводить контрольные прикидки или внутришкольные соревнования с гирями 8–16 кг.
- По действующим правилам Федерации гиревого спорта РФ, соревнования для юношей проводятся гирями, весом 16 кг.
- По программе классического двоеборья, (толчок двух гирь от груди двумя руками и рывок гирь поочередно одной и другой рукой), в начале выполняется толчок, затем рывок. За каждый правильно выполненный толчок начисляется одно очко, за рывок – 0,5 очка, сумма рывка обеих рук делится на 2. Регламент времени – 10 мин. на каждое упражнение: толчок, рывок.
- Занятия по теории проводятся в форме бесед. Вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях, на которых отводится несколько минут на беседы. Занятия проводятся с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.
- 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. Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно – тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на тренажёрах. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение

технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

- Основной формой организации и проведения учебно – тренировочного процесса является групповое занятие, состоящее из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.
- Задачи подготовительной части: организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений.
- Задачи основной части: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно – силовых и других физических качеств.
- Задачи заключительной части: приведение организма занимающихся к состоянию относительного покоя, подведение итогов занятия.
- Каждый занимающийся в равной степени должен овладеть техникой соревновательных упражнений и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков. Основное внимание на начальном этапе подготовки уделяется технически правильному выполнению упражнений, а не их результату.

начинающих гиревиков

Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Знакомство с устройством тренажёров и оборудования. Техника безопасности на занятии.
ОФП	Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»
	Знакомство с упражнением «тяга на блочном устройстве»
	Знакомство с упражнением «наклоны на скамье для гиперэкстензии»
	Разучивание упражнения «приседания без отягощения»
	Разучивание упражнения «концентрированные подьёмы гантелей на бицепс»
	Разучивание упражнения «тяга на блочном устройстве» широким хватом за голову
	Отработка соревновательного движения «жим штанги лёжа»

Тренировка № 1

№ п/п	Упражнение	Примечания	Вес гирь	Количество повторений
1	Выпрыгивания из низкого седа	Гиря за головой, держать двумя руками	8-10	10-15
2	Рывок одной гири двумя руками	-	10-12	10-15
3	Швунг жимовой	-	10-12	10-15
4	Рывок одной гири одной рукой	2-3 выдоха вверх	10-12	(10-15)x2
5	Тяга становая двух гирь на грифе	-	2*12 2-16	10-15

Тренировка № 2

№ п/п	Упражнение	Вес гирь, кг	Количество повторений
1	Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверх	2*8 2*10	10-15
2	Заброс двух гирь из виса	2*10 2*14	10-15
3	Жим сидя двух гирь	2*8 2*10	10-15
4	Толчок одной тяжелой гири одной рукой	14 16	10-15
5	Подъем одной гири с пола за голову в положение верхней фиксации с «просовом»	10 12	10-15
6	Полные приседания с грифом, пятки вместе	16 20	10-15
7	«Вывороты» с палкой наиболее возможным узким хватом	-	30 и более
8	Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»)	Собственный вес или с отягощением	2-4x1-2 минуты

Тренировка № 3

№ п/п	Упражнение	Примечания	Вес гирь, кг	Количество повторений
1	Махи гирей со сменой рук		12 16	10-15x2
2	Тяга гири к подбородку в прямой стойке		16 10	10-15
3	Рывок одной гири двумя руками		14 16	10-15
4	Рывок одной гири одной рукой	2-3 выдоха вверх	14 16	(10-15)x2
5	Тяга становаая двух гирь на грифе		2*16 2*20	10-15

