МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П.ШАБЛЫКИНО

Рассмотрена и одобрена Утверждаю

на заседании тренерского совета Директор МБУ ДО «ДЮСШ п. Шаблыкино»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.М.Барданов

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по гиревому виду**

Программа рассчитана на детей и

подростков в возрвсте от 12 до 18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Составитель программы:

Тренер-преподаватель

Барданова Н.А.

Тренер-преподаватель

Дронин Ю.И.

п.Шаблыкино

2017 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по гиревому виду спорта (далее – Программа) разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий футболом с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников. Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 12 до 18 лет. Срок реализации программы 6 лет.

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

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков.

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

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

* укрепление здоровья учащихся;
* гармоническое физическое развитие, разносторонняя физическая и техническая подготовленность в гиревом спорте;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
* подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения сборных команд;
* подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.
* В Нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.
* Методическая часть Программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса по годам обучения определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в гиревом спорте, характера и направления различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Приводятся материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте тренировочного процесса в гиревом спорте.
* В спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом возраста, квалификации и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решения тренерского совета.
* В учебном плане для отделения гиревого спорта отражается режим учебных и учебно-тренировочных занятий в неделю для различных групп из расчета по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**1.1. Этап начальной подготовки (НП)**

В группы начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 12 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа 2-3 года. На этом этапе подготовка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

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

Основные задачи подготовки:

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

**1.2. Учебно-тренировочный этап (УТ)**

Учебно-тренировочные группы формируются на основе отбора из практически здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет.

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

Зачисление в группы УТ 3-5 прошедших подготовку не менее года в группе начальной подготовки.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке в соревновательных упражнениях.

Основные задачи подготовки:

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

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

**технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число занимающихся в группах | Максимальное кол-во  учебных часов в  неделю | Требования по физической и специальной подготовке на начало года |
| **Этап начальной подготовки** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й | 12 | 12  12  10 | 6  9  9 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| **Тренировочный этап** |  |  |  |  |
| 1-й  2-й  3-й  4-й  5-й | 14 | 10  10  8  8  8 | 12  12  14  16  18 | Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнения  III юнош.разряд |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

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

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

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

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

**Организационно-методические основы планирования**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Учебный план**

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов:

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

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

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

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

Учебный план по гиревому виду спорта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап** | | | |
| до 1 года | свыше года | | до 2-х лет | свыше 2-х лет | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 218 | 308 | 308 | 322 | 351 | 405 | 426 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 34 | 54 | 54 | 90 | 150 | 173 | 222 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 44 | 88 | 88 | 160 | 175 | 190 | 224 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | Контрольные соревнования | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| **Общее количество часов** | | **312** | **468** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные качества** | **Бег на 30 м**  **(не более 6,2 с)** | **Бег на 30 м**  **(не более 6,4 с)** |
| **Координация** | **Челночный бег 3 x 10 м**  **(не более 9,6 с)** | **Челночный бег 3 x 10 м**  **(не более 10,2 с)** |
| **Выносливость** | **Бег 1000 м**  **(без учета времени)** | **Бег 800 м**  **(без учета времени)** |
| **Сила** | **Подтягивание на перекладине**  **(не менее 4 раз)** | **Подъем туловища, лежа на спине**  **(не менее 8 раз)** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**  **(не менее 10 раз)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**  **(не менее 6 раз)** |
| **Скоростно-силовые**  **качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 130 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 110 см)** |
| **Гибкость** | **Выкрут прямых рук вперед-назад**  **(ширина хвата не ограничена)** | **Выкрут прямых рук вперед-назад**  **(ширина хвата не ограничена)** |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Скоростные качества** | **Бег на 100 м**  **(не более 14,5 с)** | **Бег на 100 м**  **(не более 18 с)** |
| **Координация** | **Челночный бег 3 x 10 м**  **(не более 9,4 с)** | **Челночный бег 3 x 10 м**  **(не более 9,8 с)** |
| **Выносливость** | **Бег 3000 м**  **(не более 13 мин 20 с)** | **Бег на 2000 м**  **(не более 10 мин 10 с)** |
| **Сила** | **Подтягивание на перекладине**  **(не менее 8 раз)** | **Подъем туловища, лежа на спине**  **(не менее 10 раз)** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**  **(не менее 15 раз)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**  **(не менее 12 раз)** |
| **Силовая выносливость** | **Удерживание двух гирь весом 12 кг у груди в исходном положении перед выталкиванием вверх**  **(не менее 3 мин)** | **Удерживание одной гири весом 12 кг в положении фиксации над головой**  **(не менее 30 с)** |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 170 см)** | **Прыжок в длину с места**  **(не менее 150 см)** |
| **Гибкость** | **Выкрут прямых рук вперед-назад**  **(ширина хвата 70 см)** | **Выкрут прямых рук вперед-назад**  **(ширина хвата 65 см)** |
| **Спортивный разряд** | **Третий юношеский спортивный разряд** | |

**ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

### **Общие принципы обучения и тренировки**

**Принцип сознательности и активности**. Наиболее успешно зани­мающиеся овладевают навыками поднимания гирь и совершенствуют спортивно­е мастерство тогда, когда они проявляют большой интерес к за­нятиям, к каждому упражнению. Интерес к занятиям и большая активность при выполнении заданий обусловливается сознатель­ным отношением к ним. Занимающиеся должны ясно представлять себе цель и задачи обучения и спортивной тренировки, осмыслить их и положительно к ним относиться. Главная задача преподавателя и тренера состоит в том, чтобы научить учеников умению анализи­ровать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений. Это повышает интерес и увлеченность учащихся, способствует воспитанию инициативы, самостоятельности и твор­ческого отношения к процессу обучения и спортивной тренировки, позволяет быстрее решить поставленные задачи и достигнуть на­меченной цели.

**Принцип наглядности.** Этот принцип предполагает создание представления о движении путем показа и краткого образного объяснения или рассказа. Наглядность в процессе подготовки гиревика обеспечивается демонстрацией техники отдельных элемен­тов и способов поднимания гирь в целом. Показ техники может осущест­вляться с помощью различных способов демонстрации. Анализ техники движений квалифицированных гиревиков в настоящее время осуществляется с помощью видеоаппаратуры. Использование технических средств позволяет увидеть неподдающиеся непосредственному наблюдению движе­ния гиревика и проводить работу по их исправлению и совер­шенствованию.

Все средства наглядности играют в обучении большую роль, значительно повы­шают интерес к занятиям и способствуют приобретению прочных навыков.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Согласно этому принципу осуществляется обучение и спортивная трени­ровка в соответствии с возможностями занимаю­щихся, их индивидуальными особенностями. Учитываются особенности возраста, пола, степень технической и физической подготовленности, состояние здоровья и психики занимающихся детей.

В применении физических упражнений могут наблюдаться две крайности. В одном случае обучаемые выполняют слишком легкие задания, получают небольшую физическую нагрузку, работают без напря­жения. Такие занятия не мобилизуют их на преодоление трудно­стей, не развивают волевые качества, снижают психическое напря­жение и вызывают падение интереса к занятиям. В другом случае учащиеся выполняют слишком трудное задание и получают значи­тельную физическую нагрузку. Целый ряд упражнений многие начинающие спортсмены не могут выполнить правильно. Все это может вызвать у них потерю инициативы, неверие в собственные силы, расстрой­ство психики. Иногда такие занятия приводят к появлению травм и резких переутомлений. Таким образом, указанные недостатки в применении принципа доступности отрицательно влияют на фор­мирование характера: потеряв интерес и веру в свои силы на занятиях по гиревому спорту, обучаемый может отказаться от борьбы с трудностями, встречающимися в его жизни.

При организации и проведении занятий, тренер-преподаватель ориентируется на весь состав группы и дает учащимся посильные (но не слишком легкие) за­дания. В процессе выполнения этих заданий тренер выявляет слабо подготовленных занимающихся и сосредоточивает свое внимание на них. В определенной степени, способные могут самостоятельно совершенствовать свои навыки в упражнениях путем многократного самостоятельного повторения заданий. В начальном обучении и обучении основных упражнений гиревого спорта все занимающиеся должны прочно усвоить весь материал программы обучения и выполнить установленные норма­тивы.

**Принцип** **систематичности.** Этот принцип включает такие важ­ные положения обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту, как регулярность, повторность и последователь­ность занятий.

Регулярные занятия повышают эффективность обучения и спортивной тренировки в значительно большей степе­ни, чем занятия нерегулярные. Это происходит потому, что частые и большие перерывы в занятиях приводят к угасанию условно-рефлекторных временных связей, лежащих в основе образования двигательных навыков. Снижается также уровень достигнутых функциональных возможностей человека и «ощущение гири». В то же время если перерывы между занятиями оптимальные и каждое последующее занятие закрепляет и развивает положительные из­менения (двигательные и нагрузочные) от предыдущих занятий, то процесс образования навыка будет наилучшим.

В процессе овладения навыками поднимания гирь огромное значение имеет повторность упражнений. Повторяются не только отдельные упражнения, но также части занятия в целом, на протя­жении различных по времени периодов (недельных, месячных). Особое значение имеет регулярное повторение основных частей занятий. Повторность упражнений лежит в основе дозировки нагруз­ки: увеличивая количество повторений и быстроту выполнения каждого упражнения, можно увеличить физическую нагрузку и, наоборот, снижая эти показатели, уменьшить ее. Помимо нагрузки, многократное повторение упражнений является необходимым тре­бованием для формирования прочных двигательных навыков. Оно приводит занимающихся к овладению оптимальными вариантами техники движений и высокой степени автоматизации навыков. Каждый переход к изучению новых движений, к овладению слож­ными упражнениями всегда основан на прочном освоении учащи­мися предшествующих упражнений.