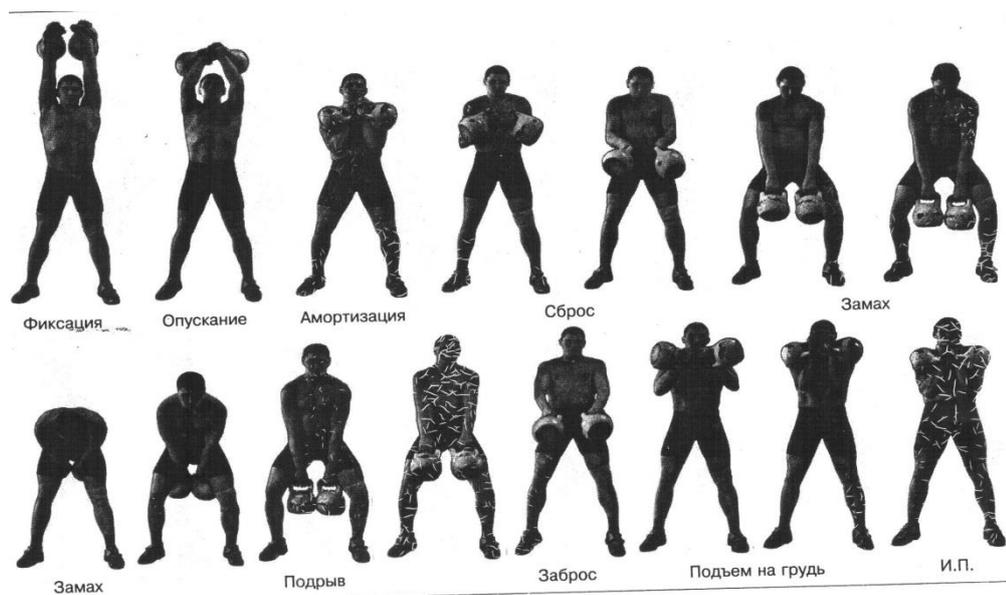
Тренировка № 4

№ п/п	Упражнение	Вес гирь, кг	Количество повторений
1	Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации сверху	2*8 2*10	10-15
2	«Взятие» двух гирь на грудь с пола	2*14 2*16	10-15
3	Полуприседы с гирями на плечах	2*14 2*16	10-15
4	Жим лежа двух гирь	2*8 2*10	10-15
5	«Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки	2*12 2*14	10-15
6	Швунг толчковый из-зи головы	12 14	10-15
7	«Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом		30 и более
8	Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»)	Собственный вес или с отягощением	2-4x1-2 минуты

Тренировка № 5

№ п/п	Упражнение	Примечания	Вес гирь, кг	Количество повторений
1	Рывок одной гири двумя руками		12 14	10-15x2
2	Подъем туловища вверх лежа вниз на гимнастическом «коне», ноги закреплены в шведской стенке			10-15
3	Толчок двух гирь		2*10 2*14	10-15
4	Рывок одной гири одной рукой	2-3 выдоха вверх	12 14	10-15x2
5	Тяга становаая двух гирь на грифе		10 12	10-15

Техника упражнения толчок по длинному циклу ЗМС А.Кравцова



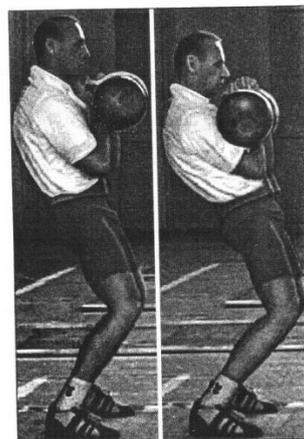
Захват дужек гирь в И.П.
перед очередным выталкиванием.
МСМК А.Дягилев



Выпрямление рук и положение гирь
в момент фиксации гирь вверху.
МСМК А.Дягилев

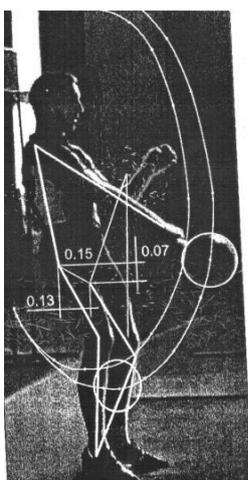


Исходное положение
перед очередным
выталкиванием.
МСМК Н.Балагов.