Для решения конкретных задач на каждом этапе обучения не­обходимо осуществлять правильную последовательность в приме­нении основных упражнений. Оптимальная последовательность всегда органически связана с принципом доступности: на каждом этапе занимающийся должен последовательно выполнять только посильные для него упражнения. Таким образом, принцип система­тичности предусматривает создание такой системы обучения и спортивной тренировки, которая отвечала бы регулярному прове­дению занятий, последовательному изучению различных упражне­ний, чередованию нагрузок и отдыха, повторному выполнению уп­ражнений. Все эти факторы излагаются в программах и планах работы как тренеров, так и самих занимающихся гиревым спортом.

**Принцип прогрессирования.** Этот принцип выражает постепен­ность повышения требований к учащимся. Он предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность на­грузки. В процессе обучения и спортивной тренировки по гиревому спорту гиревики постепенно усложняют условия выполнения упраж­нений, которые в значительной степени расширяют круг двига­тельных навыков и умений занимающихся. Это в свою очередь обеспечивает освоение более сложных специально-подготовительных упражнений и разнообразных двигатель­ных действий. Дальнейшее повышение физических нагрузок и регулярное преодоление труд­ностей приводит их к непрерывному совершенствованию техники соревновательных упражнений. Дальнейшее повышение функциональных воз­можностей занимающихся обусловлено систематическим по­вышением физических нагрузок путем нахождения оптимальных объемов и интенсивности выполнения упражнений.

Принцип прогрессирования определяет также зависимость прочности приобретаемых навыков от величины физических нагрузок. Повы­шение нагрузок возможно лишь тогда, когда формируемый навык прочно закреплен и занимающиеся освоили предлагаемые нагруз­ки. Непрочно закрепленные навыки под воздействием повышенных нагрузок легко утрачиваются. Отсюда следует, что при проведении учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту последовательно формируемый двигательный навык обусловливает постепенное по­вышение физических нагрузок.

**Основы технической подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. *Сокращения*:

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

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

**ОЦТТ** – общий центр тяжести тела.

**ЧСС** – частота сердечных сокращений.

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

**Средства и методы спортивной тренировки**

Под спортивной тренировкой в гиревом спорте следует понимать многолетний педагогический процесс, направленный на всесто­роннее физическое воспитание спортсмена и совершенствование его в соревновательных упражнениях. Основной целью спортивной тренировки явля­ется достижение высокого уровня спортивного мастерства и под­готовка спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие ос­новные задачи:

* воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
* повышение уровня общих и специальных знаний;
* достижение высокого уровня развития физических и психических, качеств;
* укрепление здоровья и повышение работоспособности спорт­смена;
* повышение спортивных результатов.

Эффективность спортивной тренировки зависит от правильно­го решения всех этих задач.

Важные условия спортивной тренировки – оптимальное сочета­ние тренировочных занятий с учебой и с трудовой деятельностью; соблюдение правильного гигиенического и бытового режима; обеспечение условий для проведения всесторонней фи­зической подготовки (спортивная база, инвентарь, тренерский состав, распи­сание занятий и т. д.) и др.

### **Средства тренировки**

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

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ГИРЬ

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

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

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

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

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

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

**Лыжный спорт** в зимний периодможет стать одним из основных средств, направ­ленных на повышение уровня общей физической выносливости и укрепление здоровья гиревика. Этот вид спорта эффективно повыша­ет уровень физического развития и физической подготовленности спортсмена. Лыжная подготовка гиревика включает тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также соревнования на различные дис­танции (с учетом возраста занимающихся и их физических возмож­ностей).

Совершенствование физической подготовки гиревиков, а также проверка эффективности применяемых средств лыжной подготовки осуществляется путем участия спортсмена в лыжных соревнованиях на дистанциях 10 – 15 км.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

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

Основными средствами повышения специальной подготовленности спортсменов-гиревиков являются соревновательные упражнения. Для мужчин это классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу, а для женщин – рывок одной гири по длинному циклу.

**Теоретическая подготовка**

Занятия прово­дятся в форме бесед, лекций и спортивных тренировок. Получение знаний должно идти как от тренера, так и за счет самостоятельной познавательной активности занимаю­щихся с целью применения их на практике в условиях трениров­ки и соревнований.

**Темы для теоретической подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Психологическая подготовка и воспитательная работа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

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

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

**ЛИТЕРАТУРА**

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