«Заброс» гири
на грудь

МСМК С.Меркулин

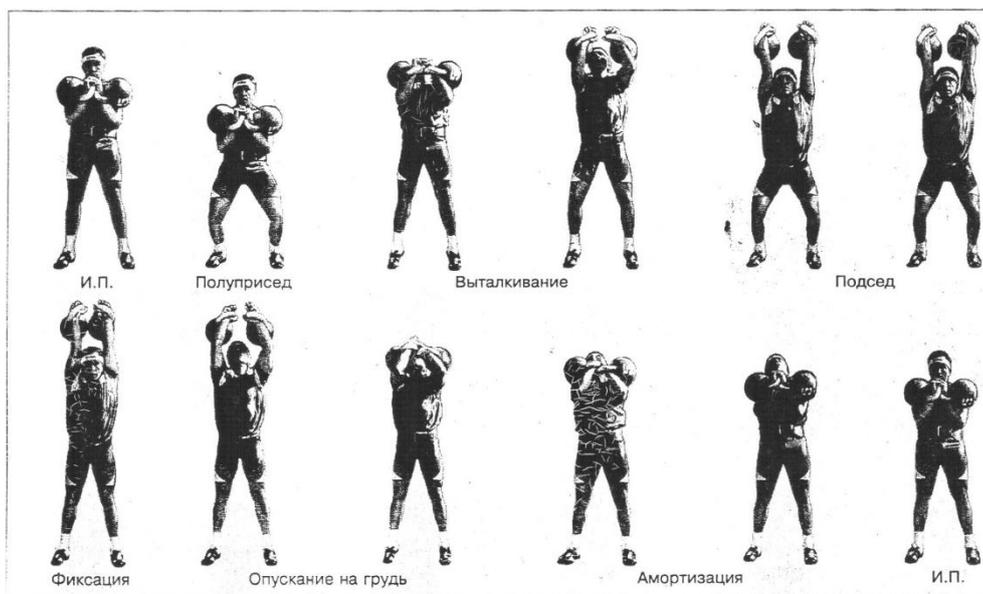


Траектория движения гири
и перемещение
тазобедренного сустава
МСМК Н.Балагов.



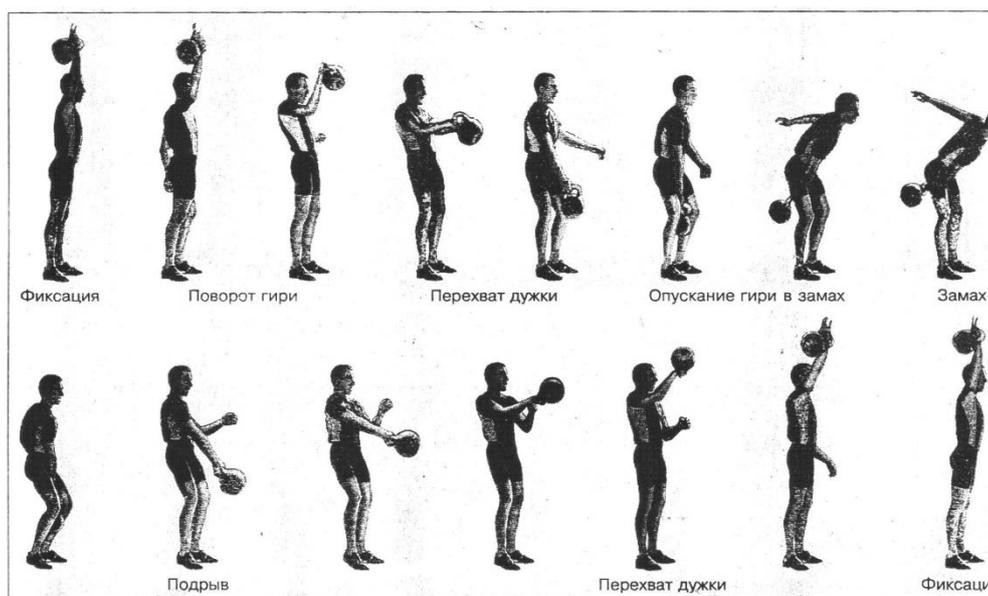
Траектория
движения гири

ЗМС Ф.Салахийев



Техника упражнения толчок

ЗМС С.Кириллов



Техника упражнения рывок

МСМК Н.Балагов